Mijn GOOD. week



Vijf bewegingen per dag. Eén vinkje per beweging.

Ideeën: opstaan tijdens de reclame, op je tenen bij het tandenpoetsen, kniebuigingen terwijl het water kookt, één liedje dansen.

	1	2	3	4	5
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Haal ik 5 dagen met vijf vinkjes, dan beloon ik mezelf met:

.....



Glucosebewust eten, elke dag een beetje beter: het boek GOOD.21.
Scan en bekijk het boek
Alle bewegingen, met timer: your-good-life.nl/ikbeweeg-thuis