Vážená pacientko, vážený paciente,

do následující tabulky zaznamenávejte <u>každý den večer</u> *počet kroků*, který máte zaznamenaný na krokoměru, a *čas délky pohybu*, který je zaznamenaný na krokoměru. Do tabulky také zapište Vámi *odhadnutý čas* za celý den, po který jste vykonával/a nějakou pohybovou aktivitu (procházka, plavání, jízda na kole atd.). Do poznámek můžete zapsat další dodatečné informace (např. v uvedený den jsem si zapomněl/a nasadit krokoměr, v uvedený den mi nebylo dobře, v uvedený den jsem byl/a nemocný/á, v uvedený den jsem celý den cestoval/a autem atd.), které nám pomohou zhodnotit, proč jste v daný den udělal/a daný počet kroků.

Děkujeme Vám moc za vyplnění.

Datum	**Počet kroků za den**	**Čas pohybu za den – údaj z krokoměru**	**Čas pohybu za den – odhad pacienta**	**Poznámky**