75 Hard *Challenge*

FINE PRINT: You have until you go to sleep to complete the day | 1 workout must be outdoors | Audiobooks do not count | If you fail you must start over on Day 1

Daily Habit	1	2	3	4	5	6	7
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
(2) 45 min workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit	8	9	10	11	12	13	14
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
(2) 45 min workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit	15	16	17	18	19	20	21
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
(2) 45 min workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit	22	23	24	25	26	27	28
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
(2) 45 min workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit	29	30	31	32	33	34	35
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
(2) 45 min workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
10 pages of reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○