

Werkblad 9

Actieplan

Actieplan drinken

Naam:

Hoeveel drink ik per dag? Kan ik hier nog iets aan verbeteren?

.....

.....

.....

Op welke momenten van de dag drink ik? Zijn er momenten dat ik nog extra kan drinken?

.....

.....

.....

Wat voor soort drinken ga ik minder drinken?

.....

.....

.....

Wat voor soort drinken ga ik meer drinken?

.....

.....

.....

Handtekening:

