Prieš pradedant laikytis mankštos plano svarbu pasikonsultuoti su gydytoju ar slaugytoja, kadangi vėžio gydymas gali turėti įtakos tam, kurie fiziniai pratimai Jums saugūs.

Jūsų fizinės veiklos žurnalas

Mano šios savaitės / mėnesio tikslas:

Pavyzdys: Mano šio mėnesio tikslas – eiti 30 minučių nesustojant

Veikla	Data	Trukmė	Pastabos
Ėjimas	Sausio 23 d.	15 minučių	Iš pradžių šiek tiek pavargau, bet galiausiai jaučiausi puikiai