

PHYSICAL FITNESS & SELF-CARE

WEEK OF:

GOAL:

DAY	ACTIVITY / MOVEMENT	DURATION	INTENSITY	WATER (8OZ)	SLEEP (HRS)
Monday				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tuesday				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Wednesday				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Thursday				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Friday				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Saturday				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Sunday				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

WEEKLY REFLECTIONS

FOCUS FOR NEXT WEEK