



Re-focus journal

O-meting

Datum: _____

Dankbaar voor: _____

Waar sta ik nu?

Waar wil ik over 4 - 6 weken staan?

Wat ga ik komende weken doen om mijn doel te behalen?

Evaluatie Week 1

Datum: _____

Dankbaar voor: _____

3 Punten waar ik trots of tevreden over bent:

2 a 3 punten focus punten voor komende week:

Noties :

Meetresultaten

KG: _____

Vet kg: _____

Spier kg: _____

Vocht kg: _____

Evaluatie Week 2

Datum: _____

Dankbaar voor: _____

3 Punten waar ik trots of tevreden over bent:

2 a 3 punten focus punten voor komende week:

Noties :

Meetresultaten

KG: _____

Vet kg: _____

Spier kg: _____

Vocht kg: _____

Evaluatie Week 3

Datum: _____

Dankbaar voor: _____

3 Punten waar ik trots of tevreden over bent:

2 a 3 punten focus punten voor komende week:

Noties :

Meetresultaten

KG: _____

Vet kg: _____

Spier kg: _____

Vocht kg: _____

Evaluatie Week 4

Datum: _____

Dankbaar voor: _____

3 Punten waar ik trots of tevreden over bent:

2 a 3 punten focus punten voor komende week:

Noties :

Meetresultaten

KG: _____

Vet kg: _____

Spier kg: _____

Vocht kg: _____

Evaluatie

Datum: _____

Dankbaar voor: _____

3 Punten waar ik trots of tevreden over bent:

2 a 3 punten focus punten voor komende week:

Noties :

Meetresultaten

KG: _____

Vet kg: _____

Spier kg: _____

Vocht kg: _____