

# Keeping active around your home

## *Tips...*

Plan your week → Spread heavy activities over the week  
Pace yourself → Work in 30 min chunks → Take breaks

SUN ..... ..... ..... .....	MON ..... ..... ..... .....	TUE ..... ..... ..... .....	WED ..... ..... ..... .....	THU ..... ..... ..... .....	FRI ..... ..... ..... .....	SAT ..... ..... ..... .....
SUN ..... ..... ..... .....	MON ..... ..... ..... .....	TUE ..... ..... ..... .....	WED ..... ..... ..... .....	THU ..... ..... ..... .....	FRI ..... ..... ..... .....	SAT ..... ..... ..... .....
SUN ..... ..... ..... .....	MON ..... ..... ..... .....	TUE ..... ..... ..... .....	WED ..... ..... ..... .....	THU ..... ..... ..... .....	FRI ..... ..... ..... .....	SAT ..... ..... ..... .....
SUN ..... ..... ..... .....	MON ..... ..... ..... .....	TUE ..... ..... ..... .....	WED ..... ..... ..... .....	THU ..... ..... ..... .....	FRI ..... ..... ..... .....	SAT ..... ..... ..... .....