



## 健身日誌

第\_\_\_\_\_週  
(日期)

使用這份日誌來追蹤您 每天的活動間長。追蹤至少中等強度的活動。在每次訓練之前，與您的生活方式教練分享這份日誌。

如果您願意，您也可以追蹤更多關於您活動的細節，如您做了什麼活動、走了多遠、走得多快、您的體重是多少、走了多少步、消耗了多少卡路里。

日期	時間	其他與活動相關的細節(可選填)
週一		
週二		
週三		
週四		
週五		
週六		
週日		