

KALENDER WEEK 1

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<p><u>Training 1</u> *Vergeet je water en zweetdoek niet</p> <p><u>GELUKKIG (to do's):</u></p> <p>Maak je voortgangsfoto</p> <p>Vul je stemmingsstatus in</p>	<p><u>GELUKKIG (to do's):</u></p> <p>Maak je New Life tekening</p> <p>Vul je stemmingsstatus in</p>	<p><u>Training 2</u> *Vergeet je water en zweetdoek niet</p> <p><u>GELUKKIG (to do's):</u></p> <p>Maak je WEEK 2 maaltijdschema en boodschappenlijstje</p> <p>Vul je stemmingsstatus in</p>	<p><u>GELUKKIG (to do's):</u></p> <p>Vul je stemmingsstatus in</p>	<p><u>Training 3</u> *Vergeet je water en zweetdoek niet</p> <p><u>GELUKKIG (to do's):</u></p> <p>Vul je stemmingsstatus in</p>	<p><u>GELUKKIG (to do's):</u></p> <p>Voltooi al je to do's van deze week als dit nog niet is gebeurd</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>Vul je stemmingsstatus in</p>	<p><u>GELUKKIG (to do's):</u></p> <p>Beloon jezelf met een kleine beloning voor het voltooien van week 1</p> <p>Doe de test om de volgende week te ontgrendelen</p> <p>Vul je stemmingsstatus in</p>

Doe dit weekend 1 actieve activiteit gedurende 1 uur.

Bijvoorbeeld: spelen met de kinderen, zwemmen, een groepsles, tuinieren, etc.
-> Zie Toelichting fase 1 actief.