



DAGBOEK

Uit een dagboek leer je veel. Het lukt bijvoorbeeld een paar keer niet om op woensdag te gaan fietsen. Dankzij het dagboek zie je sneller wat het probleem is, en vind je sneller een oplossing. Een dagboek herinnert je aan je beweegplan. Het motiveert je om vol te houden. Je kan een dagboek op verschillende manieren bijhouden. Zoek zelf een manier die het best bij je past. Hieronder een kort voorbeeld.

Een kort voorbeeld	GELUKT	NIET GELUKT
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		