

‘S 新身活 Plan

開始日期：

開始體重：

開始腰圍：

終極目標：

開始臀圍：

阻礙項目：

☐ 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：_____

獎勵時間：

.....

獎勵條件

獎勵什麼呢？

