DAILY RULES (week 4)	22	23	24	25	26	27	28
🥦Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
💪2 x45 minute workouts (1 outside)	○	○	○	○	○	○	○
🚫No alcohol OR cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
📸Take a progress photo	○	○	○	○	○	○	○
💧4 litres of water	○	○	○	○	○	○	○
📚10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○

DAILY RULES (week 5)	29	30	31	32	33	34	35
🥦Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
💪2 x45 minute workouts (1 outside)	○	○	○	○	○	○	○
🚫No alcohol OR cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
📸Take a progress photo	○	○	○	○	○	○	○
💧4 litres of water	○	○	○	○	○	○	○
📚10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○

DAILY RULES (week 6)	36	37	38	39	40	41	42
🥦Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
💪2 x45 minute workouts (1 outside)	○	○	○	○	○	○	○
🚫No alcohol OR cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
📸Take a progress photo	○	○	○	○	○	○	○
💧4 litres of water	○	○	○	○	○	○	○
📚10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○

DAILY RULES (week 7)	43	44	45	46	47	48	49
🥦Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
💪2 x45 minute workouts (1 outside)	○	○	○	○	○	○	○
🚫No alcohol OR cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
📸Take a progress photo	○	○	○	○	○	○	○
💧4 litres of water	○	○	○	○	○	○	○
📚10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○