

30 DAGEN CHALLENGE

1 MAAK JE EIGEN MINDMAP EN MOTIVATIEPLAN	2 KICK-OFF 7 MINUTE WORK-OUT	3 SAMEN STERK Zoek je boost-ma- tje waar je deze challenge mee aangaat	4 7 MINUTE WORK-OUT	5 EVEN OFFLINE Zorg voor ontspanning, plan je offline avonden voor de komende periode in	6 7 MINUTE WORK-OUT	7 FAMILIE Bespreek met het hele gezin de wensen en doelen voor 2023	8 ENERGIE Breng in kaart wat jou energie geeft en wat niet
9 7 MINUTE WORK-OUT	10 RECEPT Zie voor inspiratie kekmama.nl/ mominbalance	11 7 MINUTE WORK-OUT	12 MOTIVATIE Vraag je partner of vrienden om de gouden motivatie- tip om te blijven sporten	13 7 MINUTE WORK-OUT	14 RECEPT Zie voor inspiratie kekmama.nl/ mominbalance	15 ZO HOUD JE HET VOL Zet je work-out routine in je agenda	16 7 MINUTE WORK-OUT
   MOM IN BALANCE  #KEKINBALANCE	17 ZEN MOMENT Probeer de 4-7-8 ademhalings-oe- fening op kekmama.nl/ mominbalance	18 7 MINUTE WORK-OUT	19 AVONDSPITS Een wandeling in de avond is goed voor je nachtrust, spijsvertering en suikerspiegel	20 7 MINUTE WORK-OUT	21 FAMILIEDINER Maak er een speciale avond van, dek de tafel en steek de kaarsen aan. Geniet!	22 REFLECTIE Blik terug op jouw energiekaart. Wat gaat goed en wat minder goed?	23 7 MINUTE WORK-OUT
	24 RECEPT Zie voor inspiratie kekmama.nl/ mominbalance	25 7 MINUTE WORK-OUT	26 VERWENMOMENT Doe vandaag iets waar je blij van wordt. Je bent supergoed bezig	27 7 MINUTE WORK-OUT	28 RECEPT Zie voor inspiratie kekmama.nl/ mominbalance	29 TERUGBLIK Kijk terug op de challenge: wat heb je geleerd en waar ben je trots op?	30 YOU DID IT! Sportroutine vasthouden? Boek een gratis Mpower proefles bij Mom in Balance