

Track your health goals with CanadianLiving.com

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Dates:	Dates:	Dates:	Dates:
Fitness goal:	Fitness goal:	Fitness goal:	Fitness goal:
Sun.:	Sun.:	Sun.:	Sun.:
Mon.:	Mon.:	Mon.:	Mon.:
Tues.:	Tues.:	Tues.:	Tues.:
Wed.:	Wed.:	Wed.:	Wed.:
Thurs.:	Thurs.:	Thurs.:	Thurs.:
Fri.:	Fri.:	Fri.:	Fri.:
Sat:	Sat:	Sat:	Sat:
Nutrition goal:	Nutrition goal:	Nutrition goal:	Nutrition goal:
Sun.:	Sun.:	Sun.:	Sun.:
Mon.:	Mon.:	Mon.:	Mon.:
Tues.:	Tues.:	Tues.:	Tues.:
Wed.:	Wed.:	Wed.:	Wed.:
Thurs.:	Thurs.:	Thurs.:	Thurs.:
Fri.:	Fri.:	Fri.:	Fri.:
Sat:	Sat:	Sat:	Sat: