Mijn doelen

Suzan Hurtsg
LeefstijlAdvies

Naam: Datum:

Mijn hoofddoel

Wat wil ik bereiken en wat levert mij dat op?

Waar wil ik aan werken om mijn doel te behalen?

Kies wat bij jou past. Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken.

Voeding

Waar ga ik aan werken?

Bewegen

Waar ga ik aan werken?

Slaap

Waar ga ik aan werken?

Stress en ontspanning

Waar ga ik aan werken?

Wat kan mij helpen?

Denk aan steun, begeleiding of eventuele medicatie in overleg met mijn arts.