

## KALENDER VAN DE VOORBEREIDINGSWEEK

| MAANDAG  | DINSDAG  | WOENSDAG  | DONDERDAG   | VRIJDAG  | ZATERDAG  | ZONDAG  |
|--|--|---|---|--|---|---|
| <p><u>BEKIJK:</u><br/>- Het programma uitgelegd</p> <p><u>GELUKKIG (to do's):</u><br/>1) Vraag steun<br/>2) Ontdoe je van alles dat en iedereen die je ervan kan weerhouden dit programma te voltooien</p> | <p><u>GELUKKIG (to do's):</u><br/>3) Maak het allemaal visueel</p> | <p><u>BEKIJK:</u><br/>- Uitleg ACTIEF fase 1<br/>- Uitleg GEZOND fase 1</p> <p><u>GELUKKIG (to do's):</u><br/>5) Maak je WEEK 1 maaltijdschema en boodschappenlijstje</p> | <p><u>GELUKKIG (to do's):</u><br/>4) Maak je beloningslijst</p> | <p><u>GELUKKIG (to do's):</u><br/>(6) Bereid jezelf voor op je eerste training</p> | <p><u>GELUKKIG (to do's):</u><br/>Voltooi al je to do's van deze week als dit nog niet gebeurd is</p> <p>Ga naar de winkel om de ingrediënten op je boodschappenlijstje te halen en maak je maaltijden nu, als je in de week geen tijd hebt</p> | <p><u>BEKIJK</u><br/>- Hoe ons verstand werkt</p> <p><u>GELUKKIG (to do's):</u><br/>Doe de test om uit te maken of je klaar bent om te veranderen</p> |