

Mijn voornemen deze week:



“De enige beperkingen in ons leven zijn die we onszelf opleggen”

Gezonde tips:

Thaise kippensoep

Gezonde mueslirepen

Salade met mango en garnalen

Hier verheug ik me op komende week:

- 1.
- 2.
- 3.

Inspiratie, hier word ik blij van:

Bewegingsdagboek:

wandelen		m d w d v z z	<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"/>
sporten			<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"/>
flink huishouden			<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"/>
anders			<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 een half uur wandelen. Het eerste kwartier in een sneller tempo dan je normaal doet.
Het tweede kwartier in het tempo dat je gewend bent.

Ik ben trots op mezelf, want:

- 1.
- 2.
- 3.

Dit mag ik niet vergeten:

