



Reto yoCAMINO 2011

Nivel Personal de Bienestar Físico

Feb 7th – May 7th

Júntate al movimiento yoCAMINO...es un esfuerzo para hacer el Condado de Sonoma mas saludable.

- ❶ **Regístrate por Internet** : iwalksonoma.org (oprime on *iWALK Challenge*)
- ❷ **Pon una meta Personal**: _____ min/semana (meta: 150 min/semana)
- ❸ **Apunta tus minutos** cada día en este formato; o usa otra manera en www.onlinefitnesslog.com
- ❹ **Comienza hacer ejercicio** (caminar, correr, nadir, en bicicleta .. haz lo que te gusta!)

Semana	M	T	W	Th	F	S	Su	Minutos Semanales
1: Feb 7-13								
2 : Feb 14-20								
3: Feb 21-27								
4: Feb 28-Mar 6								
5: Mar 7-13								
6: Mar 14-20								
7: Mar 21-27								
8: Mar 28-Apr 3								
9: Apr 4-10								
10: Apr 11-17								
11: Apr 18-24								
12: Apr 25-May 1								
13: May 2-7								
Minutos Total								

Contacta a yoCAMINO iwalk@volunteernow.org o ve a iwalksonoma.org