

HEALTH & FITNESS TRACKER

DATE		FOOD		WATER		EXERCISE					TO DO	
		MEAL	CALS			ACTIVITY	TIME	DISTANCE	SETS	REPS	WEIGHT	
/ /	MONDAY	B		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
/ /	TUESDAY	B		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
/ /	WEDNESDAY	B		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
/ /	THURSDAY	B		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
/ /	FRIDAY	B		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
/ /	SATURDAY	B		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
/ /	SUNDAY	B		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
		S		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>