75 HARD

Daily Habit -- Week 1	1	2	3	4	5	6	7
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit -- Week 2	8	9	10	11	12	13	14
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit -- Week 3	15	16	17	18	19	20	21
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

75 HARD

Daily Habit -- Week 4	22	23	24	25	26	27	28
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit -- Week 5	29	30	31	32	33	34	35
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit -- Week 6	36	37	38	39	40	41	42
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

75 HARD

Daily Habit -- Week 7	43	44	45	46	47	48	49
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit -- Week 8	50	51	52	53	54	55	56
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit -- Week 9	57	58	59	60	61	62	63
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

75 HARD

Daily Habit -- Week 10	64	65	66	67	68	69	70
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○	○	○

Daily Habit -- Week 11	71	72	73	74	75
🍎 Follow a Diet	○	○	○	○	○
🚫 No Alcohol or Cheat Meals	○	○	○	○	○
🏋️ Indoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○
🚶 Outdoor Workout - 45 mins	○	○	○	○	○
💧 Drink 1 Gallon of Water	○	○	○	○	○
📷 Take a Progress Picture	○	○	○	○	○
📚 Read 10 Pages	○	○	○	○	○

Setup

Start: ___ / ___ / _____

End: ___ / ___ / _____

Workout: _____

_____

_____

_____

Diet: _____

_____

_____

_____

Reading List:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____