

আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপের হিসাব রাখার জন্য ব্যায়ামের ডায়েরী ব্যবহার করুন

তারিখ	পূর্বের অনুভূতি	কার্যকলাপ	সময়কাল	শ্বাসকষ্ট পরিমাপের স্কেল	মন্তব্যসমূহ
17/4	  	বাগান করা	15m	2	
18/4	  	বাড়ির বা ঘরের ভিতরে হাঁটার ভিডিও	30m	3	বাইরে বৃষ্টি
19/4	  	পার্কের ভিতরে হাঁটা	45m	4	ক্লান্তিকর কিন্তু ভালো লাগলো
20/4	  	পার্কের ভিতরে হাঁটা	35m	3	গতকালের চেয়ে জোরে হাঁটলাম
21/4	  	কাপড় চোপড় শুকাতে দেয়া	15m	5	আগের দিনের পায়ের ব্যথা
22/4	  	খাবার বাজার/কেনাকাটা করা	25m	3	ভারি ব্যাগ হলেই আমাকে ধীরে হাঁটতে হয়