

ANEXO PRÁCTICO (Módulo 2)

Diseña tu Plan de Movimiento Sostenible

Objetivo: pasar de la intención a la acción real.

PARTE 1 – TU REALIDAD ACTUAL

Responde con honestidad:

- ¿Cuántos días a la semana te mueves actualmente?

- ¿Qué tipo de movimiento haces?

- ¿Qué te detiene más: cansancio, miedo, tiempo, dolor?

- ¿Qué movimiento disfrutas más?

Escribe:

Hoy mi relación con el movimiento es _____

PARTE 2 – IDENTIFICA TU MOVIMIENTO QUE SUMA

Marca lo que mejor se adapta a ti hoy:

- ☐ Caminar
- ☐ Movilidad / estiramientos
- ☐ Fuerza básica
- ☐ Actividades suaves (yoga, pilates, etc.)
- ☐ Pausas activas durante el día

Elige 2 como base, no más.



PARTE 3 — TU PLAN REALISTA (7 DÍAS)

Completa:

- Movimiento diario ligero (5–20 min): _____
- Movimiento estructurado (2–3 días): _____
- Día de recuperación consciente: _____

Regla de oro:

Si no lo puedes sostener 4 semanas, es demasiado.

PARTE 4 — COMPROMISO SIMPLE

Completa la frase:

Durante los próximos 7 días, me voy a mover para cuidarme, no para exigirme, haciendo

_____.

