

March 8-March 14, 2020  
 1-5 (low to high) Yes/No

	Sleep	Mind fulness	Walk/ Run	Stretch	Back/ Neck	Water	Eat Well	Read	Reach Out
Sun	4	Y	R	Y	Y	5	4	Y	Y
M	2	Y	No	Y	N	5	5	N	Y
T	4	Y	R	Y	Y	5	5	Y	Y
W	5	Y	W	Y	Y	5	5	Y	Y
Th	5	Y	W	N	Y	5	5	Y	Y
F	5	Y	W	Y	N	5	5	Y	Y
Sat	5	Y	W	N	Y	5	4	Y	Y