

Ejemplo de agenda de clase GenteFuerte™ Corazones Fuertes

Antes de la clase (15 minutos)

- Llegue 15 minutos antes para preparar el espacio y eliminar cualquier obstáculo
 - Desinfectar, si es necesario
 - Hacer que la información de contacto del participante sea accesible
 - Hacer accesible la hoja de asistencia de los participantes
 - Tener currículo disponible
 - Tener cualquier otro equipo necesario disponible (p. ej., pesas de mano, si se trata de entrenamiento de fuerza)
 - Prepárese para cualquier comida o degustación de recetas

Porción de ejercicio (20 minutos)

- Caminar afuera o bailar video and/or strength training
- Estiramiento

Porción de educación sobre nutrición y actividad física (30 minutos)

- Aprender sobre el Plan de Alimentación Diaria
- Aprender a mantener registros de alimentos
- Aprendiendo sobre los metas S.M.A.R.T.
- Planificación de metas S.M.A.R.T.

En el menú (10 minutos)

- Degustación de verduras

Después de clase (15 minutos)

- Guarde el equipo / limpie
 - Desinfectar, si es necesario