

Use un diario de ejercicio para dejar constancia de su actividad diaria

Fecha	Sensación previa	Actividad	Duración	Escala de disnea	Comentarios
17/4		Arreglar el jardín	15m	2	
18/4		Caminar dentro de casa	30m	3	LLovía
19/4		Caminar por el parque	45m	4	Agotado pero feliz
20/4		Caminar por el parque	35m	3	He caminado más rápido que ayer
21/4		Tender la colada	15m	5	Agujetas en las piernas de los días anteriores
22/4		Ir a la compra	25m	3	Las bolsas pesaban y anduve despacio
/					
/					