

Ejercicio de Registro de Progresos Diarios

Llevar un registro diario te ayudará a ver cómo tu cuerpo responde a los ejercicios, cómo te sientes antes y después de cada sesión, y qué cambios positivos vas notando en tu recuperación. Este registro es tu herramienta personal para medir tus avances.

1. Registro Antes del Ejercicio

Antes de hacer tus ejercicios, toma un momento para anotar cómo te sientes. Esto te ayudará a tener una referencia clara sobre tu estado inicial.

Cómo te sientes físicamente	Nivel de dolor (1-10)	Emoción (Motivado/Ansioso...)

2. Registro Después del Ejercicio

Después de hacer tus ejercicios, anota cómo te sientes ahora. Este paso te ayudará a ver si los ejercicios están teniendo un efecto positivo.

Cómo te sientes físicamente	Nivel de dolor (1-10)	Mejoras observadas

3. Reflexión Semanal

Al final de cada semana, revisa tus registros. ¿Qué patrones has notado? ¿Qué días te sentiste mejor? Reflexionar sobre tus progresos te ayudará a seguir mejorando.

[illegible]