



## OVER DE CHALLENGE

De 21 dagen challenge staat geheel in het teken van een strakker figuur, lekker in je vel zitten en je fit voelen. Om de dag zal er afgewisseld worden tussen een workout en een tip. Gebruik dit blad voor extra motivatie om de challenge tot het eind vol te houden door elke dag die je hebt volbracht af te vinken.

Het laatste blokje hebben we speciaal voor je leeggelaten, zodat je hier je persoonlijke doel/beloning neer kunt zetten. Iedere dag die je afvinkt is weer een stapje dichterbij je doel!

Zet 'm op!

Gegevens voor: Gegevens na:

Buikomvang		
Heupomvang		
Gewicht		











AFVINK



## KALENDER

21 dagen Slim & Fit Challenge



 1			
TIP! 2	 3	TIP! 4	 5
TIP! 6	 7	TIP! 8	 9
TIP! 10	 11	TIP! 12	 13
TIP! 14	 15	TIP! 16	 17
TIP! 18	 19	TIP! 20	 21



= WORKOUT

TIP!

= ADVIES