



Physical Activity

20 DAY WELLNESS CHALLENGE



Do your best to add 30 minutes of moderate intensity exercise to your day, five days a week in October. Keep track of your progress and activities below.

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
Activity	Activity	Activity	Activity	Activity
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10
Activity	Activity	Activity	Activity	Activity
DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15
Activity	Activity	Activity	Activity	Activity
DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
Activity	Activity	Activity	Activity	Activity

Fun Physical Activity Ideas

Every Day Fitness Videos

Yoga

Gardening

Bounce on a Trampoline

Water Aerobics

Kite Flying

Martial Arts

Rock Climbing or Hiking

Join a rec league with friends or family

Rollerblading

Paint ball or laser tag

Pickleball

Bowling

Friend or family dance party or join a dance class

Geocaching

Frisbee Golf

Get Active on Date or Family Night

Train for a Marathon

Run/Walk/Bike 1 mile a day





Actividad física

DESAFÍO DE BIENESTAR DE 20 DÍAS



Haga todo lo posible para agregar 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada a su día, cinco días a la semana en octubre. Mantenga un registro de su progreso y actividades a continuación.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____

Ideas divertidas de actividad física

Videos de fitness cotidianos

Gimnasia acuática

Patinaje

Juego de buscar tesoros con GPS

Volando cometas

Paintball o Láser tag

Golf de disco

Yoga

Artes marciales

Pickleball

Actívale en una cita o noche familiar

Jardinería

Escalada en roca o senderismo

Paintball o Láser tag

Entrena para un maratón

Saltar en un trampolín

Inscribirse a una liga recreativa con amigos o familiares

Fiesta de baile con amigos o familiares o tomar una clase de baile

Correr / Caminar / andar en bicicleta 1 milla al día

