

FICHA DE REGISTO DA ACTIVIDADE FÍSICA E PESO CORPORAL

mês/ano: _____ / _____

Actividade física planeada (caminhadas, desporto, ginásios, clubes, etc.)							Actividade física do dia-a-dia	Indicadores de saúde	
Dia da semana	Hora	Actividade física praticada	Intensidade / Percepção de esforço	Calorias gastas	Duração (min)	Observações	Passos por dia	Passos por semana	(Medir os valores em dia fixo, ao acordar)
2ª Feira								_____	Peso: _____ kg
3ª Feira									Circunferência da Cintura: _____ cm
4ª Feira									Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm
5ª Feira									
6ª Feira									
Sábado									
Domingo									
2ª Feira								_____	Peso: _____ kg
3ª Feira									Circunferência da Cintura: _____ cm
4ª Feira									Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm
5ª Feira									
6ª Feira									
Sábado									
Domingo									
2ª Feira								_____	Peso: _____ kg
3ª Feira									Circunferência da Cintura: _____ cm
4ª Feira									Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm
5ª Feira									
6ª Feira									
Sábado									
Domingo									
2ª Feira								_____	Peso: _____ kg
3ª Feira									Circunferência da Cintura: _____ cm
4ª Feira									Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm
5ª Feira									
6ª Feira									
Sábado									
Domingo									
2ª Feira								_____	Peso: _____ kg
3ª Feira									Circunferência da Cintura: _____ cm
4ª Feira									Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm
5ª Feira									
6ª Feira									
Sábado									
Domingo									

Estabeleça como objectivos pessoais dar cerca de 10 000 passos por dia e despende entre 1500 e 2000 calorias por semana em actividades físicas. Poderá adquirir um pedómetro em www.rituais.net. Paralelamente, procure manter uma alimentação saudável e equilibrada.