



Beweegdagboek

www.lindard.net



Beweegdagboek

Welkom bij je persoonlijke beweegdagboek! Deze gids helpt je om gedurende zeven dagen zowel je fysieke activiteiten bij te houden. Dit kan je helpen om bewuster te worden van je dagelijkse routines en je gezondheid te verbeteren.

Dag 1 tot 7: Beweegdagboek

Gebruik de onderstaande ruimte om dagelijks je beweegactiviteit en fitness activiteiten op te schrijven. Dit kan variëren van wandelen, fietsen, hardlopen tot andere fysieke activiteiten die je gedurende de dag uitvoert.

Beweegactiviteiten

Dag	Activiteit	Totaal (minuten)	Opmerkingen
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			
Dag 5			
Dag 6			
Dag 7			

Dag 1 tot 7: Spieroefeningen dagboek

In deze tabel kun je bijhouden welke spieroefeningen je in de sportschool hebt gedaan en hoeveel sets en herhalingen je hebt voltooid.

Spieroefeningen Tabel

Dag	Oefening	Sets	Herhalingen	Opmerkingen
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				

Noteer je bevindingen

Aan het einde van de week kan het nuttig zijn om je bevindingen te evalueren. Wat heb je geleerd over je bewegings- en eetgewoonten? Zijn er dingen die je wilt veranderen of verbeteren? Schrijf je gedachten en doelen op om je voortgang te blijven volgen. Veel succes!

Notities: