



# JustBreath Tagesprotokoll

Name:

Datum	ACP Vortag (sek.)	MCP (sek.)	MCP - Differenz	Schlafzeit (Stunden)	Uhrzeit der Übung	Art der Atemübung	Übungs- dauer (min.)	Puls am Start	Puls am Ende	Start-CP (sek.)	End-CP (sek.)	CP- Steigerung	Bewegung (min.) / Schrittzahl	Sport (min.)	Uhrzeit: letzte Mahlzeit	Anmerkungen: z. B. Symptome, Medikation, Ernährung

MCP = Morgen-CP | ACP = Abend-CP | MCP-Differenz = ACP Vortag - MCP | Puls und CP am Ende = werden ca. 3-5 min nach dem Beenden der Atemübung gemessen.  
 AB = Atem Beobachten | RA = Reduziertes Atmen | RA (CP 1, CP 2, CP 3) = Reduziertes Atmen mit CP Pausen | AUM = Aum/Summen | STEP (Anzahl) = Schritte mit Anzahl | UJY = Ujjayi PY (1:4:2:1) = Pranayama (mit Zyklus)

Protokoll Nr.: