

Nimi: \_\_\_\_\_

Viikko nr. \_\_\_\_\_

Säännölliset aktiviteetit	Tavoite: krt/vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Lisäksi haluan muistuttaa itseäni seuraavista asioista:**

---

---

---

---

---

Ohje: Valitse 1-6 aktiviteettia joita aiot tehdä säännöllisesti. Aseta jokaiselle aktiviteetille tavoite, montako kertaa viikossa aiot niitä tehdä. Seuraa edistystäsi useita kertoja viikossa rastittamalla palloja. Voit myös kirjoittaa itsellesi muistutuksia, jotka näet samalla joka kerta.