

# VOORBEELD DOELEN

## Dag doelen

### Datum:

Maandag	Vandaag ga ik op de fiets naar het werk en terug.
Dinsdag	Ik ga vanavond bij het etentje geen wijn drinken en de saus apart vragen
Woensdag	Vandaag stap ik 1 halte eerder/later uit in de tram om verder te lopen
Donderdag	Vandaag neem ik geen enkele lift/roltrap, alleen de trappen.
Vrijdag	Vanavond mag ik 50 gram popcorn eten en verder neem ik plakjes groenten.



## Week doelen

### Datum:

Doelen	Ik ga van maandag t/m vrijdag elke dag 10.000 stappen zetten (totaal 50.000)
	Ik neem 100 gram groenten elke dag om 16.30
	Ik plan op zondag, dinsdag en donderdagavond 30 minuten in om mijn hobby uit te voeren
	Ik schrijf mij deze week in voor een introductieles van ....
Beloning	<b>Aan het einde van de week beloon ik mijzelf met een leuk tijdschrift voor het weekend</b>

## Maand doelen

### Datum:

Doel	Ik ga deze maand 250.000 stappen zetten
	Ik ga deze maand 4x zwemmen en dan zwem ik 40 banen
	Aan het einde van deze maand wil ik 15 burpees kunnen doen in 1 minuut
	Ik ga elke zondag 20 km fietsen
	Deze hele maand koop ik geen eten/traktaties bij het (tank)station
Beloning	Aan het einde van de maand beloon ik mijzelf door een nieuw shirtje aan te schaffen

**Dag doelen**

**Datum:**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

---

---

---

---

---

**Week doelen**

**Datum:**

Doelen

Beloning

---

---

---

---

---

Aan het einde van de week beloon ik mijzelf door ...

**Maand doelen**

**Datum:**

Doel

Beloning

---

---

---

---

---

Aan het einde van de maand beloon ik mijzelf door ...