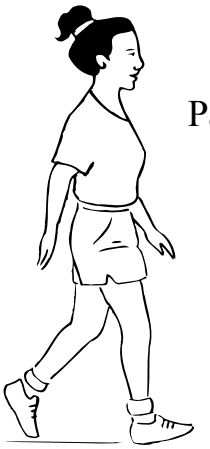
Gawing Bahagi ng Iyong Buhay ang Pisikal na Aktibidad—Aking Personal na Tala

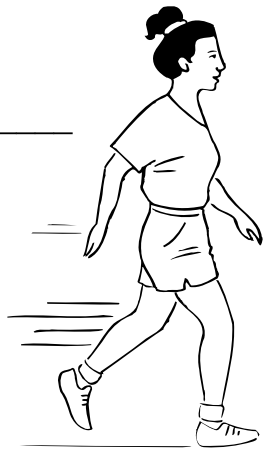


Pangalan: _____

Subaybayan ang iyong progreso araw-araw. Magsimula nang dahan-dahan.

Maglayong makaabot ng 60 o higit pa sa isang araw.

Isulat ang bilang ng minutong aktibo ka sa bawat araw.



	Linggo	Lunes	Martes	Miyerkoles	Huwebes	Biyernes	Sabado
Halimbawang 1 Linggo	*5 min.*	*5*	*10*	*10*	*15*	*15*	*15*
Linggo 1							
Linggo 2							
Linggo 3							
Linggo 4							
Linggo 5							
Linggo 6							
Linggo 7							
Linggo 8							