

Mijn voornemen deze week:



“What you can do today, can improve all your tomorrows”

Gezonde tips:

Aardappelkoekjes van de bbq

Grapefruit gazpacho

Gezonde patat

Snelle salade avocado, tomaat, ei

Hier verheug ik me op komende week:

- 1.
- 2.
- 3.

Inspiratie, hier word ik blij van:

Bewegingsdagboek:

		m d w d v z z
wandelen		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
fietsen		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
sporten		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
yoga/meditatie		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
flink huishouden		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
oef vd week		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
anders		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Oefening van de week:

Ga op je buik liggen. Kom als een rechte plank omhoog, door te steunen op je onderarmen en met de tenen op de grond.



Ik ben trots op mezelf, want:

- 1.
- 2.
- 3.

