



Coachpraktijk Your Recipe

MIJN PERSOONLIJK RECEPT: BEWEGING EN SPORT

1. Voorgerecht

- GENIET VAN DE ALTIJD SMAAKVOLLE INGREDIËNTEN -

1. Wat doe jij op dit moment aan beweging en sport?

2. Wat wil je vooral graag blijven doen?

3. Wat is je motivatie om dit graag te blijven doen?



MIJN PERSOONLIJK RECEPT: BEWEGING EN SPORT

2. Hoofdgerecht

- PROEF VAN DE INGREDIËNTEN DIE JE GRAAG NOG WILT ONTDEKKEN -

1. Wat wil je graag verbeteren op dit gebied?

2. Wat is je motivatie om hierin verbetering aan te brengen?

3. Wat gebeurt er met je als je geen verbetering aanbrengt?



MIJN PERSOONLIJK RECEPT: **BEWEGING EN SPORT**

3. Nagerecht

- MET WELKE INGREDIËNTEN GA JE JOUW RECEPT VERFIJNEN? -

1. Wat is je doel de komende drie maanden op het gebied van beweging en sport?

2. Wat ga jij doen de komende drie maanden om jouw doel te bereiken?

- actieplan -

Wat ga je doen?

Wanneer ga je dit doen?

Wat heb je nodig?

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>VOORBEELD</i> 2x per week hardlopen	iedere wo en za tussen 09 - 10 uur	sportkleding- en schoenen, oppas

NOTITIE: MAAK JE ACTIEPLAN ZO CONCREET MOGELIJK. NOTEER DIRECT IN JE AGENDA EN DEEL HET PLAN MET JE PARTNER, FAMILIE OF VRIENDEN ZODAT ZE JE AF EN TOE KUNNEN AANMOEDIGEN.