

Doelenplanner, mijn einddoel

Week ...	Datum:	Week ...	Datum:
Gewicht:		Gewicht:	
Energieniveau	Weinig 0 0 0 0 0 veel	Energieniveau	weinig 0 0 0 0 0 veel
Welk cijfer geef ik mijzelf deze week en waarom ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Welk cijfer geef ik mijzelf deze week en waarom ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Doel , wat wil ik deze week bereiken?		Doel , wat wil ik deze week bereiken?	
Acties , wat ga jij deze week doen om je doel te bereiken?		Acties , wat ga je deze week doen om je doel te bereiken?	
Week ...	Datum:	Week ...	Datum:
Gewicht:		Gewicht:	
Energieniveau	weinig 0 0 0 0 0 veel	Energieniveau	weinig 0 0 0 0 0 veel
Welk cijfer geef ik mijzelf deze week en waarom ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Welk cijfer geef ik mijzelf deze week en waarom ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Doel , wat wil ik deze week bereiken?		Doel , wat wil ik deze week bereiken?	
Acties , wat ga ik deze week doen om mijn doel te bereiken?		Acties , wat ga ik deze week doen om mijn doel te bereiken?	

Als honger niet het probleem is, is eten nooit de oplossing
www.claudiavesters.nl