

Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο άσκησης για να παρακολουθείτε την καθημερινή σας δραστηριότητα

Ημερομηνία	Νιώθοντας πριν	Δραστηριότητα	Διάρκεια	Κλίμακα δύσπνοιας	Σχόλια
17/4	  	Κηπουρική	15m	2	
18/4	  	Βίντεο για περπάτημα σε εσωτερικούς χώρους	30m	3	Βρέχει έξω
19/4	  	Περπατήστε στο πάρκο	45m	4	Κουραστικό αλλά αισθανόμουν καλά
20/4	  	Περπατήστε στο πάρκο	35m	3	Περπάτησα πιο γρήγορα από χθες
21/4	  	Άπλωμα ρούχων	15m	5	Πόνος στα πόδια από την προηγούμενη ημέρα
22/4	  	Αγορές τροφίμων	25m	3	Οι βαριές τσάντες σήμαιναν ότι περπατούσα αργά