

Scala di Borg

Calcola la percezione della fatica durante lo sforzo (camminata).

Segna semplicemente un numero da 0 a 11 nella tabella secondo lo sforzo che percepisci.

Il tuo giudizio deve essere il più oggettivo ed onesto possibile, senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.

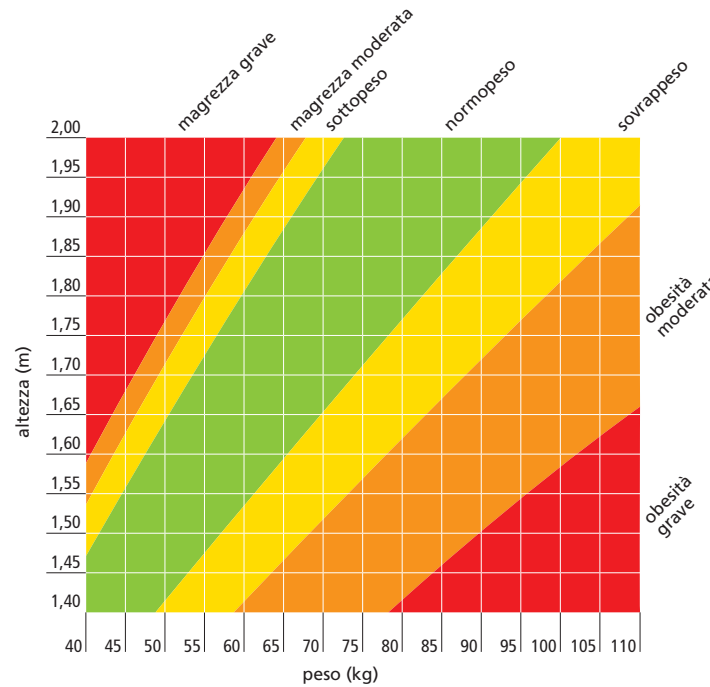
0	nessuna fatica
0,3	
0,5	appena avvertita
1	
1,5	
2	leggero
2,5	
3	appena intenso
4	
5	intenso
6	
7	molto intenso
8	
9	quasi insopportabile
10	
11	<ul style="list-style-type: none"> massima fatica possibile

Caselle dove apporre la **X**

Test

Calcola il tuo indice di massa corporea (BMI)

Calcola il tuo indice di massa corporea, espresso come rapporto tra peso e altezza ed utilizzato come indicatore del tuo peso forma.



informazioni

web www.ppsmodena.it/gruppodicammino
 email cittadinanzattiva.castelfranco@gmail.com
 tel **059 929201**
 martedì dalle 15 alle 18 - venerdì dalle 09 alle 12
 (Ufficio del Tribunale per i Diritti del Malato
 c/o Ospedale di Castelfranco Emilia)

In collaborazione con:



Sezione distrettuale di Castelfranco Emilia



Con il patrocinio di:



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Distretto di Castelfranco Emilia
 Dipartimento di Cure Primarie
 Dipartimento di Sanità Pubblica
 Servizio Medicina dello Sport

Dati personali

Nome	
Cognome	
Età	
Peso	
Altezza	
Medico di famiglia	
Pressione arteriosa	
Farmaci	
BMI (indice di massa corporea)	
Test	

Cuore in gamba

“Cuore in Gamba” nasce dalla voglia di condividere divertimento, socializzazione e salute attraverso un esercizio fisico semplice ma di grande importanza come il **camminare insieme**. L’iniziativa vuole promuovere un sano stile di vita attraverso piccoli ma utili strumenti per monitorare e programmare l’attività fisica e migliorare la qualità della vita di ogni soggetto. Con l’esercizio fisico regolare nel tempo si possono ottenere miglioramenti di salute; ecco perché camminare dovrebbe diventare una sana abitudine giornaliera. Per controllare la partecipazione all’iniziativa ed avere un quadro complessivo dell’attività svolta utilizza l’agenda della salute e la tabella dei percorsi.

Agenda della salute

Metti una **X** sul giorno in cui partecipi alla camminata.

Maggio							Giugno						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30					

Luglio							Agosto						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				

Settembre							Ottobre						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30	31				

I percorsi della salute

Metti una **X** ogni volta che percorri un itinerario.

Percorso 1													
Tempo massimo di percorrenza													

Percorso 2													
Tempo massimo di percorrenza													

Percorso 3													
Tempo massimo di percorrenza													

Percorso 4													
Tempo massimo di percorrenza													

Percorso 5													
Tempo massimo di percorrenza													

Note													