

# Mozgás- és pihenésnapló

## Irányelvek a mozgáshoz:

- **Mennyiség:** heti legalább 150 perc, amit célszerű napi 20–30 perces adagokban teljesíteni.
- **Ajánlott:** tempós séta, úszás, kismamajóga és pilates, várandóstorna, szobakerékpár, ellipszis tréner, könnyű súlyzós edzések.
- **Kerülendő:** ütközéssel, eséssel járó sportok (lovaglás, labdajátékok, küzdősportok), a rázkódás, a bűvárkodás és a hirtelen irányváltásokkal járó mozgásformák.
- **Mikor állj meg?** Ha szédülsz, légszomjad van, fáj a fejed, vagy ha a hasad rendszeresen bekeményedik.

| Nap/<br>dátum | Aktivitás típusa<br>(pl. séta, jóga) | Időtartam | Testi jelzések,<br>közérzet | Napközbeni pihenés<br>(időpont, hossz) | Alvás minő-<br>sége, hossza |
|---------------|--------------------------------------|-----------|-----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| Hétfő         |                                      |           |                             |                                        |                             |
| Kedd          |                                      |           |                             |                                        |                             |
| Szerda        |                                      |           |                             |                                        |                             |
| Csütörtök     |                                      |           |                             |                                        |                             |
| Péntek        |                                      |           |                             |                                        |                             |
| Szombat       |                                      |           |                             |                                        |                             |
| Vasárnap      |                                      |           |                             |                                        |                             |

## Útmutató a kitöltéshez

- **Mozgás típusa:** a célzott edzéseket vagy hosszabb sétákat jegyezd be.
- **Testi jelzések:** Ide a valós fizikai reakciók kerüljenek, például jólesett a mozgás, elfáradtam, szúró érzés az oldalamnál, keményedő has, vádligörcs, légszomj.
- **Napközbeni pihenés:** Ide írhatod, ha ledőltél vagy aludtál a nap folyamán. (A lábak felpolcolása segíti a vénás keringést, a bal oldalon fekvés pedig tehermentesíti a nagyereket.)
- **Alvás minősége:** Pontozd az éjszakai alvást 1-től 10-ig, így láthatod, ha a napi mozgás vagy annak hiánya befolyásolja a pihenést.