

 **일일 운동일지**

신체활동 강도에 따른 실천 시간(분)을 적어서 기록하세요.

날짜: _____ 오늘의 몸무게: _____ kg

운동종류		활동 시간(분)
고강도 (평상시보다몸이 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 활동)	<input type="checkbox"/> 달리기(조깅)	
	<input type="checkbox"/> 등산(오르막)	
	<input type="checkbox"/> 빠른 수영	
	<input type="checkbox"/> 축구, 농구	
	<input type="checkbox"/> 줄넘기	
	<input type="checkbox"/> 스쿼시	
	<input type="checkbox"/> 단식 테니스	
	<input type="checkbox"/> 무거운 물건 나르기	
<input type="checkbox"/> 기타: _____		
중강도 (평상시보다몸이 조금 힘들거나 숨이 약간 가쁜 활동)	<input type="checkbox"/> 등산(내리막)	
	<input type="checkbox"/> 천천히 하는 수영	
	<input type="checkbox"/> 배드민턴, 복식 테니스	
	<input type="checkbox"/> 탁구	
	<input type="checkbox"/> 에어로빅(약한 정도)	
	<input type="checkbox"/> 헬스	
	<input type="checkbox"/> 청소(진공청소기)	
	<input type="checkbox"/> 기타: _____	
걷기		

Q. 오늘 본인의 건강은 어떻다고 생각합니까?

매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음

 **일일 운동일지**

신체활동 강도에 따른 실천 시간(분)을 적어서 기록하세요.

날짜: _____ 오늘의 몸무게: _____ kg

운동종류		활동 시간(분)
고강도 (평상시보다몸이 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 활동)	<input type="checkbox"/> 달리기(조깅)	
	<input type="checkbox"/> 등산(오르막)	
	<input type="checkbox"/> 빠른 수영	
	<input type="checkbox"/> 축구, 농구	
	<input type="checkbox"/> 줄넘기	
	<input type="checkbox"/> 스쿼시	
	<input type="checkbox"/> 단식 테니스	
	<input type="checkbox"/> 무거운 물건 나르기	
<input type="checkbox"/> 기타: _____		
중강도 (평상시보다몸이 조금 힘들거나 숨이 약간 가쁜 활동)	<input type="checkbox"/> 등산(내리막)	
	<input type="checkbox"/> 천천히 하는 수영	
	<input type="checkbox"/> 배드민턴, 복식 테니스	
	<input type="checkbox"/> 탁구	
	<input type="checkbox"/> 에어로빅(약한 정도)	
	<input type="checkbox"/> 헬스	
	<input type="checkbox"/> 청소(진공청소기)	
	<input type="checkbox"/> 기타: _____	
걷기		

Q. 오늘 본인의 건강은 어떻다고 생각합니까?

매우 나쁨 나쁨 보통 좋음 매우 좋음