

30天打卡表

姓名 _____

起訖 2026/9/14 - 10/13

每天勾三格——照份量吃了・走到 8000 步・拍了照片貼上去

Day 1 9/14 (一) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 2 9/15 (二) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 3 9/16 (三) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 4 9/17 (四) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 5 9/18 (五) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 6 9/19 (六) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍
Day 7 9/20 (日) 交第 1 份週報 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 8 9/21 (一) 直播 1/4 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 9 9/22 (二) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 10 9/23 (三) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 11 9/24 (四) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 12 9/25 (五) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍
Day 13 9/26 (六) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 14 9/27 (日) 交第 2 份週報 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 15 9/28 (一) 直播 2/4 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 16 9/29 (二) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 17 9/30 (三) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 18 10/1 (四) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍
Day 19 10/2 (五) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 20 10/3 (六) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 21 10/4 (日) 交第 3 份週報 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 22 10/5 (一) 直播 3/4 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 23 10/6 (二) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 24 10/7 (三) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍
Day 25 10/8 (四) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 26 10/9 (五) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 27 10/10 (六) ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 28 10/11 (日) 交第 4 份週報 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 29 10/12 (一) 直播 4/4 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍	Day 30 10/13 (二) 執行結束 ☐ 吃 ☐ 走 ☐ 拍

吃 = 照你的份量卡・走 = 8000 步・拍 = 拍了照片留著 (自己看的)

重訓另外記在週報上。漏一天不會怎麼樣，補一行文字就好。