

## Exercise Prescription

**Exercise is one of the most important things you can do for your health!**

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Activity: \_\_\_\_\_

Alternate activity: \_\_\_\_\_

Minutes per day: \_\_\_\_\_ Days per week: \_\_\_\_\_

**Intensity:** When you are exercising, you should be able to talk, but not sing.

Target heart rate: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature of health care provider

## Exercise Prescription

**Exercise is one of the most important things you can do for your health!**

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Activity: \_\_\_\_\_

Alternate activity: \_\_\_\_\_

Minutes per day: \_\_\_\_\_ Days per week: \_\_\_\_\_

**Intensity:** When you are exercising, you should be able to talk, but not sing.

Target heart rate: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature of health care provider

## Exercise Prescription

**Exercise is one of the most important things you can do for your health!**

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Activity: \_\_\_\_\_

Alternate activity: \_\_\_\_\_

Minutes per day: \_\_\_\_\_ Days per week: \_\_\_\_\_

**Intensity:** When you are exercising, you should be able to talk, but not sing.

Target heart rate: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature of health care provider

## Exercise Prescription

**Exercise is one of the most important things you can do for your health!**

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Activity: \_\_\_\_\_

Alternate activity: \_\_\_\_\_

Minutes per day: \_\_\_\_\_ Days per week: \_\_\_\_\_

**Intensity:** When you are exercising, you should be able to talk, but not sing.

Target heart rate: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature of health care provider

## Receta de Ejercicio

**¡Hacer ejercicio es muy importante para su salud!**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Actividad: \_\_\_\_\_

Actividad alternativa: \_\_\_\_\_

Minutos al día: \_\_\_\_\_ Días por semana: \_\_\_\_\_

**Qué tan fuerte hacer el ejercicio:** Cuando hace ejercicio, debe poder hablar, pero no cantar

Cuando hace ejercicio, mantenga su pulso al nivel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del Proveedor de cuidado médico

## Receta de Ejercicio

**¡Hacer ejercicio es muy importante para su salud!**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Actividad: \_\_\_\_\_

Actividad alternativa: \_\_\_\_\_

Minutos al día: \_\_\_\_\_ Días por semana: \_\_\_\_\_

**Qué tan fuerte hacer el ejercicio:** Cuando hace ejercicio, debe poder hablar, pero no cantar

Cuando hace ejercicio, mantenga su pulso al nivel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del Proveedor de cuidado médico

## Receta de Ejercicio

**¡Hacer ejercicio es muy importante para su salud!**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Actividad: \_\_\_\_\_

Actividad alternativa: \_\_\_\_\_

Minutos al día: \_\_\_\_\_ Días por semana: \_\_\_\_\_

**Qué tan fuerte hacer el ejercicio:** Cuando hace ejercicio, debe poder hablar, pero no cantar

Cuando hace ejercicio, mantenga su pulso al nivel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del Proveedor de cuidado médico

## Receta de Ejercicio

**¡Hacer ejercicio es muy importante para su salud!**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Actividad: \_\_\_\_\_

Actividad alternativa: \_\_\_\_\_

Minutos al día: \_\_\_\_\_ Días por semana: \_\_\_\_\_

**Qué tan fuerte hacer el ejercicio:** Cuando hace ejercicio, debe poder hablar, pero no cantar

Cuando hace ejercicio, mantenga su pulso al nivel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del Proveedor de cuidado médico