

# Diario Attività Fisica



Settimana dal ..... al .....



	Attività nel tempo libero	Per quanto tempo	Quale sforzo (scala Borg)	Tempo totale	Quanti passi?
Lunedì	.....	.....	.....	.....	.....
Martedì	.....	.....	.....	.....	.....
Mercoledì	.....	.....	.....	.....	.....
Giovedì	.....	.....	.....	.....	.....
Venerdì	.....	.....	.....	.....	.....
Sabato	.....	.....	.....	.....	.....
Domenica	.....	.....	.....	.....	.....

**NOTE:** Questo diario ti può essere utile per monitorare l'attività fisica giornaliera e settimanale. Riporta solo le attività ricreative del tempo libero, indicandone tipologia, intensità (utilizza la scala di Borg che già conosci) e durata. Alla fine della giornata somma il tempo speso in attività fisica e riporta, se vuoi, il numero di passi calcolati utilizzando il contapassi che hai in dotazione. Ricorda di variare le attività, sia in tipologia che in durata ed intensità. Cerca di svolgere le singole attività per almeno 20-30 minuti consecutivi, per un tempo totale giornaliero di almeno 1 ora.....e soprattutto divertiti!!