

Mijn voornemen deze week:



“Geluk vind je niet ergens anders, maar hier; niet ooit, maar nu”

Gezonde tips:

- Stamppot van zoete aardappel
- Gezonde makkelijke maaltijdsalade
- Exotisch fruit

Hier verheug ik me op komende week:

- 1.
- 2.
- 3.

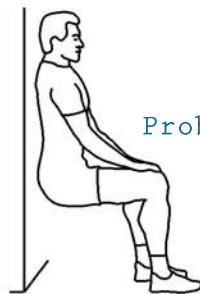
Inspiratie, hier word ik blij van:

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 met je rug tegen de muur staan en schuif langzaam naar beneden tot je “zit” met je knieën in 90graden. Probeer dit 25 seconden vol te houden.



Ik ben trots op mezelf, want:

- 1.
- 2.
- 3.

Dit mag ik niet vergeten:

