规律运动打卡表

对应练习：**501 规律运动**

T1 日志表 · 规律运动 | 8 周 × 每周 3 次，动了就赢

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：前两周**强度不重要，动了就赢**——快走就行，微微出汗就行，累了就慢下来。每次动完花 1 分钟写"动完的感觉"，你会发现动完那几个小时情绪明显更好，这个正反馈才是坚持下来的原因。

我的最小量	每周 _____ 次，每次 _____ 分钟，做的是 _____
绑在什么后面	_____（例：下班到家放下包之后 / 午饭后 / 看完这集剧之后）

周次	**第 1 次** 日期 + 做了什么	**第 2 次**	**第 3 次**	**这周动完的感觉** 轻松 / 脑子清楚 / 更烦
第 1 周				
第 2 周				
第 3 周				
第 4 周				
第 5 周				
第 6 周				
第 7 周				
第 8 周				

8 周后回看（第 8 周填）

身体：_____ 睡眠：_____ 情绪：_____

下一阶段：加大一点 ☐ 保持原量 ☐ 换一种动法 ☐ 我想加 / 换的是：_____