

Mini-Cuestionario de Hábitos:

- 1) ¿Caminas o te mueves al menos **30 minutos al día**? SI NO
- 2) ¿Realizas algún tipo de **ejercicio físico >3 veces por semana**?
- 3) ¿Te **mantienes activo** durante el día (subir escaleras, pasear...)?
- 4) ¿Combinas **ejercicio cardiovascular** y **ejercicio de fuerza**?
- 5) ¿Incluyes **estiramientos** en tu rutina?
- 6) ¿Tu cuerpo se siente **ágil** y **sin rigidez** al despertar?
- 7) ¿Pasas **tiempo al aire libre** siempre que puedes?
- 8) ¿**Disfrutas del movimiento**, más allá de hacerlo “por obligación”?
- 9) ¿**Escuchas a tu cuerpo** y haces pequeños ajustes posturales?
- 10) ¿Evitas pasar más de **2 horas seguidas sentad@**?

Movimiento

Total SI