

WEEK 1	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Aerobic Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Strength Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Food	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day
Smoking	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs
Drinking	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units

If you haven't been active for a while, start gradually & increase your activity levels slowly.

WEEK 2	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Aerobic Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Strength Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Food	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day
Smoking	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs
Drinking	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units

Small manageable changes to your daily routine are most likely to be maintained.

WEEK 3	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Aerobic Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Strength Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Food	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day
Smoking	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs
Drinking	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units

Make sure your goals are SMART!

WEEK 4	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Aerobic Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Strength Exercise	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes	<input type="text"/> minutes
Food	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 5 A Day
Smoking	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs	<input type="text"/> cigs
Drinking	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units	<input type="text"/> units

Make your goals: Specific, Measurable, Achievable, Realistic and Time-based.