

Mijn voornemen deze week:



“Ik probeer nooit te stoppen en ik stop nooit met proberen”

Gezonde tips:

Pompoen, bietensalade

Suikervrij bananenijs

Gezond hapje met komkommer

Gebruik van kokosnootolie

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"/>

Dit mag ik niet vergeten:

Oefening van de week:

Ga met gestrekte benen in buikligging op een fitnessbal liggen. Streck je rechterarm 20 seconden zijwaarts, Zet je hand terug op de grond en doe hetzelfde met je linkerarm.

Herhaal dit 10 keer.



Ik ben trots op mezelf, want:

- 1.
- 2.
- 3.

