

## STAPPENPLAN VAN BEAS AFSLANKMETHODE:

Stap 1:
Stap 2:
Stap 3:
Stap 4:
Stap 5:

**Doel: Afvallen/gelijk blijven. Volg je plan! Week 1 van ....-....-.... tot ....-....-....**

	Ma:	Di:	Woe:	Do:	Vrij:	Zat:	Zon:
Stap 1:							
Stap 2:							
Stap 3:							
Stap 4:							
Stap 5:							

**Doel: Afvallen/gelijk blijven. Volg je plan! Week 2 van ....-....-.... tot ....-....-....**

	Ma:	Di:	Woe:	Do:	Vrij:	Zat:	Zon:
Stap 1:							
Stap 2:							
Stap 3:							
Stap 4:							
Stap 5:							

**Doel: Afvallen/gelijk blijven. Volg je plan! Week 3 van ....-....-.... tot ....-....-....**

	Ma:	Di:	Woe:	Do:	Vrij:	Zat:	Zon:
Stap 1:							
Stap 2:							
Stap 3:							
Stap 4:							
Stap 5:							

**Doel: Afvallen/gelijk blijven. Volg je plan! Week 4 van ....-....-.... tot ....-....-....**

	Ma:	Di:	Woe:	Do:	Vrij:	Zat:	Zon:
Stap 1:							
Stap 2:							
Stap 3:							
Stap 4:							
Stap 5:							