

BE STRONG

Eat. Move. Live.

COVID-19 WEEKLY ROUTINE

NAME:				DATE:			
TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
00:00							
00:00							
00:00							
00:00							
00:00							
00:00							
00:00							
00:00							
STANDARD GLASSES OF WATER	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
STEPS							
POSITIVITY RATING	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
TOTAL CALORIES							