健身打卡表（100 次）

每練一次，打一個勾或貼一張貼紙。金色格子是獎勵。開始前先把每個獎勵寫好。

怎樣算練了一次：

開始日期：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

獎勵

前面的獎勵離得近：第 5 次一般在頭兩週，那正是最容易放棄的時候。

里程碑	獎勵	達成日期
5 次		
10 次		
25 次		
50 次		
75 次		
100 次		