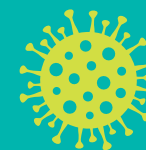


Aktivitás napló

Kövessd nyomon az aktivitásod, a pihenésed és az alvásod



Dátum:	Éjfél-től-délig (délelőtt)											Dél-től -éjfélig (délután/este)												
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Hétfő																								
Kedd																								
Szerda																								
Csütörtök																								
Péntek																								
Szombat																								
Vasárnap																								

Jelöld meg minden egyes négyzetet a tevékenységnek megfelelő színnel: alvás, pihenés, alacsony energiát igénylő aktivitás vagy magas energia igényű aktivitás. Jelöld meg egy X-el, ha megerőltetés miatti tünet súlyosbodást vagy extrém kimerültséget (összeomlást) érzel.



Magas energiát igénylő aktivitás (fizikailag, mentálisan vagy érzelmileg megterhelő)



Pihenés



Megerőltetés miatti tünet súlyosbodása (MTS)/extrém kimerültség (összeomlás)



Alacsony vagy közepes energiát igénylő aktivitás (aktivitások, amik kevésbé megterhelőek)

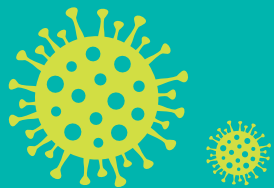


Alvás

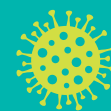


World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



A végrehajtott aktivitások típusai



Ezen az oldalon feljegyezheted, hogy milyen típusú aktivitásokban vettél részt.



Milyen típusú magas energiát igénylő aktivitást végeztél (fizikailag, mentálisan vagy érzelmileg megerőltető)? Írd le részletesen, például: milyen messze sétáltál? Milyen ütemben sétáltál? Mennyi ideig sétáltál?



Milyen típusú alacsony vagy közepes energiát igénylő aktivitást végeztél (aktivitás, ami kevésbé megerőltető)? Írd le részletesen, például: ülőmunka, mennyi ideig? Mennyire kellett koncentrálnod?



Hogyan pihentél? Például: meditáció, légzőgyakorlatok, zenehallgatás.
