

# ACTIVITY TRACKER

Record activity that you do, time of day, how long for and how you felt on the RPE scale

Day	Activity	Time of day	Duration	RPE
Mon	• e.g. WALK TO SHOP • • •	• 10 AM • • •	• 15 min's • • •	• 12 • • •
Tue	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Wed	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Thur	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Fri	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Sat	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Sun	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
		<b>Total Duration =</b>		
<b>Comments</b>				

## Portion Tracker

Your Health Trainer will explain how to use these portion trackers.

FRUIT & VEG	CARBS	PROTEIN	DAIRY	FATS	REMAINDERS
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	
4	4	4	4	4	
5					
6					
7					
8					
9					
10					

FRUIT & VEG	CARBS	PROTEIN	DAIRY	FATS	REMAINDERS
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	
4	4	4	4	4	
5					
6					
7					
8					
9					
10					

FRUIT & VEG	CARBS	PROTEIN	DAIRY	FATS	REMAINDERS
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	
4	4	4	4		
5					
6					
7					
8					
9					
10					

FRUIT & VEG	CARBS	PROTEIN	DAIRY	FATS	REMAINDERS
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	
4	4	4	4		
5					
6					
7					
8					
9					
10					

FRUIT & VEG	CARBS	PROTEIN	DAIRY	FATS	REMAINDERS
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	
4	4	4	4		
5	5				
6	6				
7	7				
8	8				
9	9				
10	10				

FRUIT & VEG	CARBS	PROTEIN	DAIRY	FATS	REMAINDERS
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	
4	4	4	4		
5	5				
6	6				
7	7				
8	8				
9	9				
10	10				

	FRUIT & VEG	CARBS	PROTEIN	DAIRY	FATS	REMAINDERS
1		1	1	1	1	
2		2	2	2	2	
3		3	3	3	3	
4		4	4	4		
5		5				
6		6				
7		7				
8		8				
9		9				
10		10				