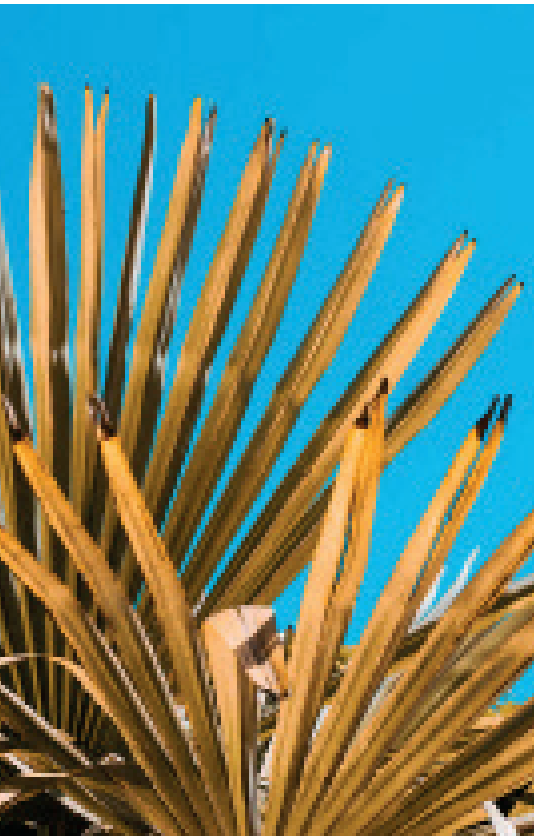
TIME TO LEARN

#DEARGOODCHALLENGE



YES! Je hebt deze challenge gedownload. Dat betekent dat je naast heerlijk relaxen, ook je vakantie nuttig wilt besteden. We gaan samen aan de slag om onze kennis op het gebied van sport, voeding en slaap te vergroten.

Ik hoop dat ik je met deze blogs extra kan motiveren om alles uit je dag te halen. Om het allemaal wel leuk te houden, heb ik drie blogs per week voor je uitgekozen.
Op de andere dagen vind je een inspirerende quote of een korte work-out.

Wat was voor jou de meest leerzaame blog?
Deel het met me via **#DEARGOODMORNING!**

X
Lienke

1	‘Wake up and be **awesome**!’ 2	3	**30 BURPEES** x 3 4	5	‘Every day may not be good, but there is **something** good in every day’ 6
Eat **diamonds** for breakfast, and shine all day!’. 7	8	**50 JUMPING JACKS** x 3 9	10	‘Today, be the **badass** girl you were too lazy to yesterday’ 11	12
13	‘Today is a perfect day to start living your **dreams**’ 14	15	**40 SQUATS** x 3 16	17	‘Some days you just have to create your own **sunshine**’ 18
60 SECONDEN PLANKEN x 3 19	20	‘You will never have this day again so make it **count**!’ 21	22	**50 JUMPING JACKS** x 3 23	24
25	‘Choose to **Shine**’ 26	27	**30 BURPEES** x 3 28	29	‘Don’t look back, you’re **not** going that way.’ 30

#DEARGOODCHALLENGE

Time to learn

Wat is precies de bedoeling?

Het is eigenlijk heel simpel. Drie keer per week lees je een blog om je kennis bij te spijkeren. Door de QR-code te scannen kom je gelijk bij de blog terecht.

Laat je op de andere dagen motiveren door fijne quotes. En niet te vergeten, doe een keer de work-out.

Succes!