

MIJN REDEN(EN) DAT IK WIL AFVALLEN:

Ik wil beginnen met afvallen omdat:

-
-
-
-
-

IK HEB MIJN DOEL BEREIKT WANNEER IK:

..... kilo's ben afgevallen.

MIJN BELONING:

Als ik mijn doel bereikt heb beloon ik mezelf met:

-
-
-
-
-

BELOFTE AAN MEZELF

Naam:

Datum:

Handtekening: