

30 DAGEN  
GEZONDER

.....

het  
.....  
gewoonte  
.....  
boek

# MIJN UITDAGING

## Stap 1. Welk onderwerp?



## Stap 2. Waarom dit onderwerp?



## Stap 3. Wat ga ik doen?



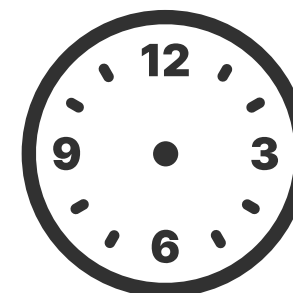
## Stap 4. Met wie?



## Stap 5. Welke dag?



## Stap 6. Welke tijd?



# MIJN UITDAGING

## Stap 7. Makkelijk maken

☐

Sportschoenen klaar zetten

.....

☐

Fles met water meenemen

.....

☐

Gezond eten in het zicht zetten

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

## Stap 8. Herinneren

☐

Een herinnering ophangen

.....

☐

Een wekker zetten

.....

☐

Afspraken maken

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

# HOE GAAT HET?



Is het gelukt om jouw uitdaging uit te voeren?  
Zet dan een kruisje in het vak.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

# DAGBOEK

**Schrijf hier hoe het gaat. Schrijf hier je vragen.**

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.