



# WEEKPLANNER

Belle Health Voedingsdeskundige

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	zondag
6.00							
6.30							
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							



# WEEKPLANNER

Werk
Tijd voor jezelf
Bewegen
Eten opeten/ maken/ preppen
Huishoudelijke klusjes

Kleur voor jezelf de weekplanner in! Begin bij de dingen die vast staan zoals werk, sport, slapen en vul hem dan langzaam verder in. Loopt het een keer niet volgens schema geen probleem want volgende week staat het wel weer op het programma. Mocht je bijna altijd het schema niet kunnen aanhouden dan moet je hem veranderen omdat je het verkeerd hebt gepland!

- Werk je in de ploegen? Maak dan schema's voor elke ploegendienst. Let er wel op dat je altijd 7 uur achter elkaar probeert te slapen.
- Bewegen dit kun je in tweeën delen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen 1. De Fitnorm minimaal 3x per week 20 minuten intensief bewegen. 2. De Beweegnorm minimaal 5x per week 30 minuten matig intensief bewegen, voor kinderen, jongeren of bij mensen met overgewicht is dit 60 minuten.
- Plan je eet momenten, je boodschappen moment (evt combi beweeg norm door te fietsen), maar houd ook rekening met de tijd die je hebt om te koken en het voorbereiden van het eten.
- Huishoudelijke klusjes kunnen ook onder je beweeg norm vallen dus dan kun je je vak beide kleuren geven.
- Zelf geef ik mijn HH klusjes nog een onder verdeling in 1. Dagelijkse klussen (wc schoonmaken, stofzuigen, bed opmaken). 2. Wekelijkse klussen (raggen, afstoffen, dweilen, bed verschonen, planten water geven, bar schoonmaken) 3. Bijzonder klussen (kasten leegruimen, meubels in olie zetten, ramen wassen)