75 HARD CHALLENGE

- 75 dagen
- 5 regels
- Geen uitzonderingen

STARTDATUM

EINDDATUM

POGING

1 2 3

MIJN WAAROM

De regels (per dag)

Sporten
2x 45 min, 1x buiten

Voeding
Vast plan, geen cheatmeals & alcohol

Drinken
3,8 liter water

Lezen
10 pagina's non-fictie

Progressie
Elke dag een foto

Vink elke dag af

Alles gehaald? Vink af. Iets gemist? Dan start je weer bij dag 1.

1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○
11 ○	12 ○	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○
21 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○
31 ○	32 ○	33 ○	34 ○	35 ○	36 ○	37 ○	38 ○	39 ○	40 ○
41 ○	42 ○	43 ○	44 ○	45 ○	46 ○	47 ○	48 ○	49 ○	50 ○
51 ○	52 ○	53 ○	54 ○	55 ○	56 ○	57 ○	58 ○	59 ○	60 ○
61 ○	62 ○	63 ○	64 ○	65 ○	66 ○	67 ○	68 ○	69 ○	70 ○
71 ○	72 ○	73 ○	74 ○	75 ○	GEHAALD OP _____				

Twijfel je of de challenge verstandig is? Overleg met je huisarts.

EIWITPOEDER AANBIEDINGEN.NL