

My health - record card

健康記錄咭

Name 姓名

Date of birth 出生日期

	Week 1 第一星期	Week 2 第二星期	Week 3 第三星期	6 month target
Date 日期				
Height 高度		×	×	×
Weight 體重				
Waist 腰圍		×	×	
Blood pressure 血壓		×	×	
Blood sugar level				
HbA1c				
Cholesterol				

個人目標 **My personal targets**

Week 1 第一星期

Food target 飲食目標

insert target here -

How I did 我如何進行

What made it hard 困難在那裏

What helped me
什·方法幫助了我完成

Physical activity target 體能運動目標

insert target here -

How I did 我如何進行

What made it hard 困難在那裏

What helped me
什·方法幫助了我完成

Week 2 第二星期

Food target 飲食目標

insert target here -

How I did 我如何進行

What made it hard 困難在那裏

What helped me
什・方法幫助了我完成

Physical activity target 體能運動目標

insert target here -

How I did 我如何進行

What made it hard 困難在那裏

What helped me
什・方法幫助了我完成

--	--

Week 3 第三星期

Food target 飲食目標

insert target here -

How I did 我如何進行

What made it hard 困難在那裏

What helped me

什▪方法幫助了我完成

Physical activity target 體能運動目標

insert target here -

How I did 我如何進行

What made it hard 困難在那裏

What helped me

什▪方法幫助了我完成

Targets for 6 month follow up	
Food target 飲食目標	
<i>insert target here -</i>	
How I did 我如何進行	
What made it hard 困難在那裏	
What helped me 什 ▪ 方法幫助了我完成	
Physical activity target 體能運動目標	
<i>insert target here -</i>	
How I did 我如何進行	
What made it hard 困難在那裏	
What helped me 什 ▪ 方法幫助了我完成	