

ACTIVITEITEN KALENDER

FOCUS LIFESTYLE & VOEDING

	L	M	V	R	B	TOTAAL (2 PUNT/DAG)
DAG 1						
DAG 2						
DAG 3						
DAG 4						
DAG 5						

FOCUS MINDSET & VOEDING

	L	M	V	R	B	TOTAAL (3PUNT/DAG)
DAG 6						
DAG 7						
DAG 8						
DAG 9						
DAG 10						

FOCUS VOEDING

	L	M	V	R	B	TOTAAL (4PUNT/DAG)
DAG 11						
DAG 12						
DAG 13						
DAG 14						
DAG 15						

FOCUS RUST & VOEDING

	L	M	V	R	B	TOTAAL (5PUNT/DAG)
DAG 16						
DAG 17						
DAG 18						
DAG 19						
DAG 20						

FOCUS BEWEGEN & VOEDING

	L	M	V	R	B	TOTAAL (6PUNT/DAG)
DAG 21						
DAG 22						
DAG 23						
DAG 24						
DAG 25						

FOCUS REFLECTIE & VOEDING

	L	M	V	R	B	TOTAAL (10PUNT/DAG)
DAG 26						
DAG 27						
DAG 28						
DAG 29						
DAG 30						
TOTAAL						

L=LIFESTYLE AANPASSINGEN

M=MINDSET VERANDEREN

V=VOEDING DO'S & DONT'S

R=RUST

B=BEWEGEN

Elk van bovenstaande tussenstap is 1 punt