

Program Bakar Lemak: Penjejak Tabiat Mingguan

Arahan : Gunakan penjejak tabiat ini untuk memantau kemajuan harian anda berdasarkan 4 teras: Pemakanan, Pergerakan, Tidur, dan Minda & Hati. Tandakan (✓) atau tuliskan nota untuk setiap tabiat yang anda lengkapkan setiap hari.

Teras	Tabiat Harian	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu	Ahad
Pemakanan								
Pergerakan								
Tidur								
Minda & Hati								

Soalan Refleksi Mingguan:

1. Tabiat mana yang paling mudah untuk dikekalkan?
2. Tabiat mana yang paling mencabar?
3. Apa yang boleh anda lakukan minggu depan untuk meningkatkan konsistensi?