

# SELF-CARE PLANNER

DATUM \_\_\_\_\_

NATASJA-YOUNGMI.COM  
BEAUTY AND (FIT) LIFESTYLE

## WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN VANDAAG

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## BEWEGING/SPORTACTIVITEIT

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## WATER (PER 250 ML)



## MIJN STEMMING VANDAAG



## (GEZONDE) MAALTIJDEN

Ontbijt \_\_\_\_\_

Lunch \_\_\_\_\_

Snack \_\_\_\_\_

Avondeten \_\_\_\_\_

## NIEUWE GOEDE GEWOONTES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## OUDE SLECHTE GEWOONTES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_