

Aumente su energía



Receta para Salud: ¡Levántese y Muévase!

¡Felicidades en decidir aumentar su actividad física!

Abajo es el plan que discutimos para iniciarle a usted en su camino.

Fecha: _____

Empiece con: _____ Minutos _____ Días por semana

Gradualmente aumente a: _____ Minutos _____ Días por semana

Donde: _____

Juntos revisaremos este plan en su próxima visita.



PARA MÁS INFORMACIÓN

(702) 759-1270

www.gethealthyclarkcounty.org

Firma del Proveedor de Salud

Mejor calidad de vida

Reduzca la tensión

Viva más