

# Walking FUNdamentals

## Registre las caminatas

Semana 1	Cantidad de tiempo	Distancia
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Semana 2	Cantidad de tiempo	Distancia
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Semana 3	Cantidad de tiempo	Distancia
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Semana 4	Cantidad de tiempo	Distancia
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

### Recompensas por los resultados

Registre el progreso que haga con sus caminatas en la sección *Get Fit* de Personal Health Manager y gane Blue Points<sup>SM</sup>. Cuanto mayor sea la cantidad de puntos, mayores serán las recompensas. Para obtener más detalles, visite Blue Access<sup>®</sup> for Members, haga clic en el icono Personal Health Manager y busque el icono *Blue Points*.



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.<sup>SM</sup>*

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)