




40 DAGEN - POWER

CHALLENGE — KALENDER

<p>DAG 1</p> <p>WEG MET DE 'AUTOMATISCHE' PILOOT...</p>	<p>DAG 2</p> <p>SCHRIJF VANDAAG 3 DINGEN OP WAAR JE VANDAAG 'GELUKKIG' VAN WERD.</p> 	<p>DAG 3</p> <p>BEN JE VANDAAG KLAAR OM JE FRISDRANKEN TE ELIMINEREN? VERVANG ZE DOOR THEE OF WATER! (YESSSS, YOU CAN!)</p>	<p>DAG 4</p> <p>JOUW ADEM — MOMENT: IN DE OCHTEND, MAAR JE TIJD VOOR 3 MINUTEN, LANGE ADEMHALINGEN VOOR EXTRA ENERGIE!</p>
<p>DAG 5</p> <p>LOOP MET JE BLOTE VOETEN OP HET GRAS OF IN DE MODDER OF IN HET ZAND. GENIET VAN DE ENERGIE DIE DOOR JE LICHAAM STROOMT VAN JE VOETEN TOT AAN JE HOOFD.</p>	<p>DAG 6</p> <p>YOGA — MOMENT: NIKS VOOR JOU? YOGA IS VOOR IEDEREEN 😊 GA RUSTIG ZITTEN IN EASY POSE.</p>	<p>DAG 7</p> <p>DRINK DEZE OCHTEND EEN LAUW GLAS WATER MET EEN CITROEN EN EEN RIETJE (BEETJE COCKTAIL-PROOF)</p>	<p>DAG 8</p> <p>LEUKSTE TIP: DOE EEN YOGA-DUTJE:</p> 
<p>DAG 9</p> <p>KLEUR JE DAG VANDAAG: EET 5 VERSCHILLENDE KLEUREN FRUIT TE ETEN. ALL THE COLORS OF THE RAINBOW!</p>	<p>DAG 10</p> <p>DOE DE OCHTENDGROET VOOR EXTRA POWER IN JE DAG, JE LICHAAM GAAT JE HELEMAAL STRALEN!</p>	<p>DAG 11</p> <p>GROENE SMOOTHIE: HEB JE AL EENS GEPROBEERD? DIT IS JOUW MOMENT</p>	<p>DAG 12</p> <p>DURF VANDAAG 'NEE' TE ZEGGEN.</p> 

<p>DAG 13</p> <p>JE 'IPHONE' LAAD JE REGELMATIG OP, LAAT HEM NU MAAR EVEN UIT STAAN. DOE VANDAAG IETS 'LEUKS' VOOR JEZELF.</p>	<p>DAG 14</p> <p>BEWEEG WAT EXTRA VANDAAG: TRAPLOPEN WANDELEN FIETSEN DANSEN DOE EEN KOPROL OF EEN HANDENSTAND.</p>	<p>DAG 15</p> <p>EET EEN HAND VOL BESSEN, NOTEN & ZADEN VOOR EEN EXTRA 'POWER' MOMENTJE.</p>	<p>DAG 16</p> <p>WAT VIND JE LEUK AAN JEZELF? SCHRIJF HET OP EN HANG HET OP PLAATS WAAR JE DIKWILS LANGSKOMT.</p>
<p>DAG 17</p> <p>BALANS: PROBEER DE BOOMHOUDING, DAAG JE KIDS OF PARTNER UIT. WIE KAN HET LANGST? P.76</p>	<p>DAG 18</p> <p>DRINK JOUW EERSTE KOPJE MATCHA THEE, EEN BOOST AAN MINERALEN. D GEEN MATCHA THEE? START DAN MET GROENE THEE.</p>	<p>DAG 19</p> <p>NEEM EEN KOUDE DOUCHE! (P.57)</p> <p>HAPPINESS IS A LONG COLD SHOWER.</p>	<p>DAG 20</p> <p>GENIETEN: WAAR HEB JE ZIN IN VANDAAG? IETS LEKKERS? IETS ZOETS? VERWEN JEZELF MET EEN LEKKER DESSERTJE OF STUKJE PURE CHOCOLADE. HEMELSE BROWNIES P166</p>

DIT ZIJN DE EERSTE 20 DAGEN VAN JOUW POWER CHALLENGE!

DOE JE MEE?

PLAATS HEM OP JE FRIGO, OP JE BUREAU OF ERGENS DAT JE HET

NIET VERGEET. 😊

SUCCES POWER — LOVERS!