

SELF-CARE PLANNER

DATUM _____

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

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____