



Mi registro diario de actividad física

Haga una copia de este formulario para cada semana de su embarazo. Use este formulario para llevar un registro del tipo de actividad física que hace y por cuánto tiempo lo hace.

Fecha de inicio: <hr/>	Tipo de actividad	Minutos
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		