

Dag ..

# Dagplanner

Dag....: **clean 9**

Datum:

**Beweging:** 5 min. warming up  2 min. stretch  water  20 min. beweging

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, hoeveel, ...)	Duur

Status	Schrijf op hoe u zich voelt	Laag Middel Hoog
Honger	Hoe is mijn hongergevoel vandaag ?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Energie	Hoeveel energie heb ik?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Motivatie	Wat vind ik vandaag van het programma ?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Vertrouwen	Hoeveel vertrouwen heb ik in de goede afloop ?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**Opmerkingen:**


**Extra gegeten:**

--

Ik heb het gehaald!

--