

# Daily Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

Use this tracking sheet to help you track your Fit 5 goals for one year! Fill in the star if you reached your Fit 5 goal today! Fill in the **orange** star each day if you exercised. Fill in the **pink** star each day if you ate at a total of 5 fruits/vegetables. Fill in the **blue** star each day if you drank 5 bottles (16oz/500mL) of water.

DAYS:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  
DAYS:	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187
Exercise Nutrition Water	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  	  

# Daily Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

Use this tracking sheet to help you track your Fit 5 goals for one year. Fill in the star if you reached your Fit 5 goal today! Fill in the **orange** star each day if you exercised at least one time. Fill in the **pink** star each day if you ate at a total of 5 fruits/vegetables. Fill in the **blue** star each day if you drank 5 bottles (16oz/500mL) of water.

DAYS:	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
DAYS:	358	359	360	361	362	363	364	365	366								
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆								
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆								
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆								