

# Verwende ein Tagebuch, um Deine Aktivitäten zu dokumentieren

Datum	Gefühl vorher	Aktivität	Dauer	Grad der Atemlosigkeit	Kommentar
17/4	  	Gartenarbeit	15m	2	
18/4	  	Gehtraining Video	30m	3	Regen
19/4	  	Im Park Spaziergehen	45m	4	Fühle mich müde aber gut
20/4	  	Im Park Spaziergehen	35m	3	Schneller als gestern gegangen
21/4	  	Wäsche aufhängen	15m	5	Schwerere Beine als gestern
22/4	  	Einkaufen	25m	3	Schwere Taschen, langsamer gegangen
/	  				
/	  				
/	  				
/	  				