

	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 2</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 4</b>	<b>DAG 5</b>
<b>Ontbijt</b> .....u.....					
<b>Snack</b> .....u.....					
<b>Middag</b> .....u.....					
<b>Snack</b> .....u.....					
<b>Avondmaal</b> .....u.....					
<b>Snack</b> .....u.....					
<b>Hoeveel en wat gedronken?</b>					

10 TIPS TO GET FIT IN 10 DAYS

10  
10 **213FIT**  
By 1.5

	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 2</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 4</b>	<b>DAG 5</b>
<b>Ontbijt</b> .....u.....					
<b>Snack</b> .....u.....					
<b>Middag</b> .....u.....					
<b>Snack</b> .....u.....					
<b>Avondmaal</b> .....u.....					
<b>Snack</b> .....u.....					
<b>Hoeveel en wat gedronken?</b>					

10 TIPS TO GET FIT IN 10 DAYS

10  
10 **213FIT**  
By 1.5

**Eventuele vragen/opmerkingen:**

.....

.....

.....

.....

