

		eat healthy	45 minutes workout	read a book for 30 minutes or 10 pages	drink 2L of water	no alcohol	daily progress picture
1	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐

75 Soft Challenge

DAILY TRACKER

		eat healthy	45 minutes workout	read a book for 30 minutes or 10 pages	drink 2L of water	no alcohol	daily progress picture
32	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
53	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
54	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
55	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
56	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
57	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
58	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
59	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
60	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
61	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐
62	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐

75 Soft Challenge

DAILY TRACKER

63	_____	eat healthy
64	_____	
65	_____	
66	_____	
67	_____	
68	_____	
69	_____	
70	_____	
71	_____	
72	_____	
73	_____	
74	_____	
75	_____	

75 Soft Challenge

DAILY TRACKER