

# व्यायाम योजना फारम

मलाई रमाइलो लाग्ने शारीरिक गतिविधिहरू	
मलाई प्रयास गर्न मनपर्ने शारीरिक गतिविधिहरू	
म मेरो व्यायाम योजना निम्न द्वारा सुरु गर्नेछु:	
म यी एरोबिक व्यायामहरू गर्नेछु:	
शक्ति व्यायाम म गर्नेछु:	
लचिलोपन व्यायाम म गर्नेछु:	
अल्पकालीन लक्ष्यहरू:	
दीर्घकालीन लक्ष्यहरू:	