Week Five
29 - 35

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

sample

Half way

Week Six
36 - 42

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

sample

Week Seven
43 - 49

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

Week Eight
50 - 56

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

sample