

MacroHabits of Health Daily Log

Date	•	•	•	•	•	•	•	•	Cravings? Yes No																			
Habits of W	<i>l</i> eight	Man	age	eme	nt:																							
	Goal Weight																											
Goal BMI		•	•	•	•	•	•	•	•	•		Low		Me	ediu	ım		Н	igh									
Goal Waist	Circun	n	•		•	•	•	•		in																		
During Wei	ght Lo	SS	•			•					Ene	rgy L	evel)														
J .	J														ediu	m		Н	igh									
Daily Food	Intake	2:																	0									
How Many																												
Every Three			•	•	•	•	•	•	•	•	The	se ar	e tvr	ical	lv d	one	we	eklv	:									
Healthy Lea			en	•	•	•	•	•	•	•		rent \											lbs					
Yes	No	. GIC	CII									rent l							•	•	•	•	100					
103	110											rent \								•	•	•	in					
											Cui	Terre	vvaisi	. CII	Cuii	1.				•	•	•	111					
Comments:																												
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	•	•	•	•	•	
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
• • •	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	



Go	_													He	ealtl Ye	hy Fa	ats?	No														
														H	_	er Le ow	evel		ediı	ım		Н	igh									
Food Intake: Fuelings? Yes No How Many?														Cr		ngs?		No					U									
	ow Mealth	ıy M	leals	s? No	٠	٠	•	٠	٠	•	•	•	•	64	our	ation nces es Muc	ofv	wate No	er to	day	?					Olin	COS					
Lo	w G Yes			No										П	JW 1	Muc.	111	•	•	•	•	•	•	•	•	oun	ces					
Co	mm	ent	s:																													
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•				•	•	•	•		•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	•	•	•		•	•		•	•		•				•		•			•			•		•		•	•		•	•	
																														•		
																														•		
																														•		
																														•		
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



Habits of Steps To			_	otio •		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•		•	•	•	•		•	•	•	•	•	•
Activity Low			ediu	ım		Н	Iigh																							
NEAT A	ctiviti	ies:	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
EAT Act	ivities	5:	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Workou	t (not	for	the	firs	t th	ree v	wee	ks):	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Comme	nts:																													
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• • •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Habits of In bed in Yes How ma	n time	to §	get (eigh	it ho				_	0	0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
In bed in Yes	n time any ho level t	No No ours	get did	eigh	it ho	?		•	_	۰	•	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
In bed in Yes How ma	n time	No No ours	get did	eigh	it ho	?	•	•	_	•	•	٠	٠	•	•		•	•	•			•	•		•	•			٠	•
In bed in Yes How ma	n time	No No ours	get did	eigh	it ho	?	•	•	_	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
In bed in Yes How ma	n time any ho level t day:	No No ours	get did	eigh	it ho	?	•	•	_	•	0	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
In bed in Yes How ma Energy l Low Naps to	n time any ho level t day:	No N	did did y ediu	eigh I sl	nt ho	?	ligh •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•						•			•
In bed in Yes How ma	n time any ho level to day:	No N	get did	eigh I slo	nt ho	Н	ligh	•	•	•	•	•	•	•	•		•													
In bed in Yes How ma	n time any ho level t day:	e to g No No oday Mo	did did yy ediu	eigh I sl	nt ho	Н	ligh	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
In bed in Yes How ma	n time any ho level t day:	No N	did did yy ediu	eigh I slo	nt ho	Н	Tigh	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
In bed in Yes How ma	n time any ho level t day:	No N	did did y ediu	eigh I slo	eep?	Н	Tigh		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
In bed in Yes How ma	n time any ho level to day:	No N	did did y ediu	eigh I sla	nt ho	Н	ligh	•	•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



Habits of Healthy Mind: Successfully Use Stop. Challenge. Choose.™ today: Yes No		• •	• •	• • •			• •	• •	•						
How did you respond to the Challenge?	• •		• •	• • •		• 6	• •	• •							
	• •	• •	• •			• •	• •	• •							
	• •	• •	• •	• •	• •	• 0	• •	• •	• •						
Did you set aside some quiet time for youself? Yes No															
Did you meditate? Yes No															
Did you spend some time reading an inspirational la Yes No	Yes No Did you spend some time reading an inspirational book or video?														
Write down 1–3 things you are grateful for:	• •	• •		• •			• •	• •							
			• •												
		• •	• •			• •									
	• •	• •	• •	• •	• •	• 0	• •	• •	• •						
Comments:															
	• •		• •		• •	• •	• •	• •	• •						
• • • • • • • • • • • • •	• •	• •	• •	• • •	• •	• •	• •	• •	• •						
• • • • • • • • • • • • •	• •	• •	• •	• • •	• •	• •	• •	• •	• •						
• • • • • • • • • • • • •	• •	• •	• •	• • •	• •	• •	• •	• •	• •						
	• •	• •	• •	• • •	• •	• •	• •	• •	• •						
	• •	• •	• •	• • •	• •	• •	• •	• •	• •						
	• •	• •	• •	• • •	• •	• •	• •	• •	• •						
	• •	• •	• •	• • •	• •	• •	• •	• •	• •						



	Habits of Healthy Surroundings: I connected with my support system and community today. Yes No How?															у. •	•	•	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	٠	٠	•	
Но	I talked to my coach.															•	•															
I t			o my	y coa No	ach.																											
Did you improve your surroundings today to help with your health or wellbeing? Yes No Comments:																																
Co	mm	ent	s:																													
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
W	hat	thr	ee 1	thin	gs v	will	I do	o to	mo	rrov	w to	ma	ake	my	day	7 mo	ore	opt	ima	ıl?												
1.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	٠	•	•	٠	•	•	•	•	٠	•	•	٠	٠	•	٠	•	•	٠	•	•	•	•	•	•	٠	•	•	•	•	•
2.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
				•																												
				•																												
				•																												
3.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	•	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•