DECATHLON

EEN PAK GOEDE VOORNEMENS MET DECATHLON

02 JAN

03 JAN
Maak 3 goede voornemens voor dit jaar.

04 JAN
Start je dag met 15 minuten beweging.

05 JAN
Plan deze week je sportsessies in, zoals je videocalls.

06 JAN
Dans uitbundig op je favo nummer.

07 JAN
Powerwalk eens naar de bakker of winkel.

08 JAN
Zet het nieuwe jaar in met een familiewandeling.

09 JAN
Ga met je sportbubbel geocachen.

10 JAN
Stretch voor je favoriete serie.

11 JAN

12 JAN
Start met gezonde tussen-doortjes.

13 JAN
Kies voor volkoren in plaats van witte pasta.

14 JAN
Maak een regenboog-bord.

15 JAN
Met of zonder koord: spring erop los!

16 JAN
Squat terwijl je water voor de thee kookt.

17 JAN
Doe de flamingo tijdens het afwassen.

18 JAN

19 JAN
Geen smartphone meer 1 uur voor het slapen.

20 JAN
Zet 's avonds je ontbijttafel al klaar.

21 JAN
Probeer elke dag op hetzelfde moment te gaan slapen.

22 JAN
Geef je ongebruik-te artikelen een tweede leven.

23 JAN
Zeg vaarwel tegen een slechte gewoonte.

24 JAN
Probeer eens een yoga-les.

25 JAN

26 JAN
Luister eens onderweg naar het werk naar een podcast.

27 JAN
Koffie mag, wel maar 2 à 3 koppen per dag.

28 JAN
Wek je lichaam met één glas water voor je ontbijt.

29 JAN
Zet altijd een volle fles water op je bureau.

30 JAN
Sla je glas wijn bij het eten eens over.

31 JAN
Welke voor-nemens neem je mee? Schrijf ze op!

Volg onze challenges ook op @decathlonbe