

Mijn voornemen deze week:



“Om succes te garanderen, doe alsof het onmogelijk is om te mislukken”

Gezonde tips:

Maaltijdsalade met tomaat, komkommer, ui

Shake van perzik en rode bessen

Gezonde muesli maken

Salade met zalm en 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 handen en knieën zitten.

Strek je linkerarm en rechterbeen.

Houd enkele seconden zo vast en wissel dan:

rechterarm en linkerbeen. Doe dit 10x.



Ik ben trots op mezelf, want:

- 1.
- 2.
- 3.

