

自控力lab-运动-陈梦思

自控力 lab 第五期 军令状

本人（陈梦思）在此郑重承诺，在第五期运动训练营期间，本人将全力以赴，永不放弃，确保在此期间达到以下目标：**瘦身 10 斤**。

如有未达到目标，将连续三天晒体重到朋友圈并附"我是胖子"惩罚自己。如达到目标，将奖励迪士尼门票一张给自己对自己。百分百对自己的承诺负责，绝不食言！

兑现日：2017/5/10 请 201705F019-damon-上海 监督。

本人签字：陈梦思

军令如山，势必达成！

加油！加油！

任务安排

70 天目标

瘦身 10 斤，养成运动的习惯。

下周(3.6-3.12)运动计划

- 每天快走与慢跑相结合至少 3.5 公里
- keep 零基础适应性训练
- 每日 seven 一组