pensio

Diário de Exercícios

5 min

Registre seus treinos e reflita sobre como o movimento afeta seu humor, energia e mentalidade.

*Nota**: Este modelo foi criado para reflexão pessoal e autoconhecimento. Não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você estiver em crise, procure um profissional de saúde mental ou ligue para o serviço de emergência local.*

SEÇÃO 3

Treino de hoje

Tipo:

Duração:

Intensidade: (leve / moderada / intensa)

SEÇÃO 4

Nível de energia antes (1–10):

SEÇÃO 5

Nível de energia depois (1–10):

SEÇÃO 6

Como esse treino me fez sentir emocionalmente?

SEÇÃO 7

O que deu certo?

SEÇÃO 8

No que quero focar na próxima vez?

SEÇÃO 9

Como dormi na noite passada?

Gerado com Pensio
pensio.app