

# Disfrutar la vida mientras controla la insuficiencia cardíaca:

## HAGA ACTIVIDAD FÍSICA



**Fije objetivos y anote los pasos o la distancia recorridos**

Día de la semana	Objetivo	Calentamiento	Duración	Enfriamiento	Cómo me siento	Actividades diarias logradas	Lo que necesito terminar de hacer
Ejemplo	Hoy me ejercitaré durante 30 minutos	Paseo alrededor de la cuadra	20 minutos de actividad	Estiramientos	Bien, no me falta el aire	Lavé, sequé y doblé la ropa	Guardar la ropa limpia
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

**Preguntas que debo hacerle al equipo de atención médica sobre mi actividad diaria:**

---



---



---



---