

Liikuntapäiväkirja

Päiväys: _____

Ma Ti Ke To
 Pe La Su

Kellonaika	Aktiivisuus	Kesto	Rasitustaso	Mieliala

Rasitustaso

0=ei lainkaan
1=kevyt
2=kohtalainen
3=kova
4=maksimi

Mieliala

1=Huono
2=Neutraali
3=Hyvä

Liikuntaan käytetty aika yhteensä: _____

Kulutetut kalorit: _____

Jos et liikkunut tänään, miksi et?

1. Ei ollut aikaa :

2. En halunnut, koska

En pidä liikkumisesta

Ei tule tuloksia

Häpeän ulkonäköäni

Olen yrittänyt aiemmin