Fiche de suivi de l'activité physique

Date	Nature de l'activité	Durée	Intensité de l'effort (1)	Rythme cardiaque (2)

(1) + modéré ++ énergique +++ intense
(2) mesuré avec un cardiofréquence-mètre

Vos commentaires : atteinte de l'objectif fixé, satisfaction personnelle...

.....

.....

.....

.....

Activité physique conseillée : 30 à 40 minutes de marche par jour au moins 5 jours par semaine