

Datum	Voeding	Bewegen		Ontspannen		Veranderen?	
		Sporten, lopen, fietsen,...	Afstand of minuten	Ademoefening / yoga / meditatie,...	Minuten	Wat wilt u behouden?	Wat wilt u veranderen?
MA --/--/--	Fruit, rauwkost, junkfood, cafeïne,...						
DI --/--/--							
WO --/--/--							
DO --/--/--							
VR --/--/--							
ZA --/--/--							
ZO --/--/--							