

Afslank Programma
-/- 4 kg



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

4x 5 dagen in
Eindejaars Challenge

Week 1 Afslank 5 daagse	maandag 16-nov	dinsdag 17-nov	woensdag 18-nov	donderdag 19-nov	vrijdag 20-nov	Week 1 Resultaten		
1 Gewicht: kg	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	1 Gewicht: kg		
	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water			
	Buikomtrek: cm	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu		<input type="checkbox"/> afslank menu	Buikomtrek: cm
		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	
Week 2 Afslank 5 daagse	maandag 23-nov	dinsdag 24-nov	woensdag 25-nov	donderdag 26-nov	vrijdag 27-nov	Week 2 Resultaten		
2 Gewicht: kg	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	2 Gewicht: kg		
	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water			
	Buikomtrek: cm	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu		<input type="checkbox"/> afslank menu	Buikomtrek: cm
		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	
Week 3 Afslank 5 daagse	maandag 7-dec	dinsdag 8-dec	woensdag 9-dec	donderdag 10-dec	vrijdag 11-dec	Week 3 Resultaten		
3 Gewicht: kg	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	3 Gewicht: kg		
	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water			
	Buikomtrek: cm	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu		<input type="checkbox"/> afslank menu	Buikomtrek: cm
		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	
Week 4 Afslank 5 daagse	maandag 14-dec	dinsdag 15-dec	woensdag 16-dec	donderdag 17-dec	vrijdag 18-dec	Week 4 Resultaten		
4 Gewicht: kg	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	<input type="checkbox"/> 7 uur slaap	4 Gewicht: kg		
	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water	<input type="checkbox"/> 1,5 liter water			
	Buikomtrek: cm	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu	<input type="checkbox"/> afslank menu		<input type="checkbox"/> afslank menu	Buikomtrek: cm
		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	<input type="checkbox"/> 30 min bewegen		<input type="checkbox"/> 30 min bewegen	