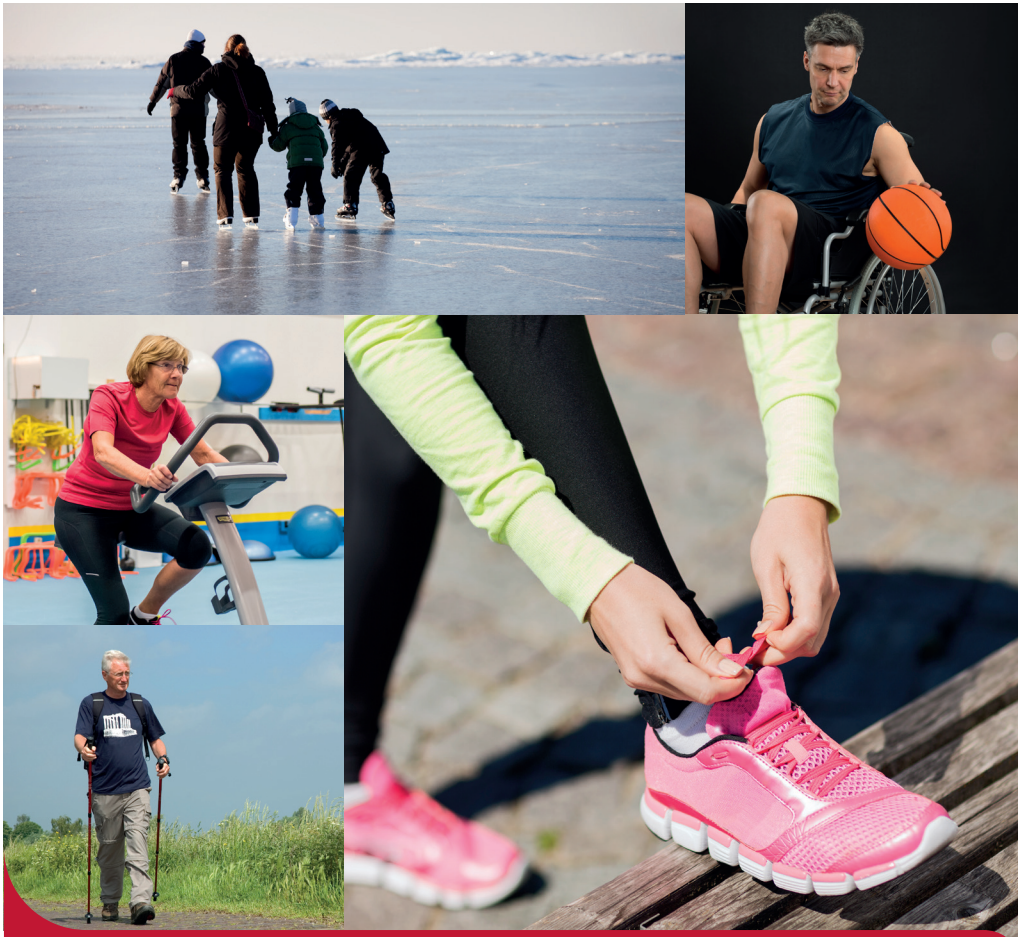

Fysisk aktivitet på recept

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

1177 VÅRDGUIDEN | Region Västmanland

Träningsdagbok/ Aktivitetsdagbok

Att skriva träningsdagbok kan vara ett bra sätt att få en översikt av hur mycket du rör på dig. Den ger en bra hjälp när du vill se tillbaka på vad som har fungerat bra och mindre bra med aktiviteterna.

Träningsdagbok för du för din egen skull. Eventuellt kommer du och din vårdgivare överens om att ni ska titta på den tillsammans.

Så här fyller du i

DATUM:	Om du har utfört flera aktiviteter samma dag, skriv dem gärna på separata rader.
AKTIVITET:	Till exempel ”promenerade till jobbet”, ”stavgång” eller ”medel-gympa”
TID:	Hur länge du utförde aktiviteten.
KOMMENTAR:	Här fyller du i hur du upplevde aktiviteten, kändes det extra jobbigt idag eller börjar det kanske kännas lite lättare.

Ordinerad fysisk aktivitet

.....

.....

.....

.....

Mål

.....

.....

.....

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

Träningsdagbok/aktivitetsdagbok

DATUM	AKTIVITET	TID	KOMMENTAR

CK/2017

1177 VÅRDGUIDEN | Region Västmanland