

21 DÍAS

haciendo ejercicio físico con iguala3

L	M	X	J	V	S	D
1 SAL A PASEAR 20 MINUTOS.	2 HAZ 5 SENTADILLAS.	3 SUBE Y BAJA POR LAS ESCALERAS.	4 HAZ PESAS CON BOTELLA DE AGUA PEQUEÑA.	5 DA UN PASEO CADA 1,5 HORAS DE 5 MIN.	Descanso	Descanso
6 SAL A PASEAR 30 MINUTOS.	7 HAZ 10 SENTADILLAS.	8 VE A LA COMPRA, CON AMIGOS ETC. ANDANDO.	9 SUBE Y BAJA POR LAS ESCALERAS.	10 HAZ PESAS CON BOTELLA DE AGUA GRANDE.	Descanso	Descanso
11 SAL A PASEAR 40 MINUTOS.	12 HAZ 15 SENTADILLAS.	13 BAILA	14 DA UN PASEO CADA 1,5 HORAS DE 10 MIN.	15 SUBE Y BAJA POR LAS ESCALERAS.	Descanso	Descanso
16 SAL A PASEAR 50 MINUTOS.	17 HAZ 20 SENTADILLAS.	18 DA UN PASEO CADA 1 HORA DE 10 MIN.	19 HAZ PESAS CON BOTELLA DE AGUA GRANDE .	20 VE A LA COMPRA, CON AMIGOS ETC. ANDANDO.	21 REPITE EL EJERCICIO QUE MÁS TE HA GUSTADO.	
¡AHORA TE TOCA A TI CONTINUAR!						