| Month | Oin | Ofin |  |  | mar O |  |  |  | Oun |  | Out | Oava | Ossp |  | Ooct Ono | Oiov Ooec | O |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| Habit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | － | 吅 |  | － |  | 吅 | 70 | － | $\square$ | 二吅 | － | － |  | 二ロロロ | － |  |
|  |  | $\square \square \square$ | Oロ |  | － | － | $\square$ | 7 | 70ロロ |  | 70ロ |  | － |  | 70ロロ | － |  |
|  |  | － | － |  | － | $\square \square \square$ | $\square \square$ |  | 70ロ |  | － |  | － |  | － | － |  |
|  |  | － | O |  | － | － | $\square$ | ， | 70ロ | － | － | － | － |  | － | － |  |
|  |  | － | O |  | － | － | $\square$ |  | － | － | 二ロロロ | － | － |  | － | － |  |
|  |  | － | 7 |  | － | － | $\square$ | － | － | － | － | － | － |  | － | － |  |
|  |  | $\square \square \square$ | 70 | $\square$ | － | － | $\square$ | 7 | 70ロロ | － | － | － | － |  | － | － |  |
|  |  | － | 7 | $\square$ | － | $\square$ | $\square$ |  | － | 7 | － | － | － |  | 7ロロロ | － |  |
|  |  | $\square \square \square$ | 7 |  | － | $\square \square$ | $\square$ |  | 70ロロ | － | － |  | － |  | － | － |  |
|  |  | － | 70 |  | 7ロロ | 7口 | － |  | － | 7 | － | 7ロ | －70］ |  | 70ロロ | － |  |
|  |  | － | 70 |  | － | － | $\square$ |  | 70ロ | 7 | 70ロ | 7ロ | － |  | 7ロロロ | 70ロロ |  |
|  |  | － | O |  | － | － | $\square$ |  | － | － | － | － | － |  | 70ロロ | － |  |
|  |  | $\square \square \square$ | 7ロ | $\square$ | $\square \square \square$ | 70 | $\square$ |  | 70 | $7 \square$ | 700 | $7 \square$ | － |  | 7ロロロ | 70ロロ |  |
|  |  | － | Oロ | $\square$ | － | － | $\square$ | － | － | － | － | － | － |  | － | － |  |
|  |  | － | O |  | － | －0 | $\square$ |  | － | 7 | 70］ | － | －700 |  | － | － |  |
|  |  | － |  |  | 7ロロ | 7ロロ | $\square \square$ |  | 70ロ | 7 | 70ロ | － | － |  | － | 7ロロロ |  |

## Additional Comments (You can write any goals you have here. Be as descriptive as you possibly can.)

