

Clean 9 dagplanner

De ervaring leert dat u eerder het programma blijft volgen, en uw doelen haalt als u dagelijks opschrijft wat u eet, en uw vorderingen in kaart brengt. Door uw lichaam regelmatig te wegen en te meten, kunt u zelf zien hoe uw lichaam in betere vorm raakt. Gebruik de planner om uw vooruitgang te volgen, en gemotiveerd te blijven om door te gaan.



Arm: bij de maximale omtrek van de bovenarm (bicep)

Taille: op het smalste punt onder de ribbenkast, net boven het heupbeen

Heup: op het punt waar de billen het breedste zijn

Dijbeen: net onder de billen

Borst: op het breedste punt van de borstkas na uitademen

Datum	/ /	/ /	/ /	/ /	Totale
Lichaamsdeel	Dag 1	Dag 3	Dag 6	Dag 9	vermindering
Arm					
Taille					
Heup					
Dijbeen					
Borst					

Datum	/ /	/ /	/ /	/ /	Totale
Lichaamsdeel	Dag 1	Dag 3	Dag 6	Dag 9	vermindering
Gewicht					
Vet % [opt.]					

“Je moet jezelf gaan zien als de persoon die je wilt zijn” David Viscott