挑戰計劃

目標: 減重

目前:68kg

最終目標:60kg

10月目標:66kg

達成方式:跑步,打球

11月目標:64 kg

達成方式:跑步,打球

12月目標:62kg

達成方式:跑步,打球,健身

1月目標:60kg

達成方式: 有氧運動,健身