

Fecha	Tipo de Actividad Física (andar, bricolaje, gimnasia, yoga...)	Duración	¿Cómo me he sentido? 1- Bien 2- Un poco cansado 3- Muy cansado 4- Agotado	Estado de ánimo 1- Alegre 2- Un poco triste 3- Triste 4- Muy triste
/ /				
/ /				
/ /				
/ /				
/ /				
/ /				
/ /				

Recuerda que puedes descargarte esta tabla en:
www.happyair.org/descargas/