



Dag 1

Mijn doelen

Dit zijn mijn doelen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Beter omgaan met stress | <input type="checkbox"/> Minderen met alcohol |
| <input type="checkbox"/> Balans in body & mind | <input type="checkbox"/> Stoppen met alcohol |
| <input type="checkbox"/> Stoppen met energievretende suikers | <input type="checkbox"/> |

Waarom doe ik dit?

.....

.....

.....

.....

.....

Dit ga ik veranderen:

.....

.....

.....

.....

.....

Dit zijn mijn ervaringen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....