



ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଯନାକାରୀ : ସମୀକ୍ଷା

- ଏହି ଫର୍ମକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ : 1) ଏକ ନୂତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ,
- 2) ତୁମର ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ,
- 3) ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଯନା ସଂଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ .

ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ହେଲା : ହଁ / ନାହିଁ

ମୋର ନୂତନ / ପରିବର୍ତ୍ତିତ ବ୍ୟାୟାମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି :

.....

ମୋର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଯନା ହେଉଛି :

ମୁଁ ମୋର ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ କରିବି ଯେମିତିକି ସକାଳେ ଆଉ ମାଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ

.....

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

.....

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.