Mijn beweegdagboek

Vul per dag in hoeveel minuten u per activiteit bewogen heeft. U kunt zelf nieuwe activiteiten toevoegen.

Week:..... Jaar:.....

Activiteit	ma	di	wo	do	vr	za	zon
Wandelen							
Fietsen							
Totaal							

Heeft u deze week aan uw beweegplan voldaan? **Ja / Nee**

Het is de bedoeling dat u wekelijks uw beweegactiviteiten bijhoudt. Vraag uw leefstijladviseur om nieuwe werkbladen voor het beweegdagboek. Deze kunt u gemakkelijk toevoegen aan uw dagboek BeweegKuur.

Deze pagina is los te downloaden