

Contract met jezelf

Contract voor de gezonde leefstijl

Het doel wat ik de komende 4 maanden wil bereiken is:

.....

Om het doel te bereiken ga ik:

.....keer per week.....uur.....

.....keer per week.....uur.....

.....keer per week.....uur.....

.....keer per week.....uur.....

.....keer per week.....uur.....

Op 14 oktober 14 november, 14 december en 14 januari evalueer ik hoe het gaat met mijn gezonde leefstijl, hoe ver ik ben wat betreft het bereiken van mijn doelen en of ik eventueel het plan wat moet bijstellen.
(schrijf deze data in de agenda!)

Tussentijds ga ik mij niet afvragen (**zeker niet vlak voor een training/ activiteit!**) of ik het trainen wel of niet leuk vind.
Ik doe dit voor mijzelf, om mijn doelen te bereiken, niet in eerste instantie voor het plezier.

Ik ben voornemens mij hieraan te houden:

Plaats:

Datum:

Handtekening: