

OPDRACHT

Zet alles nog eens goed op een rijtje.

Schrijf op:

Wat is de reden dat je bent gestart met dit programma?

Wat zou jij op dit moment graag willen veranderen op het gebied van je hormonen, je voeding, mindset, energieniveau?

Ben jij je bewust van de hormonale schommelingen? Vertel.

Welk cijfer geef jij je gezondheid? Omcirkel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welke afspraken kan jij nu al met jezelf maken om een vliegende start te maken?