



Protocollo di autovalutazione

Avere dei momenti di autovalutazione è utile per conoscersi meglio e migliorare il proprio benessere psico-fisico.

Primo giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

Sensazioni - considerazioni

Secondo giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

Sensazioni - considerazioni

Terzo giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Quarto giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Quinto giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Sesto giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Settimo giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Ottavo giorno esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni

Dopo 4-6 ore dall'esecuzione esercizi data ora _____

VAS valutazione del dolore scala 0-10 0 nessun dolore 10 dolore molto forte
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

valutazione di benessere 0= molto basso 10= grande benessere
0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Sensazioni - considerazioni
