

Febrero 2026

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

NOTAS

RETOS DEL MES:

Muévete

- ☐ **Semana 1:** Camina media hora todos o casi todos los días.

- ☐ **Semana 2:** Utiliza las instalaciones deportivas que hay en tu comunidad.

- ☐ **Semana 3:** Interrumpe tu tiempo sedentario cada hora con alguna actividad física.

- ☐ **Semana 4:** Sube por las escaleras.



ASOCIACIÓN DE
ENFERMERÍA COMUNITARIA