

郁榮 'S 新身活 Plan

開始日期：2021.01.01

開始體重：53 kg

開始腰圍：65 cm

終極目標：

開始臀圍：90 cm

希望再減3 kg

阻礙項目：

53 kg \Rightarrow 50 kg

☒ 天氣不好

☒ 身體不適

☒ 有飯局

☒ 有工作

☒ 就是懶

☐ 其他：_____

解決方案：

☒ 改做室內運動 ☒ 改做較緩和的運動（延展之類...）

☒ 隔天補起來

☒ 激勵自己，精神喊話

☒ 其他：下次運動強度提高

獎勵時間：

獎勵條件

獎勵什麼呢？

1. 連續完成運動兩週
2. 連續運動1個月
3. 連續運動3個月



1. 放假一次
2. 吃一餐好的
3. 放假一次 + 吃一頓好的

