



## Calendario de registro del progreso en el aumento de la actividad física

Use este calendario para registrar su progreso hacia la consecución de los objetivos que se ha fijado.

- Escriba su(s) objetivo(s) específico(s) para cada día en la casilla correspondiente y vaya marcándolos a medida que los complete.

Mi(s) objetivo(s) general(es) de aumento de la actividad física para este mes:

---



---



---

**Mes:**

Día 1	<input type="checkbox"/>	Día 2	<input type="checkbox"/>	Día 3	<input type="checkbox"/>	Día 4	<input type="checkbox"/>	Día 5	<input type="checkbox"/>	Día 6	<input type="checkbox"/>	Día 7	<input type="checkbox"/>
Día 8	<input type="checkbox"/>	Día 9	<input type="checkbox"/>	Día 10	<input type="checkbox"/>	Día 11	<input type="checkbox"/>	Día 12	<input type="checkbox"/>	Día 13	<input type="checkbox"/>	Día 14	<input type="checkbox"/>
Día 15	<input type="checkbox"/>	Día 16	<input type="checkbox"/>	Día 17	<input type="checkbox"/>	Día 18	<input type="checkbox"/>	Día 19	<input type="checkbox"/>	Día 20	<input type="checkbox"/>	Día 21	<input type="checkbox"/>
Día 22	<input type="checkbox"/>	Día 23	<input type="checkbox"/>	Día 24	<input type="checkbox"/>	Día 25	<input type="checkbox"/>	Día 26	<input type="checkbox"/>	Día 27	<input type="checkbox"/>	Día 28	<input type="checkbox"/>
Día 29	<input type="checkbox"/>	Día 30	<input type="checkbox"/>	Día 31	<input type="checkbox"/>	Notas							