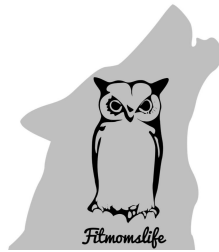


FitJournal

FitJournal



A. de Regt

FitMomsLife

Schrijver: A. de Regt
Coverontwerp: A. de Regt
ISBN:
© A. de Regt FitMomsLife

Hier is hij dan, je eigen FitJournal.

Onderzoek heeft bewezen dat als mensen hun doelen opschrijven en bijhouden wat ze eten eerder resultaat boeken dan mensen die dat niet doen.

Mensen die alles bijhouden zijn vaak bewuster bezig met zichzelf en met hun lichaam, ze weten wat ze eten en welke workouts voor hun wel of niet werken.

Je hebt tegenwoordig veel apps waarbij je alles in kan registreren, maar zeg nou zelf: een old school dagboek is toch veel leuker om bij te houden?

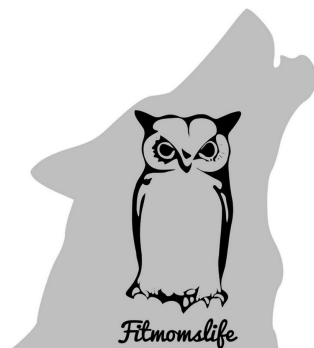
Je kan alles in 1 oogopslag terug vinden en je resultaten zien.

Waar je in deze fitjournal ook de mogelijkheid voor hebt is om progressie foto's erin te plakken en je doelen en gegevens in op te schrijven. Je kan je workout planning voor de hele week invullen en wat je daadwerkelijk hebt gedaan. Verder kan jij je voeding per dag invullen en eventuele opmerkingen. Dus bijvoorbeeld dat je die week ziek bent geweest of een verjaardag had.

In deze journal staan ook motiverende en inspirerende quotes.

Dus een leuke houvast om een gezonde levensstijl op te bouwen. Natuurlijk heeft iedereen zijn ups-and-downs maar vergeet niet om nooit op te geven!

Ik wens je veel plezier met je eigen fitjournal.



VOEDINGSCOACH

BLOGGER

WWW.FITMOMSLIFE.NL

COACHA.DEREGT@GMAIL.COM

A smooth sea,
never made a skillful sailor.

Deze FitJournal is van:.....

Leeftijd:.....

Adres:.....
.....

Telefoonnummer:.....

GSM:.....

E-mail:.....

Gewicht:.....

Lengte:.....

Taille:.....

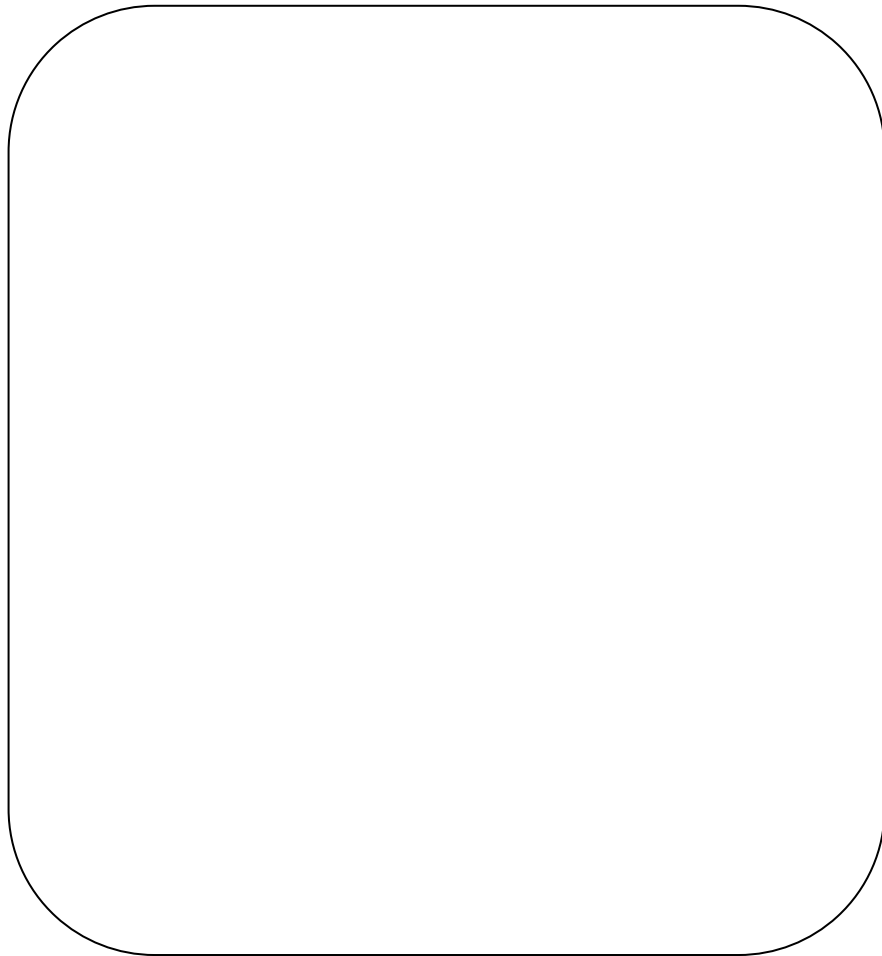
Borst:.....

Heup:.....

Startdatum:.....



Plak hier je eerste foto. Als je progressiefoto's maakt zie je wat je hebt bereikt. Soms staan de cijfers van de weegschaal even stil of je ziet geen verschil in de spiegel. Door foto's te maken zie je wat je bereikt hebt. Never give up on your dreams!



I may not be the
STRONGEST
I may not be the
FASTEST
But I'll be damned if I'm not trying my
HARDEST

