

GEZONDHEIDS CHECKLIST

Tijdens lockdown Coronavirus
(COVID-19)



- Deze checklist geeft je een overzicht en helpt je motiveren naar een gezonde dag.
- Gratis begeleiding bij het plannen van je gezonde gewoonte? Maak een afspraak via www.karenavs.com



Beweging



Voeding en drinken



Ontspanning



Sociaal contact



Routine



Thuiswerk

Mijn motivatie:

Mijn hulpmiddel: