



powered by

navigate^o

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, completé la Actividad de bienestar 2019, Las cuatro cavidades de la
Nombre en letra de imprenta
salud cardíaca.

1. Nutrición: Comí una fruta o verdura fresca en todas las comidas durante cuatro semanas.

_____ (Inicial)

2. Actividad física: Hice 150 minutos de actividad, como mínimo, por semana durante cuatro semanas.
O, en caso de no ser posible ese nivel de actividad: Hice 25 minutos de actividad la primera semana e
intenté aumentar los minutos de actividad semanalmente durante las siguientes tres semanas.

_____ (Inicial)

3. Educación: Conozco mi nivel de colesterol, presión arterial e índice de masa corporal (IMC).

_____ (Inicial)

4. Control del estrés: Encontré el momento para hacer 5 a 10 minutos de meditación/respiración profunda
todos los días durante cuatro semanas.

_____ (Inicial)

Firma:

Fecha:
