eMed WEIGHT MANAGEMENT PROGRAMME

THE PERSONAL BENEFITS OF EXERCISE

Physical

Health

Part 1: Create a list of personal benefits from exercise.

Mental

Social

Part 2: Write a letter to your future self. Express your aspirations and hopes for the continued personal benefits you wish to gain from maintaining a regular exercise routine. Include your goals, timeframes, and how you will know when you have reached them.			
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
••••••			
•••••••••••	••••••		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••••••	
•••••			
••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••••	
••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		••••••••••
•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		

Keep these to hand and reflect on them as you progress along your weight management journey with an enhancing relationship with exercise throughout.