



DAGBOEK

Uit een dagboek leer je veel. Het lukt bijvoorbeeld een paar keer niet om op woensdag te gaan fietsen. Dankzij het dagboek zie je sneller wat het probleem is, en vind je sneller een oplossing. Een dagboek herinnert je aan je beweegplan. Het motiveert je om vol te houden. Je kan een dagboek op verschillende manieren bijhouden. Zoek zelf een manier die het best bij je past. Hieronder een uitgebreid voorbeeld.

Een uitgebreid voorbeeld

Beweging	Dag	Beginuur	Einduur	Hoe intensief beweeg je? Licht intensief: ik adem normaal Matig intensief: ik adem sneller Hoog intensief: ik zweet	Had je zin om te starten met de beweging? Geef een cijfer van 0 tot 10, 0 = helemaal geen zin 10 = heel veel zin	Welk gevoel heb je na de beweging?