

Week of: _____

Habit Tracker

HABIT	S	M	T	W	Th	F	S
WATER							
WEIGH/MEASURE							
TRACK							
MOVE							
MEAL PLAN							
PREP SOMETHING							
SELF CARE							

WATER TRACKER

Sunday	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz
Monday	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz
Tuesday	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz
Weds	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz
Thursday	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz
Friday	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz
Saturday	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz	8oz