



व्यायाम योजनाकार: समीक्षा

इस फॉर्म का उपयोग करें,

- 1) एक नया लक्ष्य निर्धारित करने के लिए
- 2) अपने पिछले लक्ष्य को संशोधित करने के लिए
- 3) अपनी व्यायाम योजना को संशोधित करने के लिए

पिछला लक्ष्य हासिल किया गया (एक विकल्प चुनें): हां / नहीं

मेरा नया/संशोधित व्यायाम लक्ष्य है:

.....

मेरी संशोधित व्यायाम योजना है:

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

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

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.