



## Enfermedades vasculares: Piensa en el ejercicio

¿Qué tipo de ejercicio me gusta realizar?

-----

¿Conozco las pulsaciones recomendadas durante el ejercicio?

-----

¿Qué actividades de las que realizo en la actualidad puedo hacer andando o andando más deprisa? ¿En ocasiones voy en coche o en autobús y podría hacerlo andando?

-----

¿Qué ejercicio puedo añadir a mi vida cotidiana asegurándome que lo puedo realizar de forma rutinaria?

-----

¿Hay alguna actividad que tengo que dejar o hacer con menos intensidad porque me supone un esfuerzo excesivo?

-----

-----

**Lo que más me influye para hacer ejercicio físico:**

Cosas que me animan a hacer ejercicio:

-----

Cosas que me dificultan hacer ejercicio

-----

Alternativas que puedo poner en marcha frente a las dificultades

-----

Hago mi propio plan de ejercicio:

-----