

Auto-Monitorização da Actividade Física

Um Passo Fundamental para Gerir o seu Peso e a sua Saúde!

MÊS: _____

ANO: _____

Actividade Física Formal (Planeada)							Actividade Física Informal		
Dia da Semana	Hora	Tipo de Activ. Física	Intensidade	Calorias Gastas	Duração (min)	Observações	Dia da Semana	Nº de Passos por Dia	Nº de Passos por Semana Peso
2ª Feira							2ª Feira		_____ Passos Peso: _____ kg (efectuar uma pesagem por semana, ao acordar)
3ª Feira							3ª Feira		
4ª Feira							4ª Feira		
5ª Feira							5ª Feira		
6ª Feira							6ª Feira		
Sábado							Sábado		
Domingo							Domingo		
2ª Feira							2ª Feira		_____ Passos Peso: _____ kg
3ª Feira							3ª Feira		
4ª Feira							4ª Feira		
5ª Feira							5ª Feira		
6ª Feira							6ª Feira		
Sábado							Sábado		
Domingo							Domingo		
2ª Feira							2ª Feira		_____ Passos Peso: _____ kg
3ª Feira							3ª Feira		
4ª Feira							4ª Feira		
5ª Feira							5ª Feira		
6ª Feira							6ª Feira		
Sábado							Sábado		
Domingo							Domingo		
2ª Feira							2ª Feira		_____ Passos Peso: _____ kg
3ª Feira							3ª Feira		
4ª Feira							4ª Feira		
5ª Feira							5ª Feira		
6ª Feira							6ª Feira		
Sábado							Sábado		
Domingo							Domingo		

Para melhor controlo do seu nível de Actividade Física, adquira um pedómetro – frequentemente disponível em algumas lojas de desporto e hipermercados – e procure dar mais de 10.000 passos por dia, em todos os dias da semana. Procure também despende acima de 1500 calorias por semana em Actividades Físicas. A tabela de calorias gastas com Actividade Física disponível no nosso site (www.pesocomunitario.net) é um óptimo recurso para otimizar os seus cálculos.