

#DEARGOOD2021

25 ENERGIEKE OCHTENDEN

ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
					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						



#DEARGOOD2021

25 ENERGIEKE OCHTENDEN

HET MAAKT NIET UIT WAT JE GAAT DOEN.
WANDELEN. HARDLOPEN. FITNESS. HOELAHOEPEN. INTERVAL. XCORE. TUINIEREN.
NOEM MAAR OP.

KIES EEN ACTIVITEIT WAAR JIJ GELUKKIG VAN WORDT.
KIES EEN ACTIVITEIT WAAR JIJ ENERGIE VAN KRIJGT.
DIT KUNNEN UITERAARD MEERDERE ACTIVITEITEN ZIJN.

HET DOEL VAN DEZE CHALLENGE IS DAT WE (MINIMAAL) 25 ENERGIEKE OCHTENDEN GAAN HEBBEN.
LAAT JE MOTIVEREN BIJ HET IDEE DAT HONDERDEN MENSEN MEEDOEN MET DEZE CHALLENGES.
PRINT HET AFVINKSCHEMA UIT EN GA ERVOOR.

KIES VOOR JEZELF HOE LAAT JE JE WEKKER ZET.
KIES HOE LANG JIJ NODIG HEBT OP DE VROEGE MORGEN.
EN GA AAN DE SLAG.

OM JE TE MOTIVEREN GA IK 3X EEN LIVE WORKOUT GEVEN. DE DATA VIND JE OP DE #DEARGOOD2021-PAGINA.
OM JE TE MOTIVEREN KAN JE MEER DAN 40 WORKOUTS OP MIJN WEBSITE VINDEN EN KAN JE DE GRATIS SPORTPLANNERS
DOWNLOADEN.

WEET JE ECHT NIET WAT JE WILT GAAN DOEN? BEGIN MET WANDELEN. ZET MUZIEK OF EEN PODCAST OP EN GA...

2021 - WE GAAN JE ENERGIEK MAKEN!

LIEFS LIENKE