# Тижневий журнал активності за нормами ВООЗ

*150–300 хв помірної + силові 2 дні*

| День | Помірна, хв | Інтенсивна, хв | Силові ✓ | Що робив/робила |
|---|---|---|---|---|
| **Пн** | | | | |
| **Вт** | | | | |
| **Ср** | | | | |
| **Чт** | | | | |
| **Пт** | | | | |
| **Сб** | | | | |
| **Нд** | | | | |

| Підсумок | Значення |
|---|---|
| **Помірна + 2 × інтенсивна =** | |
| **Силових днів:** | |

> 1 хвилина інтенсивної ≈ 2 хвилини помірної активності.