cannelle
NUTRITION

HABIT TRACKER

	M	T	W	T	F	S	S
WATER 1.5 LITRES	○	○	○	○	○	○	○
MOVEMENT 20 MINS	○	○	○	○	○	○	○
MEDITATION/BREATHING	○	○	○	○	○	○	○
PROTEIN WITH EACH MEAL	○	○	○	○	○	○	○
VEGGIES WITH EACH MEAL	○	○	○	○	○	○	○
SLEEP 8 HOURS	○	○	○	○	○	○	○

TO DO LIST

-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTES