

TIPS



Maak een concrete en realistische planning



Beweeg en haal op tijd een frisse neus



Zorg voor voldoende nachtrust



Vertrouw in jezelf!

	maandag /	dinsdag /	woensdag /	donderdag /	vrijdag /	zaterdag /	zondag /
vm							
nm							
AV							

TIPS



Maak een concrete en realistische planning



Beweeg en haal op tijd een frisse neus



Zorg voor voldoende nachtrust



Vertrouw in jezelf!

	maandag /	dinsdag /	woensdag /	donderdag /	vrijdag /	zaterdag /	zondag /
vm							
nm							
AV							