pensio

Diario de ejercicio y entrenamiento

5 min

Registra tus entrenamientos y reflexiona sobre cómo el movimiento afecta tu estado de ánimo, tu energía y tu mentalidad.

*Nota**: Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.*

SECCIÓN 3

Entrenamiento de hoy

Tipo:

Duración:

Intensidad: (ligera / moderada / intensa)

SECCIÓN 4

Nivel de energía antes (1–10):

SECCIÓN 5

Nivel de energía después (1–10):

SECCIÓN 6

¿Cómo me hizo sentir emocionalmente este entrenamiento?

SECCIÓN 7

¿Qué salió bien?

SECCIÓN 8

¿En qué me quiero enfocar la próxima vez?

SECCIÓN 9

¿Cómo dormí anoche?

Generado con Pensio
pensio.app