



MIJN WELLNESS FORMULE

# POWER DOWN

*Dit doe je voor je gaat slapen*

GELDIG VAN

TOT

## MIJN RITUEEL

MIJN DOEL(EN)

•

START

•

HOELANG

•

WAT

o

o

o

o

o

o

o

o

## MIJN WELLNESS TIPS

MIJN DOEL(EN)

•

WAT & WANNEER

o

o

o

o

o

o

o

NODIG

•

•

•