

వ్యాయామ ప్రణాళిక: సమీక్ష

వీటి కోసం ఈ నమ్మనాని ఉపయోగించండి: 1) కొత్త లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడానికి, 2) మీ మునుపటి లక్ష్యాన్ని సవరించడానికి లేదా 3) మీ వ్యాయామ ప్రణాళికను సవరించడానికి

మునుపటి లక్ష్యం సాధించబడింది: అవును/కాదు

నా కొత్త/మార్పు చేసిన వ్యాయామ లక్ష్యం:

.....

నా సవరించిన వ్యాయామ ప్రణాళిక:

నేను నా వ్యాయామాలు ఈ సమయములో చేస్తాను (ఉదాహరణ: భోజన సమయం, ఉదయం సమయం)

.....

నేను నా వ్యాయామాలను ఇక్కడ ఈ చోట చేస్తాను (ఉదాహరణకు: వర్క్ డెస్క్, డ్రైనింగ్ టేబుల్)

.....