

Kies ÉÉN van onderstaande gewoontes en doe deze de komende 14 dagen elke dag.

10 FIT GEWOONTES

1

BEWEEG 30 MINUTEN



2

NEEM EEN MULTIVITAMINE EN OMEGA 3 SUPPLEMENT BIJ JE ONTBIJT



3

DRINK MINIMAAL 8 GLAZEN WATER (OF 2 LITER)



4

EET 4 PORTIES GROENTE TER GROOTTE VAN JE VUIST



5

SLAAP 7-8 UUR (JE MAG POWERNAPS HIERBIJ OPTELLEN)



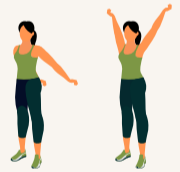
6

EET LANGZAAM EN NEEM DE TIJD VOOR JE MAALTIJDEN (15-20 MINUTEN)



7

STA 2 KEER PER DAG OP VAN JE BUREAU OM 5 MINUTEN TE STRETCHEN



8

EET BIJ ELKE MAALTIJD EEN PORTIE EIWITTEN



9

VERVANG BIJ ELKE MAALTIJD GRANEN DOOR GROENTE



10

MEDIATEER 10 MINUTEN



Is dit gelukt? Gefeliciteerd, je hebt een nieuwe gewoonte gecreëerd!
Kies nu een nieuwe gewoonte om je de volgende 14 dagen op te focussen.
Ga net zo lang door totdat alle gewoontes onderdeel zijn van je dagelijkse leven. SUCCES!