REGISTRO DIARIO

Capítulo 3 · Comprender y ordenar · Determinar tu baseline física

Actividades · Frecuencia cardíaca · Saturación de oxígeno · Pasos · Observaciones

FECHA _____ DÍA DE LA SEMANA _____

Hora	Actividad	bpm	SpO2	Pasos	Notas / Particularidades / Observaciones

BIENESTAR Y ESFUERZO

FÍSICO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COGNITIVO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EMOCIONAL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PASOS TOTALES

NOTAS

Más que sobrevivir · © 2026 Leila Jasim · Todos los derechos reservados