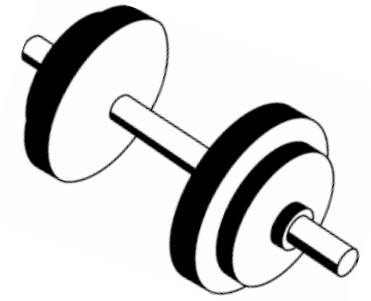
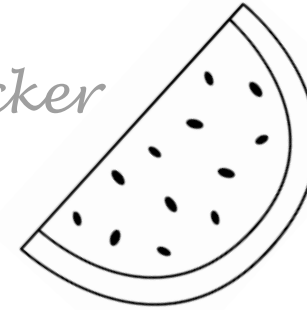




Healthy Habit tracker



Januari 2023	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1,5- 2 liter drinken (water, koffie, thee)																															
Beweging (wandelen, fietsen, tuinieren). Minimaal 30 minuten.																															
Sporten (zoals hardlopen, wielrennen, Zumba, zwemmen, tennis)																															
Spierkracht (zoals fitness, body pump, krachttraining)																															
2 stuks fruit (200 gram)																															
250 gram groente																															
Handje ongezouten noten																															
Ontspan/ rustmomentje																															
Koud (af)douchen																															
Goede nachtrust																															

