

Registro de ejercicios mensuales

Nombre: _____ Mes: _____

Fecha de inicio: _____ Fecha de finalización: _____

Peso actual: _____ Objetivo de peso: _____

RECUERDE: Cuando establezca el objetivo, asegúrese de que sea **C.L.A.R.O.**, es decir...

- **Concreto:** Haga que el objetivo sea concreto para lo que desea conseguir. Los objetivos específicos son más fáciles de alcanzar que los generales. Por ejemplo, quiero perder tres libras en dos semanas en vez de me gustaría perder peso este año.
- **Lograble:** Cuando identifica un objetivo que es realmente importante para usted, empezará a buscar la forma de hacerlo realidad. Desarrollará actitudes, habilidades, destrezas y capacidad financiera para alcanzarlo. Comenzará a ver oportunidades para acercarse al logro del objetivo que antes pasaba por alto.
- **Apto para medir:** Cuando es posible medir el progreso, uno mantiene el curso de acción. Alcance las fechas propuestas y experimente la euforia de haberlo logrado. Esto lo empujará a continuar esforzándose para alcanzar el objetivo.
- **Realista:** Para ser realista, una meta debe representar un objetivo que desea y puede lograr. Su objetivo es probablemente realista si en verdad cree que puede lograrlo.
- **Oportuno:** Un objetivo se debe completar dentro de un marco de tiempo. Sin un marco de tiempo establecido no hay sensación de urgencia. Si desea perder cinco libras, ¿para cuándo desea haberlas perdido? “Algún día” no funcionará. Pero si lo establece dentro de un marco de tiempo, “para el 1.º de mayo”, pondrá su inconsciente en marcha para comenzar a trabajar a fin de lograrlo.

	LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
Actividad cardiovascular							
Entrenamiento de resistencia							
Duración (minutos)							
Esfuerzo percibido*							
Calorías quemadas							

Notas o comentarios: _____



Registro de ejercicios mensuales

	LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
Actividad cardiovascular							
Entrenamiento de resistencia							
Duración (<i>minutos</i>)							
Esfuerzo percibido*							
Calorías quemadas							

Notas o comentarios: _____

	LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
Actividad cardiovascular							
Entrenamiento de resistencia							
Duración (<i>minutos</i>)							
Esfuerzo percibido*							
Calorías quemadas							

Notas o comentarios: _____



Registro de ejercicios mensuales

	LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
Actividad cardiovascular							
Entrenamiento de resistencia							
Duración (minutos)							
Esfuerzo percibido*							
Calorías quemadas							

Notas o comentarios: _____

	LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
Actividad cardiovascular							
Entrenamiento de resistencia							
Duración (minutos)							
Esfuerzo percibido*							
Calorías quemadas							

Notas o comentarios: _____

* El esfuerzo percibido es un índice (en inglés: RPE, *Rate of Perceived Exertion*) en una escala del 1 al 10; en la que 1 es muy fácil (por ejemplo, lavar los platos), y 10, muy difícil (por ejemplo, correr hacia arriba por una colina empinada).