

# WEEKPLANNER

Plan je wekelijkse maaltijden en lichaamsbeweging. Vul het in en kruis het dagelijks aan als je je aan het plan hebt gehouden. Als je bijvoorbeeld maar 3 maaltijden hebt gepland, streep dan de rest door.

3 belangrijke richtlijnen waar ik me aan houd:

- 
- 
- 

|                  | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|------------------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| ONTBIJT          |         |         |          |           |         |          |        |
| TIEN-UUR ONTBIJT |         |         |          |           |         |          |        |
| LUNCH            |         |         |          |           |         |          |        |
| SNACK            |         |         |          |           |         |          |        |
| DINER            |         |         |          |           |         |          |        |
| OVERICE          |         |         |          |           |         |          |        |
| V. OEBSTOFFEN    |         |         |          |           |         |          |        |
| BEWEGING         |         |         |          |           |         |          |        |