

Jouw afvalplan



Jouw afvalplan

Wat voor een ander werkt hoeft niet voor jou te werken. Daarom is het goed om na te denken over wat jij nodig hebt om af te vallen. Maak een plan op het gebied van:

- ✓ Voeding --> stel eetregels op
- ✓ Stress --> waar haal jij ontspanning uit?
- ✓ Beweging --> Hoe kan je meer beweging inbouwen?
- ✓ Mindset --> wat heb jij nodig om dit vol te houden?

Wanneer je tot de conclusie komt dat je op bepaalde pijlers al heel goed zit, kan je meer aandacht besteden aan de andere pijlers

Mijn eetregels

Ik eet keer per dag

Ik eet vooral..

Dit eet ik niet...

Ik drink...



Jouw plan, jouw regels. Hou je eraan!

Stress verlagen

Handwriting practice lines for the 'Stress verlagen' section. Each line consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 12 such lines in total.

Meer beweging

Handwriting practice lines for the 'Meer beweging' section. Each line consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 12 such lines in total.