

Motivatieplan

GO FOR IT!

Jouw persoonlijke doelen samengevoegd tot een werkbaar document: jouw Motivatieplan. Hierin komen alle pijlers samen en combineer je acties op het gebied van sport, voeding, ontspanning, werk en gezin. Je zult zien: het energiek balanceren zal steeds beter gaan! Enne, wees niet te streng voor jezelf: je bent al een powermom, omdat je doet wat je doet!

JOUW PERSOONLIJKE MOTIVATIEPLAN

	MOTIVATIE	DOEL	ACTIE	GELUKT?
GEZIN				
WERK				
SPORT				
GEZONDHEID				
ONTSPANNING				

MAMA

#KEKINBALANCE



MOM IN BALANCE