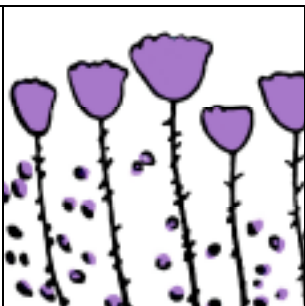




Doe om de 2
uur 5
Minuten
Oefeningen



Extra taak:
vandaag 1
Pittige
Klus in huis



Turn up the
base!
2 x 15
MINUTEN
DANSEN



Zeg
vandaag ja
tegen
SEX



Mooi weer
Lunch:
WANDELEN



Let vandaag
eens bewust
op je
houding



Deze week
2x
SPORT



vandaag
is het steeds
jouw beurt om
koffie te halen
voor collega's



Geen
wasstraat
Zelf
Auto
wassen



Vriendin
Bellen en
samen
fietsen



Thuis
traplopen?
Loop steeds een
keer extra



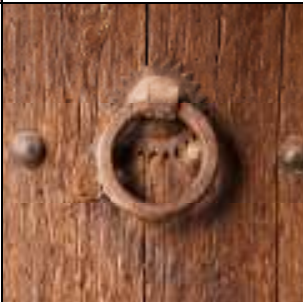
KAN terwijl je
ZIT:
-Billenspannen
-Bovenbeen
opliften



Geen auto
vandaag!
Wandel of
Fiets



Deze week:
Laat de hond
elke dag een
x-tje extra
uit



Wii-en



Boost:
Begin je dag
met een
OMMETJE



Werk aan
regelmaat
Elke dag 30
minuten
bewegen

