TIJD | mijn 24 uur per dag

Cellulair in Balans

VRAAG 1 : Neem 24 uur :

- Min je slaap tijd(norm 7 – 8 uur)
- Min je ontspanningstijd per dag
- Min je bewegingstijd
- Min 1,5 uur voor voeding

24u	–	Slaap	–	Relax	–	Bewegen	–	Voeding	=	uur

VRAAG 2 : Hoeveel uren heb ik over en wat doe ik ermee?

Tijd voor werk, reistijd, social media, Netflix, spellen met kinderen enz.

Activiteit	Tijd	VRAAG 3: Geeft dit je energie? Ja/Nee Waarom

Bewustwording!