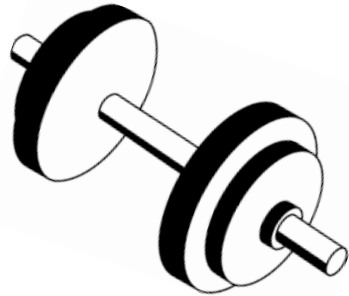
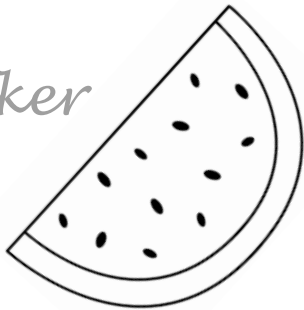




# Healthy Habit tracker



Juni 2022	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
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 ongezoeten noten																														
Ontspan/ rustmomentje																														
Koud (af)douchen																														
8 uur slaap																														

