

# 简约日历



# 2026

# 7月1日

# 星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

# 2026

## 7月2日

### 星期四

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026  
7月3日  
星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月4日

# 星期六

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

# 2026

## 7月5日

### 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 7月6日

### 星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月7日

# 星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月8日

# 星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

7月9日

星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月10日

# 星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

7月11日

星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 7月12日

### 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

7月13日

星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

7月14日

星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2026

7月15日

星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月16日

# 星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月17日

# 星期五

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

7月18日

星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 7月19日

### 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

7月20日

星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月21日

# 星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

7月22日

星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月23日

# 星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月24日

# 星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
7月25日  
星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 7月26日

### 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

7月27日

星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月28日

# 星期二

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

# 2026

# 7月29日

# 星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
7月30日  
星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 7月31日

# 星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
8月1日  
星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月2日

# 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月3日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 8月4日

### 星期二

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

8月5日

星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
8月6日  
星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月7日

# 星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月8日

星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月9日

# 星期天

# 国庆日

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月10日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月11日

# 星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月12日

星期三

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

8月13日

星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月14日

# 星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月15日

# 星期六

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

# 2026

# 8月16日

# 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月17日

星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月18日

星期二

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

8月19日

星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月20日

星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月21日

星期五

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

8月22日

星期六

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

# 2026

# 8月23日

# 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月24日

星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月25日

星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月26日

星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月27日

# 星期四

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

8月28日

星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

8月29日

星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月30日

# 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 8月31日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2026

9月1日

星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 9月2日

### 星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月3日

# 星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月4日

星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 9月5日

### 星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

## 9月6日

### 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月7日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月8日

# 星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
9月9日  
星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月10日

星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月11日

# 星期五

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026  
9月12日  
星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月13日

星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月14日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月15日

星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月16日

星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月17日

星期四

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

9月18日

星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
9月19日  
星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
9月20日  
星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月21日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

# 2026

# 9月22日

# 星期二

---

---

---

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

# 2026

# 9月23日

# 星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月24日

星期四

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026

9月25日

星期五

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2026  
9月26日  
星期六

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月27日

# 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月28日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月29日

# 星期二

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

# 2026

# 9月30日

# 星期三

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	