



Tuần thứ:

(Ngày)

Nhật ký Tập thể dục

Dùng nhật ký này để theo dõi thời lượng vận động của bạn mỗi ngày. Theo dõi hoạt động tối thiểu ở mức vừa phải. Chia sẻ nhật ký này với Huấn luyện viên Lối sống của bạn vào đầu mỗi buổi học.

Nếu muốn, bạn cũng có thể theo dõi chi tiết hơn về các hoạt động của mình, ví dụ như bạn đã có hoạt động gì, bạn đã tiến bộ ra sao, bạn tiến bộ nhanh hay chậm, cân nặng của bạn hiện là bao nhiêu, bạn đã thực hiện bao nhiêu bước và bạn đã đốt cháy bao nhiêu calo rồi.

Ngày	Phút	Các chi tiết khác về hoạt động của bạn (không bắt buộc)
Thứ 2		
Thứ 3		
Thứ 4		
Thứ 5		
Thứ 6		
Thứ 7		
Chủ Nhật		