PLAY X CHECKLIST OF HEALTH

Schrijf op de strepen hieronder jouw dagelijkse doelen. Neem iedere avond voordat je gaat slapen heel eventjes een momentje om deze dagdoelen door te lopen en vink af wanneer je ze gehaald hebt. Simpel, maar zeer effectief!

	MA	DIN	WO	DO	VRI	ZA	ZO