

INSTRUCCIONES

- 1 Elija actividades que tiendan a aumentar su dolor o fatiga.
- 2 Decide cuántos minutos de actividad y cuántos minutos de descanso harás para cada actividad.
- 3 Lleve un registro de cómo le está yendo (¿cuántas veces dejó de exagerar?).

ACTIVIDAD	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<i>Jardinería</i>		☒		☒		☒	
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐