

Find Your Why Activity

Here is a list of reasons exercise is valuable.

Circle at least 2-3 that are most important to you.

If you come up with one that isn't on the list, go ahead and write it down.

More energy	Easier to move around	More confidence
Better blood sugar control	Reduced blood pressure	Less anxiety and stress
Finding new ways to connect with friends and family	Making new friends	Better sleep
Easier to focus and learn	Other:	Other:

Notes: _____

Ejercicio: Encuentra tu razón

Esta es una lista de razones por las que el ejercicio es valioso.

Encierra en un círculo al menos dos o tres razones que sean importantes para ti.

Si se te ocurre alguna otra que no esté en la lista, puedes escribirla.

Aumenta la energía	Me permite moverme con más facilidad	Puedo tener más confianza en mí misma
Ayuda a controlar mejor el nivel de azúcar en la sangre	Reduce la presión arterial	Baja la ansiedad y el estrés
Promueve nuevas maneras de conectar con amigos y familiares	Ayuda a hacer nuevos amigos	Mejora la calidad del sueño
Facilita la concentración y el aprendizaje	Otra:	Otra:

Notas: _____
