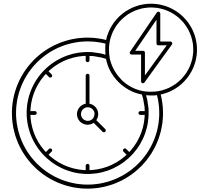


FIT MOM Challenge Checklist



Naam: _____

Vorbereiding

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Prints & Notebook | <input type="checkbox"/> Plan Masterclasses | <input type="checkbox"/> Not-to-do-list |
| <input type="checkbox"/> Whatsapp groep | <input type="checkbox"/> Plan Family Workout | <input type="checkbox"/> Communicatie thuis |
| <input type="checkbox"/> Voedingsplan (Vytal) | <input type="checkbox"/> Plan Workout | <input type="checkbox"/> Challenge checklist |

Dag

Programma

Check



Woe. 0

Challenge checklist

Masterclass Time 20.30 uur

Vorbereiding dag 1 door de challenge checklist, je voedingsplan te bepalen en boodschappen in huis te halen.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Don. 0

Energy & Workouts

Masterclass Energy 20.30 uur

Vorbereiding dag 2 door de challenge checklist in te en we gaan ons voorbereiden op de workouts die je deze week kunt doen.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vrij. 1

Get started!

We gaan van start. Je voeding staat vast, je weet wat je niet gaat doen en er staat een workout van 15 min. gepland. That's it!

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Zat. 2

Well this sucks!

Sucks? Huh? Afkicken of ontweningsverschijnselen. Hoe je het ook noemt. Veel mensen hebben er last van. En de beentjes ga je voelen vandaag!

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Zon. 3

It's boosting!

Volg je de restricties op dan zul je nu een boost energie voelen. Voel je dat niet dan ben je aan het afkicken of niet streng genoeg vrees ik.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Maa. 4

It's clicking!

Live Q&A 20.30 uur

Een normale weekdag dus als het goed is gaat het plannen nu ook iets meer klikken en voelt de voeding ook goed aan bij een 'drukke' dag.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Din. 5

I like this feeling!

Als je nu niet in de flow zit heb je 1. iets niet gedaan, 2. iets te veel gedaan of 3. heb je iets gedaan wat voor jou niet werkt. Ga uit van 1 of 2. 3 is zeldzaam.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Woe. 6

Ready for the next step!

Masterclass Shape 20.30 uur

We gaan de laatste dag in en vanavond gaan we je het stappenplan geven

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Legenda checklist

- | | |
|--|---|
| Vink de dag af. Je bent weer een stap verder! | Geef een cijfer voor hoe relax je planning was van 1 - 10 |
| Geef een cijfer voor je energie van 1 - 10 | Vul het aantal slaap uren hier in |
| Geef een cijfer voor je stress niveau van 1 - 10 | Workout gedaan / 30 min. bewegen |

NOT-To-Do-List

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> _____ |

Boost Je energie, Leer tijd vrij maken

Voor jezelf en voor wat belangrijk is!