# 75 SOFT CHALLENGE

- 75 dagen
- 4 regels
- Mis je een dag, dan ga je gewoon door

STARTDATUM

EINDDATUM

MIJN HERSTELDAG

ma | di | wo | do | vr | za | zo

MIJN EIGEN REGELS

## Elke dag, 75 dagen lang

**Sporten**
1x 45 min per dag

**Voeding**
Bewust eten

**Drinken**
3 liter water

**Lezen**
10 pagina's, elk boek

## Vink elke dag af

Alles gehaald? Vink af. Iets gemist? Morgen pak je het gewoon weer op.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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