Il est important de consulter votre médecin ou votre infirmier/ère avant de commencer un programme d'exercice physique, les traitements du cancer pouvant impacter les exercices, il est préférable de connaître ceux qui sont sans danger pour vous.

Journal de votre activité physique

Mon objectif pour cette semaine/ce mois :

Exemple : Mon objectif pour ce mois est de marcher pendant 30 minutes sans m'arrêter.

Activité	Date	Durée	Remarques
Marche	23 janvier	15 minutes	Un peu fatigué(e) au début, mais super bien à la fin

my day

TEVA Oncology