

¡Acepte el reto Texercicio!

Misión de Texercicio:

Aumentar la concientización sobre la importancia de una buena salud física y una nutrición adecuada, y fomentar las actividades y los recursos que ayuden a las personas y comunidades a adoptar estilos de vida más saludables.



OBJETIVO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y NUTRICIÓN

Anote el objetivo que desea lograr en sus actividades de Texercicio.

Información sobre el acondicionamiento físico

¡Hacer ejercicio ayuda a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables!

Si hace ejercicio con regularidad, usted:

- Reducirá el riesgo de padecer una enfermedad arterial coronaria y embolia
- Disminuirá el riesgo de padecer presión arterial alta y diabetes mellitus no insulino dependiente (tipo 2)
- Sentirá menos depresión, ansiedad y estrés, y se encontrará mejor psicológicamente

Firma: _____

Fecha: _____



ACCIONES

Escriba las acciones necesarias para lograr su objetivo. Por ejemplo: "Agregaré a mi dieta una nueva verdura o fruta cada semana hasta que logre mi objetivo de cinco al día".

PLAZO

¿Cuánto tiempo necesitará para realizar cada acción?
