

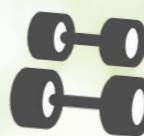




# 30 dagen Challenge Kalender

<p><b>DAG 1</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Ga vandaag minstens 30 minuten wandelen.</p> 	<p><b>DAG 2</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Eet groenten bij het ontbijt. Bijvoorbeeld een groene smoothie met spinazie of een omelet met veel groenten.</p>	<p><b>DAG 3</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Verplaats je vandaag zoveel mogelijk met de fiets.</p>	<p><b>DAG 4</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Rustdag: niets moet, alles mag!</p>	<p><b>DAG 5</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Eet minstens 2 porties fruit vandaag.</p> 	<p><b>DAG 6</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Plan een ontspanningsmoment in voor jezelf. Doe iets dat jij graag doet en dat je ontspant.</p>
<p><b>DAG 7</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Ga op tijd slapen vandaag zodat je minstens 8u slaap krijgt.</p> 	<p><b>DAG 8</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Eet een gezonde, zelfgemaakte lunch. Geen boterhammen!</p>	<p><b>DAG 9</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Rustdag: niets moet, alles mag!</p>	<p><b>DAG 10</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Sta een half uurtje eerder op en ontbijt uitgebreid (maar wel gezond!).</p>	<p><b>DAG 11</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Doe 20 squats voor je de deur uitgaat.</p> 	<p><b>DAG 12</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Vervang alle snelle koolhydraten uit je avondmaaltijd door trage koolhydraten.</p>
<p><b>DAG 13</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Drink geen alcohol dit weekend.</p>	<p><b>DAG 14</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Drink geen alcohol dit weekend.</p>	<p><b>DAG 15</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Ga vandaag minstens 30 minuten fietsen.</p>	<p><b>DAG 16</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Gebruik een uur voor het slapengaan geen beeldschermen meer (televisie, smartphone, tablet of PC).</p>	<p><b>DAG 17</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Drink een groene smoothie als ontbijt.</p>	<p><b>DAG 18</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Eet minstens 2 porties fruit vandaag.</p>
<p><b>DAG 19</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Rustdag: niets moet, alles mag!</p>	<p><b>DAG 20</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Zeg vandaag (of in de loop van de volgende dagen) 'neen' tegen iets dat je écht niet wilt doen. Geef jezelf voorrang!</p>	<p><b>DAG 21</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Verwen jezelf met een <a href="#">me-time moment</a>. Dit moet minstens 30 minuten duren.</p> 	<p><b>DAG 22</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Doe een half uurtje aan yoga voor het slapengaan.</p> 	<p><b>DAG 23</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Rustdag: niets moet, alles mag!</p>	<p><b>DAG 24</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Drink 2 glazen lauwwarm water vlak na het opstaan. Dit helpt je spijsvertering op gang.</p> 
<p><b>DAG 25</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Eet groenten bij het ontbijt. Bijvoorbeeld een groene smoothie met spinazie of een omelet met veel groenten.</p>	<p><b>DAG 26</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Verplaats je vandaag zoveel mogelijk met de fiets.</p>	<p><b>DAG 27</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Eet een gezonde, zelfgemaakte lunch. Geen boterhammen!</p>	<p><b>DAG 28</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Ga vandaag minstens 30 minuten wandelen.</p>	<p><b>DAG 29</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Sta een half uurtje eerder op en ontbijt uitgebreid (maar wel gezond!).</p>	<p><b>DAG 30</b> <input type="checkbox"/></p> <p>Doe 20 squats voor je de deur uitgaat.</p>