

# Aging Gracefully for the 50+

## DAILY WELLNESS GUIDE

ITEMS	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>FOOD</b>							
BREAKFAST	■	■	■	■	■	■	■
LUNCH	■	■	■	■	■	■	■
DINNER	■	■	■	■	■	■	■
SUPPLEMENTS (AM/PM)	■	■	■	■	■	■	■
<b>EXERCISE</b>							
AEROBIC	■	■	■	■	■	■	■
STRENGTH	■	■	■	■	■	■	■
STRECHING	■	■	■	■	■	■	■
SLEEP (HOURS)	■	■	■	■	■	■	■
FUN TIME	■	■	■	■	■	■	■
DOWN TIME	■	■	■	■	■	■	■