

Utilisez un journal pour suivre vos activités quotidiennes

Date	Sensation avant l'activité	Activité	Durée	Echelle de l'essoufflement	Commentaires
17/4	  	Jardinage	15m	2	
18/4	  	Marche en intérieur	30m	3	Pluvieux
19/4	  	Marche dans le parc	45m	4	Fatigué mais me sens bien
20/4	  	Marche dans le parc	35m	3	marché plus vite qu'hier
21/4	  	Etendre du linge	15m	5	Jambes fatiguées de la veille
22/4	  	Faire les courses	25m	3	Des sacs lourds, j'ai ralenti
/	  				
/	  				
/	  				
/	  				