

ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଜନାକାରୀ

ନାମ :

ମୋ ବ୍ୟାୟାମ ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

.....

ମୋ ବ୍ୟାୟାମ ର ଯୋଜନା :

ମୁଁ ମୋର ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ କରିବି ଯେମିତିକି ସକାଳେ ଆଉ ମାଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ

.....

ମୁଁ ମୋର ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ କରିବି { ଉଦାହରଣ : କାର୍ଯ୍ୟ ଡେସ୍କ , ଭୋଜନ ଟେବୁଲ }
.....

ସମୀକ୍ଷା

ଆଗାମୀ ସପ୍ତାହ , ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ ତାଏରୀ ସହିତ ଏହାକୁ ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଜନା ପୁନଃ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ .
ଯଦି କୌଣସି ଅଂଶ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡେ , ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏକ ନୂତନ ସମୀକ୍ଷା
ପୂରଣ କରିବେ .

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.