

# Utilizzate un diario per registrare l'attività fisica quotidiana svolta

Data	Condizione all'inizio	Attività	Durata	Grado di affanno	Commenti
17/4	  	Giardinaggio	15m	2	
18/4	  	Camminata in casa (con filmato)	30m	3	Stava piovendo
19/4	  	Camminata nel parco	45m	4	Sono affaticato, ma sto bene
20/4	  	Camminata nel parco	35m	3	Ho camminato più velocemente rispetto a ieri
21/4	  	Stendere il bucato	15m	5	Male alle gambe da ieri
22/4	  	Fare la spesa	25m	3	Borse pesanti: camminata lenta
/	  				
/	  				
/	  				
/	  				