Name: _____

October 2017

Challenge: Take 1,000 steps a day

Week 1

Day	Steps (1 box = 100 steps)	Total
Sample	☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	400
4-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
5-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
6-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
7-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
8-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
9-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
10-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

Week 2

Day	Steps (1 box = 100 steps)	Total
Sample	☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	400
11-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
12-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
13-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
14-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
15-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
16-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
17-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

Week 3

Day	Steps (1 box = 100 steps)	Total
Sample	☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	400
18-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
19-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
20-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
21-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
22-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
23-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
24-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

Week 4

Day	Steps (1 box = 100 steps)	Total
Sample	☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	400
25-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
26-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
27-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
28-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
29-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
30-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
31-Oct	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

KEEPING WELL AT WORK
UNIVERSITY OF WATERLOO