

# Registro de Caminar



Mes: \_\_\_\_\_

Meta: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_ Presión Sanguínea: \_\_\_\_\_

Fecha	Mins Caminados	Pasos Caminados	Notas
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

## Instrucciones:

Escriba el mes en el espacio en la parte arriba de su registro.

Luego, escriba su meta para el mes.

Abajo de la columna de “Mins Caminados” escriba la cantidad de minutos caminados cada día.

O, si está usando un podómetro, escriba la cantidad de pasos caminados abajo de la columna de “Pasos Caminados.”

Si le gustaría escribir notas acerca de su caminata, use la sección para “Notas.” Por ejemplo, se puede escribir si caminó rápidamente o enérgicamente, si caminó solo o con grupo, en cual camino o sendero caminó, o ¡que tan vigorizante era la caminata!

**Nota:** Si su meta es perder peso, o bajar de índice de masa corporal (IMC) o de presión sanguínea, hay que medir estos antes de comenzar su programa de caminar y escribirlos en los espacios apropiados en el registro. Cada mes, el mismo día o alrededor del mismo día, tome medidas otra vez y escríbalas en el espacio apropiado. Si no tiene una báscula o manera de medir su presión sanguínea, pida que su médico los chequee para usted.

IMC es una medida de grasa corporal basado en la estatura y el peso que aplica a los hombres y a las mujeres **adultos**. Para calcular su IMC, visite:

[www.nhlbissupport.com/bmi/sp\\_bmicalc.htm](http://www.nhlbissupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm)