

\_\_\_\_\_ dag \_\_\_ / \_\_\_

*Ik voel me vandaag*

*Cyclus dag* \_\_\_

*bleh    ok    goed    super*

*Slaap* van \_\_\_:\_\_\_ tot \_\_\_:\_\_\_

*Water & thee*



*Inspanning*

*Ontspanning*

*Supplementen*

*Ontlasting*

*Ontbijt*

*eerste hap* \_\_\_:\_\_\_

*Lunch*

*Tussendoor*

*Diner*

*laatste hap* \_\_\_:\_\_\_