

Milou Verhoeve



**My  
Summer Body  
Diary**

**Dit boek is van:**





Met dit invul/dagboek  
kan je alles bijhouden en  
een planning maken voor jezelf.  
Op weg naar je eigen Summer Body!

Gebruik dit dagboek om je voeding en oefeningen bij te  
houden. Laat het die spreekwoordelijke stok achter  
de deur zijn!

Maar vergeet niet, alles draait om de balans.  
Combineer een gezonde voeding met sport/beweging.  
Haal het beste uit jezelf!  
Laat die Summer Body maar komen!

**You can do this!**



## Wegen/meten

Weeg jezelf altijd in de ochtend nog voordat je  
gegeten en/of gedronken hebt.

Liefst zonder kleding wegen of alleen met ondergoed  
aan. Doe dit niet iedere dag, dat is niet motiverend.

Het is ook belangrijk om jezelf te meten.

Je lichaam gaat veranderen dus kijk niet alleen naar je  
gewicht. Je gaat waarschijnlijk ook spiermassa creëren.  
Meet de omtrek van je armen, buik, heupen en benen.

Belangrijk hierbij is dat je altijd op dezelfde plaats  
meet. Weeg en meet jezelf op dag 1 en op dag 7.

De weken die volgen weeg/meet je jezelf  
telkens op de 7<sup>e</sup> dag.

Dit is mijn doel:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dit is mijn motivatie:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Oefeningen

Je krijgt iedere week een nieuw schema met oefeningen. Dit zijn oefeningen die je die week iedere dag herhaalt.

Deze oefeningen doe je naast je sport-/beweegmomenten.

Voorbeeld:

- Uurtje wandelen en de weekoefeningen.
- 30 min cardio en de weekoefeningen.

Deze weekoefeningen kan je uitvoeren wanneer jij dat wil, als je ze maar iedere dag doet.

Het zijn kleine oefeningen die goed te combineren zijn.

Je mag het natuurlijk zo zwaar maken als je zelf wil.

Heb je bijvoorbeeld dumbbells in huis en gaan de oefeningen je gemakkelijk af? Gebruik dan de gewichten/dumbbells bij de oefeningen.

Als alternatief kan je ook een fles(je) water pakken voor het gewicht.

## Oefeningen week 1

20x Squat

20 seconden plank

10 Push-ups

20x Jumping Jacks



**Tip: Drink voor je ontbijt eerst een glas water.  
(Dit kan je ook doen voor je lunch en diner.)**

# Dag 1

Datum: .....

Gewicht: ..... kg

Ontbijt: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Lunch: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Diner: .....

.....

.....



Water gedronken: ..... Liter

Aantal stappen gezet: ..... stappen

Oefeningen voltooid JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt qua beweging/sport en  
hoeveel minuten:

0 .....

0 .....

0 .....

Metingen:

Linkerarm: ..... cm

Rechterarm: ..... cm

Buik: ..... cm

Heupen: ..... cm

Linkerbeen: ..... cm

Rechterbeen: ..... cm

**Plak hier een foto van jezelf van voren:**

**Plak hier een foto van jezelf van de zijkant:**

## Dag 2

Datum: .....

Ontbijt: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Lunch: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Diner: .....

.....

.....

Water gedronken: ..... Liter

Aantal stappen gezet: ..... stappen

Oefeningen voltooid JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt qua beweging/sport en  
hoeveel minuten:

0 .....

0 .....

0 .....

Notities:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Dag 3

Datum: .....

Ontbijt: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Lunch: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Diner: .....

.....

.....

Water gedronken: ..... Liter

Aantal stappen gezet: ..... stappen

Oefeningen voltooid JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt qua beweging/sport en  
hoeveel minuten:

0 .....

0 .....

0 .....

Notities:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Dag 4

Datum: .....

Ontbijt: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Lunch: .....

.....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Diner: .....

.....

.....