SPORT
UPRAWIAJ

imię:

.....

Poniżej znajduje się tabela do monitorowania czasu poświęconego na aktywność sportową – pamiętaj o zasadzie – **150 minut intensywnej aktywności w tygodniu lub 300 umiarkowanej**. Wpisuj wszystkie aktywności sportowe do tabeli. Wypełnij podobnie jak w przykładzie.

Data	Rodzaj aktywności	Czas trwania w minutach	Intensywność 1 - niska 2 - umiarkowana 3 - wysoka	Emocje + przyjemne – nieprzyjemne	Myśli Refleksje	Jak reaguje ciało
05.04.2020	Aerobik w domu przez internet	30 min.	3	+	„Skaczę ale fajnie" „Nie dam długo rady"	Przypływ energii

EM-34840

Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.
ul. Iłżecka 24, 02-135 Warszawa, Polska
tel.: +48 (22) 237 60 00 | fax: +48 (22) 237 60 31
www.janssen.com/poland

janssen | PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson