

Mi Winter Arc caminando

Una meta pequeña. Una semana que cabe en tu vida.

Inicio de la semana: _____

Mi meta de caminata

Mi semana de caminatas

Día	Pasos o minutos	Mi paseo / notas
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		

¿Qué funcionó? ¿Qué podría cambiar la próxima semana?

Un día perdido no borra tu avance. Ajusta el plan cuando lo necesites.



Dale diversión al movimiento

Registra tu actividad y haz crecer a tu Motmot con Motion.

motion-app.com/download



Escanea para Motion