

Mi plan de ejercicio

Trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan de ejercicios.
Una meta común es hacer ejercicio durante 30 o más minutos al día.

Mi ejercicio regular: _____

Con qué frecuencia hago ejercicio: _____

Tengo asma inducida por el ejercicio.

Mi medicamento de alivio rápido es: _____

Yo tomo mi medicamento: _____