

拼贴版 表格使用说明：

将以下4页A4表格文件打印后，如图使用双面胶粘贴后固定在墙面即可使用。

Shine Your Life
100天计划

100
99
98
97
96
95
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
09
08
07
06
05
04
03
02
01

我的成长

我的梦想

我的目标

我的计划

Shape Your Life
#和潇洒姐塑身100天#



100

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

我的困扰 _____

我的目标 _____

目前 腰围: _____ cm 目标 腰围: _____ cm
胸围: _____ cm 目标 胸围: _____ cm
臀围: _____ cm 目标 臀围: _____ cm
体重: _____ kg 目标 体重: _____ kg

99

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

98

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

97

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

96

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

90

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

89

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

88

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

87

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

86

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

80

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

79

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

78

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

77

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

76

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

70

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

69

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

68

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

67

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

66

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

60

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

59

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

58

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

57

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

56

Date: / / ☹️ 😐 😊 🙏

运动时间 _____
运动内容 _____
负能量食品 _____

- 身材，是我们的灵魂外化，是我们对待唯一一次生命的态度。
- 每一个姑娘心中都有一个变身的梦想，但不要期待迅速变瘦甚至急速变瘦，因为那不符合生物规律。
- 圈出三个月作为执行周期，给自己一个减肥项目，100天后，欢迎你来到瘦子的世界！

- 保持你的身材在穿最简单的白T恤和蓝仔裤的时候就是好看的，然后你其实可以随便穿。
- 请记住，瘦不是我们突击减肥的结果，瘦是一种习惯，瘦是我们的生活！
- 从今天起，面朝大海，仙风道骨，徐徐褪去XS号的衣衫。

95

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

94

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

93

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

92

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

91

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

85

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

84

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

83

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

82

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

81

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg

75

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

74

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

73

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

72

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

71

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

65

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

64

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

63

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

62

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

61

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg

55

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

54

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

53

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

52

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

51

Date: / / ☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

50

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

49

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

48

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

47

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

46

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

40

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

39

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

38

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

37

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

36

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

30

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

29

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

28

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

27

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

26

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

20

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

19

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

18

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

17

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

16

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

10

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

09

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

08

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

07

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

06

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

45

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

44

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

43

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

42

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

41

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg

35

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

34

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

33

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

32

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

31

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

25

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

24

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

23

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

22

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

21

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg

15

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

14

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

13

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

12

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

11

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

05

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

04

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

03

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

02

Date: / /

☹️😊😊😊😊

运动时间

运动内容

负能量食品

01

意志的胜利，全新的自己！😊

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg

手册版 表格使用说明：

将以下4页A4表格文件打印后依次叠放，此文件为单张连续型文件，无需粘贴可直接使用。





100

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

我的困扰

我的目标

目前

目标

腰围: .cm

胸围: .cm

臀围: .cm

体重: .kg

腰围: .cm

胸围: .cm

臀围: .cm

体重: .kg

99

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

98

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

97

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

96

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

95

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

94

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

93

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

92

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

91

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

90

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

89

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

88

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

87

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

86

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

85

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

84

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

83

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

82

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

81

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 .cm

胸围 .cm

臀围 .cm

体重 .kg

80

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

79

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

78

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

77

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

76

Date: / /

☹️

😐

🙂

👍

运动时间

运动内容

负能量食品

- 身材，是我们的灵魂外化，是我们对待唯一一次生命的态度。
- 每一个姑娘心中都有一个变身的梦想，但不要期待迅速变瘦甚至急速变瘦，因为那不符合生物规律。
- 圈出三个月作为执行周期，给自己一个减肥项目，100天后，欢迎你来到瘦子的世界！

- 保持你的身材在穿最简单的白T恤和蓝牛仔裤的时候就是好看的，然后你其实可以随便穿。
- 请记住，瘦不是我们突击减肥的结果，瘦是一种习惯，瘦是我们的生活！
- 从今天起，面朝大海，仙风道骨，徐徐褪去XS号的衣衫。

75Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

74Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

73Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

72Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

71Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

70Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

69Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

68Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

67Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

66Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

65Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

64Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

63Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

62Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

61Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____ cm

胸围 _____ cm

臀围 _____ cm

体重 _____ kg

60Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

59Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

58Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

57Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

56Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

55Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

54Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

53Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

52Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

51Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

50

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

49

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

48

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

47

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

46

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

45

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

44

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

43

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

42

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

41

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg

40

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

39

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

38

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

37

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

36

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

35

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

34

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

33

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

32

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

31

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

30

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

29

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

28

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

27

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

26

Date: / / ☹️ 😐 😊 😄

运动时间

运动内容

负能量食品

25

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

24

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

23

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

22

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

21

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg

20

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

19

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

18

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

17

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

16

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

15

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

14

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

13

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

12

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

11

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

10

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

09

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

08

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

07

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

06

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

05

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

04

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

03

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

02

Date: / /

运动时间

运动内容

负能量食品

01

意志的胜利，全新的自己！

运动时间

运动内容

负能量食品

阶段记录

腰围 _____cm

胸围 _____cm

臀围 _____cm

体重 _____kg