

Food & Fitness Journal

Breakfast

☐
☐
☐
☐

Water



Snacks

☐
☐
☐
☐

Exercise

☐
☐
☐
☐

Lunch

☐
☐
☐
☐

Goals

☐
☐
☐
☐

Snacks

☐
☐
☐
☐

Notes

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Dinner

☐
☐
☐
☐
