



## व्यायाम योजनाकार

नाम:

मेरा व्यायाम लक्ष्य है:

मेरी व्यायाम योजना है:

मैं अपना व्यायाम इस दौरान करूँगा (उदाहरण: दोपहर के भोजन के समय, सुबह के समय).....

मैं अपना व्यायाम यहाँ करूँगा (उदाहरण: कार्य डेस्क, डाइनिंग टेबल)

### समीक्षा

अगले सप्ताह, अपनी व्यायाम डायरी के साथ इस फॉर्म की समीक्षा करें और अपने लक्ष्य और व्यायाम योजना की फिर से जाँच करें।

अगर कोई हिस्सा बदलने की जरूरत है तो आपको एक नया समीक्षा फॉर्म भरना होगा।

Adapted from Improving Health: Changing Behaviour NHS Health Trainer Handbook © Crown copyright 2008 Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved. The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.