

WELLNESS LOG

WEEK 1

Use the following pages to keep track of how Shakeology makes you feel day-by-day.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| SHAKEOLOGY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| SHAKEOLOGY BOOSTS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR ENERGY | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 |
| LOWER CRAVINGS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| FEEL BETTER OVERALL | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR MOOD | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 |
| REGULARITY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |

WELLNESS LOG

WEEK 2

8

9











































10

11

12

13

14

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|--|---|---|
| SHAKEOLOGY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| SHAKEOLOGY BOOSTS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR ENERGY |    |    |    |    |    |    |    |
| LOWER CRAVINGS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| FEEL BETTER OVERALL | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR MOOD |    |    |    |    |    |    |    |
| REGULARITY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |

WELLNESS LOG

WEEK 3

15 16 17 18 19 20 21

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| SHAKEOLOGY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| SHAKEOLOGY BOOSTS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR ENERGY | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 |
| LOWER CRAVINGS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| FEEL BETTER OVERALL | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR MOOD | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 |
| REGULARITY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |

WELLNESS LOG

WEEK 4

Consistency is key to building a foundation for better health. For more information on the long-term benefits of a daily glass of Shakeology, check out the Shakeology Channel on Beachbody On Demand.

22 23 24 25 26 27 28

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| SHAKEOLOGY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| SHAKEOLOGY BOOSTS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR ENERGY | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 |
| LOWER CRAVINGS | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| FEEL BETTER OVERALL | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |
| RATE YOUR MOOD | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 | ☹️ 😐 😊 |
| REGULARITY | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> | Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> |