

Hoe gebruikt u de dagplanner

dag 7: **clean 9**

datum: 12/01/12

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

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, hoeveel, ...)	Duur
<i>loopband sit-ups</i>	<i>stand 6 & series van 25</i>	<i>25 minuten 10 minuten</i>

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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 5

Opmerkingen:

Super, ik paste vandaag weer in mijn oude spijkerbroek !



Voor een versie van een digitale dagplanner kijk op www.foreverweightcare.com

Extra gegeten:

Niet valsspelen! Probeer deze ruimte leeg te houden, om een maximaal effect met het programma te bereiken. Mocht u echter extra eten, schrijf dat dan hier op.

Ik heb het gehaald!

