

Mijn voornemen deze week:



**“Wacht niet
op een
goede dag,
maak er een!”**

Gezonde tips:

Groente lasagna

Courgettekoekjes met kaas

Spinaziesalade met blauwe bessen

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:

Neem een voetbal of een andere grote bal.

Zoek een stevige muur en gooi de bal op korte afstand tegen de muur, Vang hem op.

Doe dit 10 keer. Daarna doe je hetzelfde terwijl je alleen op je linkerbeen staat

Vervolgens 10 keer terwijl je op je rechterbeen staat.

Ik ben trots op mezelf, want:

- 1.
- 2.
- 3.

