75 Hard Challenge Tracker

	Follow a diet	#1 Workout	#2 Workout	Drink 4l of water	Read 10 pages of nonfiction	Have a cold water shower	Take progress photos	Perform random task
day 1	○	○	○	○	○	○	○	○
day 2	○	○	○	○	○	○	○	○
day 3	○	○	○	○	○	○	○	○
day 4	○	○	○	○	○	○	○	○
day 5	○	○	○	○	○	○	○	○
day 6	○	○	○	○	○	○	○	○
day 7	○	○	○	○	○	○	○	○
day 8	○	○	○	○	○	○	○	○
day 9	○	○	○	○	○	○	○	○
day 10	○	○	○	○	○	○	○	○
day 11	○	○	○	○	○	○	○	○
day 12	○	○	○	○	○	○	○	○
day 13	○	○	○	○	○	○	○	○
day 14	○	○	○	○	○	○	○	○
day 15	○	○	○	○	○	○	○	○
day 16	○	○	○	○	○	○	○	○
day 17	○	○	○	○	○	○	○	○
day 18	○	○	○	○	○	○	○	○
day 19	○	○	○	○	○	○	○	○
day 20	○	○	○	○	○	○	○	○
day 21	○	○	○	○	○	○	○	○
day 22	○	○	○	○	○	○	○	○
day 23	○	○	○	○	○	○	○	○
day 24	○	○	○	○	○	○	○	○
day 25	○	○	○	○	○	○	○	○
day 26	○	○	○	○	○	○	○	○
day 27	○	○	○	○	○	○	○	○
day 28	○	○	○	○	○	○	○	○
day 29	○	○	○	○	○	○	○	○
day 30	○	○	○	○	○	○	○	○
day 31	○	○	○	○	○	○	○	○
day 32	○	○	○	○	○	○	○	○
day 33	○	○	○	○	○	○	○	○
day 34	○	○	○	○	○	○	○	○
day 35	○	○	○	○	○	○	○	○
day 36	○	○	○	○	○	○	○	○
day 37	○	○	○	○	○	○	○	○

	Follow a diet	#1 Workout	#2 Workout	Drink 4l of water	Read 10 pages of nonfiction	Have a cold water shower	Take progress photos	Perform random task
day 38	○	○	○	○	○	○	○	○
day 39	○	○	○	○	○	○	○	○
day 40	○	○	○	○	○	○	○	○
day 41	○	○	○	○	○	○	○	○
day 42	○	○	○	○	○	○	○	○
day 43	○	○	○	○	○	○	○	○
day 44	○	○	○	○	○	○	○	○
day 45	○	○	○	○	○	○	○	○
day 46	○	○	○	○	○	○	○	○
day 47	○	○	○	○	○	○	○	○
day 48	○	○	○	○	○	○	○	○
day 49	○	○	○	○	○	○	○	○
day 50	○	○	○	○	○	○	○	○
day 51	○	○	○	○	○	○	○	○
day 52	○	○	○	○	○	○	○	○
day 53	○	○	○	○	○	○	○	○
day 54	○	○	○	○	○	○	○	○
day 55	○	○	○	○	○	○	○	○
day 56	○	○	○	○	○	○	○	○
day 57	○	○	○	○	○	○	○	○
day 58	○	○	○	○	○	○	○	○
day 59	○	○	○	○	○	○	○	○
day 60	○	○	○	○	○	○	○	○
day 61	○	○	○	○	○	○	○	○
day 62	○	○	○	○	○	○	○	○
day 63	○	○	○	○	○	○	○	○
day 64	○	○	○	○	○	○	○	○
day 65	○	○	○	○	○	○	○	○
day 66	○	○	○	○	○	○	○	○
day 67	○	○	○	○	○	○	○	○
day 68	○	○	○	○	○	○	○	○
day 69	○	○	○	○	○	○	○	○
day 70	○	○	○	○	○	○	○	○
day 71	○	○	○	○	○	○	○	○
day 72	○	○	○	○	○	○	○	○
day 73	○	○	○	○	○	○	○	○
day 74	○	○	○	○	○	○	○	○
day 75	○	○	○	○	○	○	○	○

Body Overview

	Before	*After*
Bust	_____	_____
Chest	_____	_____
Arm	_____	_____
Waist	_____	_____
Hip	_____	_____
Thigh	_____	_____
Weight	_____	_____

My Transformation

Before

After

Daily Challenge

Date

Workout #1

Activity

Time

Workout #2

Activity

Time

Water

Diet

Breakfast

Lunch

Dinner

Snacks

Reading

Book name

Pages

Random Act of kindness

My Progress

Cold shower

No alcohol

No chocolate

No cake

No soft drinks

How I feel

75 Hard Challenge

Follow a diet	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
#1 workout atleast 45 minutes	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
#2 workout atleast 45 minutes	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Drink 4 l of water	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Read 10 pages of nonfiction	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Have a 5 minute cold water shower	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Take progress photos	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Perform random task	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

75 days

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75					

You did it !!

#75 Hard Challenge

Grab it now!!!

75

Hard Challenge

Planner

Go for it

Every person is unique & different

Live in your own dreams

Choose your own adventure

Be amazed with your body everyday

Glow your mind with self supporting