

Program Bakar Lemak: Penjejak Tabiat Mingguan

Arahan : Gunakan penjejak tabiat ini untuk memantau kemajuan harian. Tandakan (✓) atau tuliskan nota untuk setiap tabiat yang anda lengkapkan setiap hari.

No	Tabiat Harian	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu	Ahad

Soalan Refleksi Mingguan:

1. Tabiat mana yang paling mudah untuk dikekalkan?
2. Tabiat mana yang paling mencabar?
3. Apa yang boleh anda lakukan minggu depan untuk meningkatkan konsistensi?