

Weekplanning

Bij vermoeidheid



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend							
Middag							
Avond							

Belangrijk:

- Balans tussen moetjes/plezier/rust
- Balans in actief + zitten/rusten
- Balans in energievreters/energiegevers
- Waar kan ik eventueel nog energie besparen of opbouwen?

Planning van te voren maken, achteraf evalueren of het gelukt is en hoe het is gegaan.