

Na 10 weken wil ik het volgende hebben bereikt:

**Week 6** : Mijn doelen zijn:

**Week 7** : Mijn doelen zijn:

**Week 8** : Mijn doelen zijn:

**Week 9** : Mijn doelen zijn:

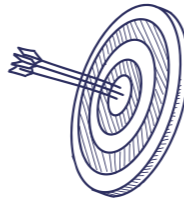
**Week 10** : Mijn doelen zijn:

Je hebt het 10 weken plan van **Live Life Well** tot een goed eind gebracht. Gefeliciteerd!

Wat heb je tijdens de afgelopen 10 weken bereikt? .....

Hoe heb je je doelen bereikt? .....

Hoe voel je je nu? .....



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

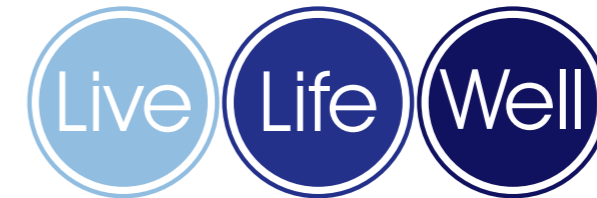
**T** +32 (0)3 291 02 30

**E** Vitaflo-benelux@vitafloweb.com

**W** www.vitafriendspku.com/be | www.vitafriendspku.com/nl

**A** Vitaflo France, 38 Rue de Berri, 75008 Paris, France

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A. ©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A



Actieve PKU Levensstijl

## Doelen stellen helpt je om je ambities waar te maken

Je resultaten bijhouden kan helpen om je motivatie te behouden en geeft je een zicht op wat je al hebt bereikt.

Deel jouw ervaringen op onze sociale media en inspireer andere PKU'ers:



: vitaflovitafriendsnlbe



: vitaflovitafriendsnlbe

Wat is jouw einddoel voor het Live Life Well 10-weken plan? .....

Waarom is het voor jou belangrijk om jouw einddoel te halen? .....

Hoe ga je jezelf voelen wanneer je jouw einddoel hebt gehaald? .....

### Zo, nu weet je wat je wilt bereiken, laten we er nu voor zorgen dat het lukt!

Wat heb je nodig om je einddoel te halen? .....

Welke struikelblokken kunnen ervoor zorgen dat je jouw einddoel niet haalt? .....

Wat ga je doen om te voorkomen dat die jou van je doel weerhouden? .....

### Mijn mijlpalen

Bepaal zelf enkele mini-mijlpalen die jou op de goede weg houden en doorstreep ze wanneer je ze hebt behaald. Vergeet zeker niet om jezelf te belonen of om je behaalde doel even te vieren.

Mijlpaal

.....

.....

.....

.....

.....

Ik heb het gehaald!



### Overzicht van je vooruitgang tijdens het Live Life Well 10 weken plan

Dit is de start van jouw Live Life Well 10 weken plan. Heb je jouw doelen al bepaald?

Tegen de vijfde week wil ik het volgende hebben bereikt:

**Week 1** : Mijn doelen zijn:

**Week 2** : Mijn doelen zijn:

**Week 3** : Mijn doelen zijn:

**Week 4** : Mijn doelen zijn:

**Week 5** : Mijn doelen zijn:

Het is week 5 en je zit nu halfweg het 10 weken plan.

Wat heb je de afgelopen 5 weken al bereikt?