

Din upplevda ansträngning

Här skattar du din ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

Din känsla av ansträngning kan till exempel gälla hela kroppen, trötthet i muskler, andfåddhet eller eventuell smärta.

Titta på skalan – utgå ifrån orden, välj en siffra och för in i din aktivitetsdagbok.

20	Maximal ansträngning
19	Extremt ansträngande
18	
17	Mycket ansträngande
16	
15	
14	Ansträngande
13	Något ansträngande
12	
11	Lätt
10	
9	Mycket lätt
8	
7	Extremt lätt
6	Ingen ansträngning alls

Din vårdgivare



Aktivitetsdagbok

Aktivitetsdagbok. Fyll i vad du gjort, tiden i minuter och din upplevda ansträngning enligt tabellen på sista sidan.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Antal min. under veckan

Det viktigaste är vad du gör varje dag och att du hittar en aktivitet som du trivs med. Det tar tid att ändra sina vanor. Arbeta långsiktigt och öka din fysiska aktivitet successivt. Den bästa aktiviteten är den som blir av och varje steg räknas. Regelbunden fysisk aktivitet kommer att ge dig flera positiva hälsoeffekter!