Dagboek voor de 8 oefeningen en het wandelen

Omcirkel de maand en de week van deze maand

Maand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Week: 1 2 3 4 5

Zet een “vinkje” als je de oefening gedaan hebt.

Oefening	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Bijzonderheden
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
Wandelen **Vermeld IN of UIT huis**								
Wandelen **Vermeld de tijd**								