

#HAPPYDEHERFSTDOOR CHALLENGE

WK 1

FOLLOWFITGIRLS.COM

FF

WAT JE MOET WETEN VOOR JE BEGINT

Voor deze challenge hebben we een speciale pagina gemaakt op [Followfitgirls.com/happydeherfstdoor](https://followfitgirls.com/happydeherfstdoor)

Hier vind je alle informatie, recepten en workout video's die je nodig hebt voor deze week.



De play button in dit schema betekent dat er een video bij hoort. Deze kun je op bovenstaande pagina's bekijken.

#

Wanneer er een hashtag voor staat betekent dit dat er een opdracht is waarbij je een foto mag delen op onze Facebook pagina of op Instagram met #happydeherfstdoor. Tussendoor foto's delen mag natuurlijk ook ;-)

MINDFUL MONDAY



Breng je goede en slechte gewoontes in kaart en bedenk een strategie om je slechte gewoontes te verbeteren.

#



Share: Schrijf één of meerdere goede gewoontes op een A-4, maak een foto en deel deze in het Facebook event en/of op Instagram met #happydeherfstdoor

THIRSTY TUESDAY



Workout: Doe mee met de 7 minuten workout van vandaag. Je vindt deze op [Followfitgirls.com/happydeherfstdoor](https://followfitgirls.com/happydeherfstdoor). Bij voorkeur doe je dit direct in de ochtend.



Goed drinken is heel belangrijk. Weet jij hoeveel je op een dag drinkt? Hou het vandaag bij en probeer minimaal 2 liter te drinken. Vanaf nu ga je hier elke dag bewust mee bezig. Probeer frisdrank, alcohol en cafeïne te vermijden en drink zoveel mogelijk water en groene thee.

WALKING WEDNESDAY



Workout: Doe mee met de 7 minuten workout die vandaag online staat op [Followfitgirls.com](https://followfitgirls.com). Bij voorkeur doe je dit direct in de ochtend.



Vandaag ga je bewust bezig met gezonde keuzes. Je eet uitsluitend gezond en neemt geen ongezonde snacks. Probeer vandaag zoveel mogelijk te lopen. Het liefst minimaal 5.000 stappen (tip: op de Iphone zit een gezondheidsapp die dit bijhoudt).

#HAPPYDEHERFSTDOOR CHALLENGE

WK 1

FOLLOWFITGIRLS.COM



THINKING THURSDAY

- Probeer vandaag zo positief mogelijk te zijn.
- Wees je bewust van je modus gedurende de dag. Probeer elke nieuwe situatie neutraal in te gaan zonder je modus van de vorige situatie mee te nemen.

Stel: je hebt aan het einde van de dag een heftige discussie gehad met een collega en vervolgens ga je naar huis. Laat heel bewust je vorige modus los en probeer je volgende rol met glans te vervullen.

FITGIRL FRIDAY



- Begin de de dag met een ochtend workout van 7 minuten. De video vind je op [Followfitgirls.com/happydeherfstdoor](https://followfitgirls.com/happydeherfstdoor)
- S'avonds doe je de cardio & abs workout van Followfitgirls.

SEXY SATURDAY



- Besteed vandaag extra aandacht aan je uiterlijk.
- Laat die billen maar branden! Doe vandaag de benen en billen workout van Followfitgirls.

SINNER SUNDAY

#

- Vandaag mag je jezelf verwennen met cheatfood. Neem een lekker stukje chocola, maak je favoriete cake of iets anders lekkers.

Maak hier een foto van en deel deze met #happydeherfstdoor