
lief pensje,

let's break up.





Tip:

Plaats hier een foto die jou motiveert.
Dus eentje van jezelf op je slankst,
of juist op je zwaarst.

www.koolhydraken.nl

INKIJKEXEMPLAAR KOOLHYDRAKEN INVULBOEKJE

JOUW GEGEVENS

NAAM:

ADRES:

TELEFOONNUMMER:

EMAILADRES:



VOOR

Datum:

Kledingmaat:

Gewicht nu:

Hoogste gewicht ooit:

Omtrek in cm buik:

Omtrek in cm arm/been:

Zo voel ik mij nu over mijn lichaam:

www.koolhydraken.nl

INKIJKEXEMPLAAR KOOLHYDRAKEN INVULBOEKJE

NA

Streefgewicht:

Dit vind ik een mooie
kledingmaat:

Zo graag wil ik dat
dit lukt (1-10):

Ik denk dat
het lukt (1-10):

Dit zijn de redenen dat ik af wil vallen
en/of gezonder wil leven:

Zo voel ik mij als ik mijn doel bereikt heb:

WEEKOVERZICHT



Datum:

Deze week afgevallen:

Gewicht:

Totaal afgevallen:

www.koolhydraken.nl

INKIJKEXEMPLAAR KOOLHYDRAKEN INVULBOEKJE

Dit ging goed:

Dit kon beter:

Dit is het leukste dat ik heb meegemaakt deze week:

Zo wordt volgende week een topweek:
