

Checklist Gezonde Gewoontes

MAANDAG

- ☐ 7-9 uur slaap
- ☐ 8.000 - 10.000 stappen
- ☐ 90 gram eiwit
- ☐ 1,5 liter water
- ☐ Eet onbewerkte voeding
- ☐ Bewust rustmoment
- ☐ Krachttraining

DONDERDAG

- ☐ 7-9 uur slaap
- ☐ 8.000 - 10.000 stappen
- ☐ 90 gram eiwit
- ☐ 1,5 liter water
- ☐ Eet onbewerkte voeding
- ☐ Bewust rustmoment
- ☐ Krachttraining

ZONDAG

- ☐ 7-9 uur slaap
- ☐ 8.000 - 10.000 stappen
- ☐ 90 gram eiwit
- ☐ 1,5 liter water
- ☐ Eet onbewerkte voeding
- ☐ Bewust rustmoment
- ☐ Krachttraining

DINSDAG

- ☐ 7-9 uur slaap
- ☐ 8.000 - 10.000 stappen
- ☐ 90 gram eiwit
- ☐ 1,5 liter water
- ☐ Eet onbewerkte voeding
- ☐ Bewust rustmoment
- ☐ Krachttraining

VRIJDAG

- ☐ 7-9 uur slaap
- ☐ 8.000 - 10.000 stappen
- ☐ 90 gram eiwit
- ☐ 1,5 liter water
- ☐ Eet onbewerkte voeding
- ☐ Bewust rustmoment
- ☐ Krachttraining

WOENSDAG

- ☐ 7-9 uur slaap
- ☐ 8.000 - 10.000 stappen
- ☐ 90 gram eiwit
- ☐ 1,5 liter water
- ☐ Eet onbewerkte voeding
- ☐ Bewust rustmoment
- ☐ Krachttraining

ZATERDAG

- ☐ 7-9 uur slaap
- ☐ 8.000 - 10.000 stappen
- ☐ 90 gram eiwit
- ☐ 1,5 liter water
- ☐ Eet onbewerkte voeding
- ☐ Bewust rustmoment
- ☐ Krachttraining

RESET MOMENT

- ☐ Trainingsdagen vooraf plannen
- ☐ Oefeningen vooraf plannen

OPMERKINGEN



SHARLIES