

Help! Ik heb Hunger • Week 8

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
 Heb je voldoende bewogen? <i>Gesport of 7.000-10.000 stappen gezet?</i>							
Ben je buiten geweest?							
Heb je 1,5 tot 2 liter water gedronken?							
Heb je tijd voor jezelf vrij gemaakt of rust ingepland.							
Heb je gevast en gegeten volgens de richtlijnen.							
Hoe heb je geslapen?							
Hoe waren je gedachten over jezelf?							
Gemiddeld genomen was de dag:	   ☐ ☐ ☐	   ☐ ☐ ☐	   ☐ ☐ ☐	   ☐ ☐ ☐	   ☐ ☐ ☐	   ☐ ☐ ☐	   ☐ ☐ ☐