

Πίνακας 1. Εβδομαδιαίο πρόγραμμα Φυσικής Δραστηριότητας.			ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:						
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΠΟ: ΕΩΣ:			ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ						
	ΤΙ ΕΚΑΝΑ ΧΘΕΣ	ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Άσκηση μέτριας έως υψηλής έντασης		1 ώρα την ημέρα							
Φυσικές Δραστηριότητες χαμηλής έντασης		4-5 ώρες την ημέρα							
Ύπνος		8-10 ώρες την ημέρα							
Χρήση οθονών		<2 ώρες την ημέρα							