
























# Use um diário de exercícios para monitorizar a sua atividade diária

Data	Como me sinto antes	Atividade	Duração	Escala de falta de ar	Comentários
17/4	  	Jardinar	15m	2	
18/4	  	Caminhada no interior	30m	3	Chuva
19/4	  	Passeio pelo parque	45m	4	Cansativo, mas soube bem
20/4	  	Passeio pelo parque	35m	3	Andei mais rápido que ontem
21/4	  	Estender a roupa	15m	5	Pernas doridas do dia anterior
22/4	  	Compras no supermercado	25m	3	Sacos pesados, portanto andei mais devagar
/	  				
/	  				
/	