

10 weken, 10 challenges,



10 weken,
10 challenges
**SUMMER
PROEF
WEKEN**

die jou voorbereiden op een #summerproef resultaat.

week 1	SNACK FREE WEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 2	GEZONDE START WEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 3	FRISDRANKVRIJE WEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 4	WANDELWEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 5	SALAD4LUNCH	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 6	MOVE IT BEWEEGWEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 7	VEGA WEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 8	ZERO ALCOHOL WEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 9	MAKKELIJKE MAALTIJD WEEK	<input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> di <input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> do <input type="checkbox"/> vrij <input type="checkbox"/> za <input type="checkbox"/> zo
week 10	TOTALLY SUMMER PROEF WEEK	<input type="checkbox"/> ma No Snack

di Gezond Ontbijt

wo Move It

do Salad4Lunch

vrij Zero Alcohol

za Makkelijke Maaltijd

zo Dagje Vega



Meer weten of dagelijkse inspiratie:

www.gewichtsconsulenten.nl/summerproef
facebook.com/BGNgewichtconsulenten