



Semana de:

(Data)

Registro de atividades físicas

Use este registro para monitorar os minutos de atividade que você pratica todo dia. Monitore a atividade pelo menos com ritmo moderado. Compartilhe esse registro com seu coach de estilo de vida no início de cada sessão.

Se desejar, você também pode monitorar mais detalhes sobre sua atividade, como qual atividade praticou, até onde foi, com que rapidez, qual era seu peso, quantos passos você deu e quantas calorias queimou.

Data	Minutos	Outros detalhes sobre sua atividade (opcional)
Segunda-feira		
Terça-feira		
Quarta-feira		
Quinta-feira		
Sexta-feira		
Sábado		
Domingo		