

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	○	○	○	○	○	○	○