



Institut
d'Assistència
Sanitària

Sector Baix Empordà
Centre de Salut Mental d'Adults

Complex Eurocenter illa 4, 55-61
17250 Platja d'Aro
T. 972 816011/ F. 972816011
www.ias.cat

Informe mèdic de prescripció d'exercici (IMPE)

Dades de l'usuari

Cognoms, Nom:

DNI:

Prescripció d'exercici físic

Objectius

*Passos: 8000 passos/dia
Distància: 5km/dia
Temps: 1 hora/dia*

Es pot començar a entrenar 30 minuts al dia (són uns dos quilòmetres i mig). La persona mitjana va a cinc quilòmetres per hora. Poc a poc, s'ha d'acostar a caminar durant una hora, cosa que equival a cinc quilòmetres al dia. Està bé tenir dos dies lliures si és desitja, però no és necessari. En qualsevol cas, cinc dies a la setmana és suficient. I com a benefici extra, a diferència de moltes dietes, si es continua caminant no es recupera el pes perdut.

Pla d'Acció

El meu objectiu (exemple: "caminar una hora al dia"):

El meu pla (exemple: "després d'esmorzar, anar fins al parc i tornar"):

Quan: _____

aniré a: _____

	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	Set 6	Set 7	Set 8	Set 9	Set 10
Dill.										
Dim.										
Dix.										
Dij.										
Div.										
Dis.										
Diu.										
>=5dies										

Envia un WhatsApp setmanal al telèfon següent indicant el nom i el número de passes diàries: 675.78.29.61

Ho signen:

Facultatiu

Pacient

Data: