

# Scala di valutazione dell'affanno



**"Potrei fare questo per tutto il giorno"**

**Lieve**



**"Sento lo sforzo, ma posso continuare"**

**Moderato**



**"Lotto per recuperare il fiato, questo è duro"**

**Intenso**



**"Mi sento come se stessi per morire"**

**Grave**

