



# ANNEXE 2. JOURNAL DE LA RÉSERVE D'ÉNERGIE JOURNALIÈRE

COVID-19 : JOURNAL D'ÉNERGIE		Date de début
Dimanche		
Samedi		
Vendredi		
Judi		
Mercredi		
Mardi		
Lundi		
<b>Activité</b>	<p>Niveau d'énergie au réveil <i>1 Faible - 10 Excellent</i></p> <p>Malaise post-effort avec durée (en heures) et intensité <i>1 Faible - 10 Excellent</i></p> <p>Liste des symptômes du jour</p> <p>Activités dépensant de l'énergie (faire les courses, travailler, prendre soin de la famille, rendez-vous médicaux, etc.)</p> <p>Activités visant à rétablir le niveau d'énergie (repos réparateur, méditation, autre)</p> <p>Niveau d'énergie en fin de journée <i>1 Faible - 10 Excellent</i></p> <p>Niveau d'énergie global quotidien <i>1 Faible - 10 Excellent</i></p>	