

Plantilla en blanco de diario de registro de la fatiga

Puedes usar la plantilla que se encuentra a continuación o descargar la plantilla en www.msif.org/fatigue

Fecha:

Describe cómo dormiste la noche anterior:

Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga

#MyInvisibleMS



Federación internacional de EM
(MS international federation)
Skyline House
200 Union Street
Londres SE1 0LX
Reino Unido

N.o de compañía: 05088553
N.o de organización benéfica: 1105321

 www.msif.org

 www.facebook.com/msinternationalfederation

 www.twitter.com/msintfederation

 www.youtube.com/user/MSIFmedia