

Minus 5 Kilo - maar dan for life

1 Tussendoortjes	2 Verbruik 250-500 kilocalorieën door bewegen	3 Haal prikkels weg	4 Gezond basis eetpatroon	5 Krachttraining	6 Korte pijn lang geluk	7 Groenten toevoegen
8 Terugblik	9 Meer bewegen Minder zitten	10 Voeding overtuigingen	11 Meten=Weten	12 Bewegen voor je ontbijt	13 Uitstellen en/of toevoegen	14 3-dagen ontbijtregel
15 Terugblik	16 10.000 stappen	17 Eet in dienst van je gezondheid	18 Week boodschappen	19 Bewegen: goed voor lichaam en humeur	20 Eetmanagement	21 Eten uit verveling
22 Terugblik	23 Samen bewegen	24 Excuses, smoezen en uitvluchten	25 Etiketten lezen	26 Trainen met de juiste belasting	27 Routine Rocks	28 Water
29 Terugblik	30 Ochtend stretch	31 Lekker in je vel	32 De perfecte drol	33 Motivatie	34 Geen punt maar komma	35 80-20 regel
36 Terugblik						



AGENDA

