leapintoyoufitnesss.com

NUTRIENTS CHECKLIST

		S	M	T	W	TH	F	S
MOVE	Daily Movement Goal	○	○	○	○	○	○	○
	Brisk Walk	○	○	○	○	○	○	○
	Play	○	○	○	○	○	○	○
	MOD Intensity Exercise	Limit 4 Points/ wk			○	○	○	○
	High Intensity Exercise	Limit 3 Points/ wk				○	○	○
RESTORE	Restorative Movement	○	○	○	○	○	○	○
	Self Myofascial Release	○	○	○	○	○	○	○
	Massage	○	○	○	○	○	○	○
	Diaphragmatic Breathing	○	○	○	○	○	○	○
	Sleep 7-9 Hours	○	○	○	○	○	○	○
	*_____	○	○	○	○	○	○	○
	Drink 2-3 Liters Water	○	○	○	○	○	○	○
	Mind Healthy Fats	○	○	○	○	○	○	○
	Limit Sugars	○	○	○	○	○	○	○
	Eat More Plants	○	○	○	○	○	○	○
	*_____	○	○	○	○	○	○	○
CONNECT	Morning Visualization	○	○	○	○	○	○	○
	Gratitude Practice	○	○	○	○	○	○	○
	Journaling	○	○	○	○	○	○	○
	Meditation, Mindfulness	○	○	○	○	○	○	○
	Nature Break	○	○	○	○	○	○	○
	Barefoot Outdoors	○	○	○	○	○	○	○
	Exercised w/ Friend or Group	○	○	○	○	○	○	○
	Coaching Session	○	○	○	○	○	○	○
	Zoom Call w/ Friend	○	○	○	○	○	○	○
	*Wild Card _____	○	○	○	○	○	○	○
	Total	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐