¡Paso a Paso!

Mis Objetivos

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡No Se Rinda! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Esto es Para Usted! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Invite a Sus Amigos! Total: _____

Total del Mes: _____

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Usted Puede Hacerlo! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Motivese! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Sientase Mejor! Total: _____

Total del Mes: _____

¡Paso a Paso!

Mis Objetivos:

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡No Se Rinda! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Esto es Para Usted! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Invite a Sus Amigos! Total: _____

Total del Mes: _____

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Usted Puede Hacerlo! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Motivese! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Sientase Mejor! Total: _____

Total del Mes: _____

¡Paso a Paso!

Mis Objetivos:

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡No Se Rinda! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Esto es Para Usted! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Invite a Sus Amigos! Total: _____

Total del Mes: _____

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Usted Puede Hacerlo! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Motivese! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____
Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Sientase Mejor! Total: _____

Total del Mes: _____

PACE

La Actividad Física es Fácil

¡Paso a Paso!

Cuaderno de lo Caminado!

Anote los minutos caminados en www.ecdhd.com/pace

¡Paso a Paso!

Mis Objetivos:

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡No Se Rinda! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Esto es Para Usted! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Invite a Sus Amigos! Total: _____

Total del Mes: _____

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Usted Puede Hacerlo! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Motivese! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Sientase Mejor! Total: _____

Total del Mes: _____

¡Paso a Paso!

Mis Objetivos:

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡No Se Rinda! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Esto es Para Usted! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Invite a Sus Amigos! Total: _____

Total del Mes: _____

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Usted Puede Hacerlo! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Motivese! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Sientase Mejor! Total: _____

Total del Mes: _____

¡Paso a Paso!

Mis Objetivos:

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡No Se Rinda! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Esto es Para Usted! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Invite a Sus Amigos! Total: _____

Total del Mes: _____

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Usted Puede Hacerlo! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Motivese! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Sientase Mejor! Total: _____

Total del Mes: _____

¡Paso a Paso!

Mis Objetivos:

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡No Se Rinda! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Esto es Para Usted! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Invite a Sus Amigos! Total: _____

Total del Mes: _____

Mes:

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Usted Puede Hacerlo! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Motivese! Total: _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

Fecha:_____ Min. Caminados _____

¡Sientase Mejor! Total: _____

Total del Mes: _____