

Week 6: slaap

*Slaap gemiddeld 7 - 8u per nacht.

.....

*Neem voldoende RUST momenten en pas de tips toe! Laat me dit zien in je mailtje of post een video op je socials en tag jouw coach en @dylanhermansfit.

.....

*Luister de podcast "Leef je mooiste leven":

Aflevering 72

Aflevering 92

Hoe was dit voor jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

***kruis het vakje aan indien je taak volbracht is.**