

SCHEDA 4 • SETTIMANA 4

Mappa delle occasioni di movimento

Compila con parole semplici e fatti osservabili. Non cercare la risposta perfetta: usa la scheda per comprendere meglio la tua situazione.

Momenti sedentari della mia giornata

Attività che mi risultano piacevoli o accessibili

Tre occasioni possibili

Una sola occasione da sperimentare

Eventuali indicazioni professionali da rispettare

Revisione

- ☐ L'occasione era compatibile con la mia giornata?
- ☐ Come mi sono sentito durante e dopo?
- ☐ Devo chiedere un'indicazione professionale prima di proseguire?

Nota: questa scheda è uno strumento educativo e organizzativo. Non sostituisce valutazioni o indicazioni di professionisti sanitari.