



CALENDARI SETMANAL D'ACTIVITAT FÍSICA

02



INSTRUCCIONS D'ÚS:



Aquest calendari és una guia, no un examen. Fes-lo servir com a suport per veure la teva realitat i els teus progressos.



Emplena les caselles amb propostes d'activitat que encaixin amb el teu horari, la teva feina i el teu nivell actual.



Anota-hi, també, com t'has sentit (energia, descans, molèsties) i, si no has pogut fer una activitat, quin ha estat el motiu.



Fes servir l'última columna per apuntar-hi possibles solucions: així faràs que els obstacles siguin oportunitats de millora.



Revisa el calendari al final de la setmana: l'objectiu és trobar un equilibri raonable, no fer-ho perfecte.



CALENDARI SETMANAL D'ACTIVITAT FÍSICA

02

	Matí abans de treballar	Durant la jornada laboral	Tarda/després de la feina	Nit	Sensacions (energia, son, molèsties)	Obstacles apareguts	Possibles solucions
DILLUNS							
DIMARTS							
DIMECRES							
DIJOUS							
DIVENDRES							
DISSABTE							
DIUMENGE							



ENQUESTA AUTOAVALUABLE: COM DE REALISTA I EQUILIBRADA ÉS LA TEVA SETMANA?

02

1. Aconsegueixo moure'm almenys 30 minuts al dia.

2. Planifico els meus moments d'activitat d'una manera realista.

3. Faig pauses breus o estiraments durant la meva jornada laboral.

4. Alterno entre dies d'exercici i dies de descans o recuperació.

5. M'alimento d'una manera equilibrada i evito saltar-me àpats.

6. Dormo almenys 7 hores i em llevo descansat/ada.

7. Identifico els obstacles que m'impedeixen moure'm i busco solucions.

8. Sento que el meu nivell d'energia es manté estable al llarg de la setmana.

Sempre (3 punts)	De vegades (2 punts)	Gairebé mai (1 punt)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Interpretació:

0-11 punts: el teu nivell d'activitat i descans és baix. Comença amb petits canvis sostenibles (com ara caminar 10 min al dia o ajustar els teus horaris).

12-18 punts: et trobes en un punt intermedi. Vas per bon camí, continua ajustant la teva planificació i busca més regularitat.

19-24 punts: excel·lent! Has trobat un equilibri saludable entre activitat, descans i benestar general.

**PUNTUACIÓ TOTAL
(24 MÀX.)**