



Adım Ölçerinizi (Pedometer) Kullanmak



1.Hafta

Adım ölçerinizi takarak normal aktivetelerinizi ölçünüz- attığınız adımların sayısı sizi şaşırtabilir. Sonuçları aşağıdaki bölüme kaydediniz.

Pazartesi	Salı	Çarsamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım

2-12. Haftalar

Ne kadar harek edebildiğinize bağlı olarak attığınız adımları günde 250-500 adım arttırmaya çalışın..

Örneğin, eğer birinci haftada, günde 4500 adım yürüdüyseniz, bunu 2.haftada 5000 adıma, 3. haftada 5500 adıma arttırmaya çalışın ve böyle arttırmaya devam edin. Attığınız adımları aşağıdaki bölüme kaydedin.

Hafta	Günlük Hedef	Pazartesi	Salı	Çarsamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
2		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
3		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
4		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
5		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
6		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
7		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
8		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
9		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
10		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
11		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım
12		adım	adım	adım	adım	adım	adım	adım