



Vouw de punt naar het midden

4



Vouw de punt naar het midden

3

Welke leefgewoonten heb jij?



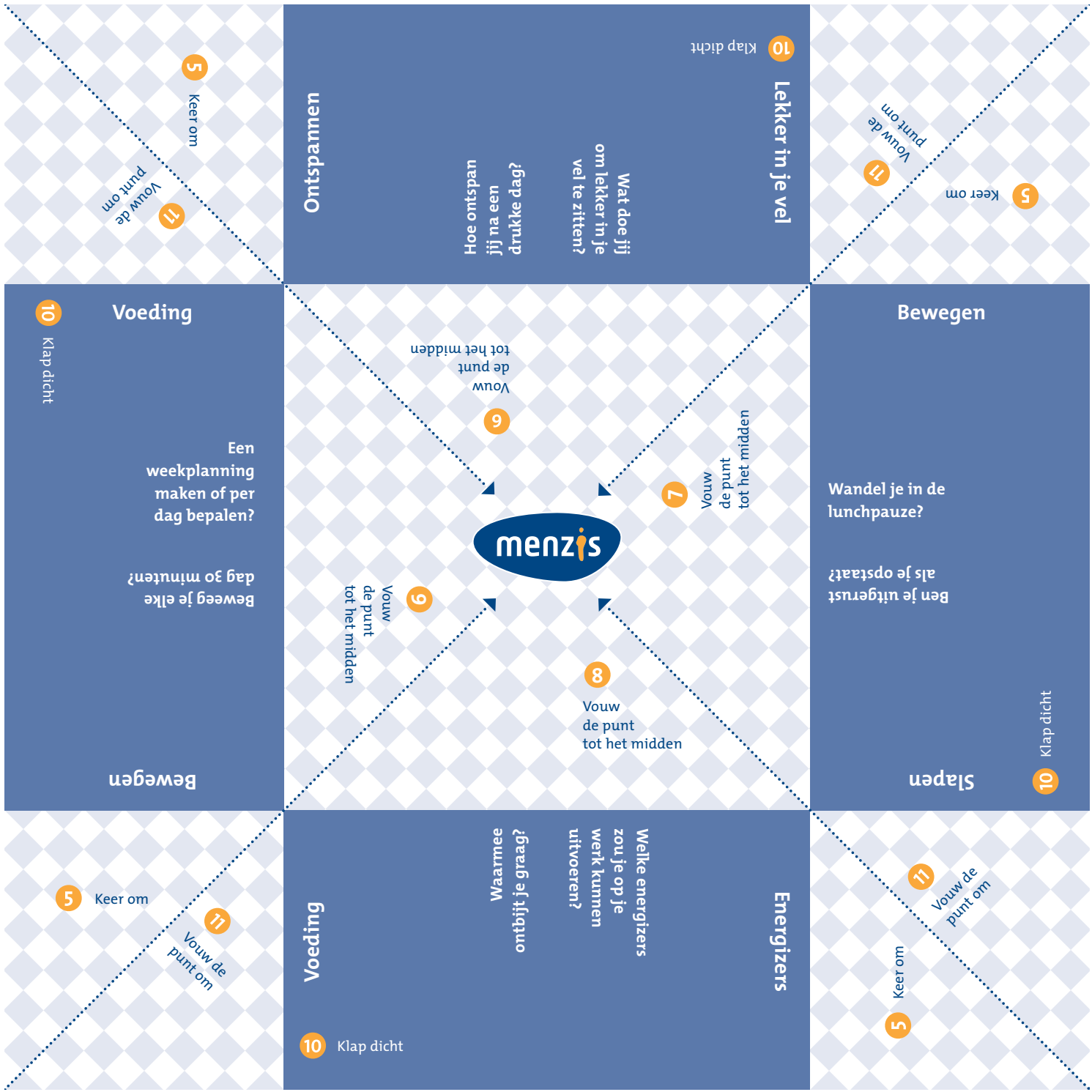
Vouw de punt naar het midden

1



Vouw de punt naar het midden

2



Ontspannen

Wat doe jij om lekker in je vel te zitten?

Hoe ontspan jij na een drukke dag?

10 Klap dicht

11 Vouw de punt om

5 Keer om

Lekker in je vel

10 Klap dicht

5 Keer om

11 Vouw de punt om

Voeding

Een weekplanning maken of per dag bepalen?

Beweeg je elke dag 30 minuten?

10 Klap dicht

Bewegen

Wandel je in de lunchpauze?

Ben je uitgerust als je opstaat?

10 Klap dicht

Slapen

10 Klap dicht

Bewegen

5 Keer om

11 Vouw de punt om

Voeding

10 Klap dicht

Energizers

Welke energizers zou je op je werk kunnen uitvoeren?

Waarmee ontbijt je graag?

5 Keer om

11 Vouw de punt om