

WORKSHEET 1:

WEIGHT MANAGEMENT



1

WAYS TO MOVE

Circle all the activities you can do:

- Walk in your neighborhood or at the beach
- Bike ride
- Dance at home
- Chair exercises or stretches
- Water aerobics
- Play outside with kids or grandkids
- Use outdoor fitness zones
- Online exercise videos
- Arm circles or resistance band exercises

3

BARRIERS & SOLUTIONS

What might make it hard for you to be active?
(Circle any)

- Time
- Weather
- Pain or mobility issues
- Motivation
- Other: _____

What is one solution you can try?

2

MY ACTIVITY GOAL

This week, I will try to:

(Example: "Do chair stretches 3 times this week" or "Walk 10 minutes every day")



HOJA DE TRABAJO 1: MANEJO DEL PESO



1

MANERAS DE MOVERSE

Encierra en un círculo todas las actividades que puedes hacer:

- Caminar por tu vecindario o en la playa
- Pasear en bicicleta
- Bailar en casa
- Ejercicios o estiramientos en silla
- Aeróbicos en el agua
- Jugar al aire libre con niños o nietos
- Usar zonas de ejercicio al aire libre
- Videos de ejercicios en línea
- Círculos con los brazos o ejercicios con bandas de resistencia

3

BARRERAS Y SOLUCIONES

¿Qué podría dificultarte mantenerte activo/a?
(Encierra en un círculo cualquier opción)

- Tiempo
- Clima
- Dolor o problemas de movilidad
- Falta de motivación
- Otro: _____

¿Cuál es una solución que podrías intentar?

2

MI META DE ACTIVIDAD

Esta semana, intentaré:

(Ejemplo: "Hacer estiramientos en silla 3 veces esta semana" o "Caminar 10 minutos cada día")

