

The background of the cover is a repeating pattern of stylized flowers and leaves in a light brown color. The flowers have five petals and a detailed center, while the leaves are simple, elongated shapes. The pattern is dense and covers the entire page.

de
30
DAGEN
WANDEL

CHALLENGE

KATINKA MICHIELS



de 30 DAGEN WANDEL CHALLENGE

dag 1 5 min NA één van je maaltijden ☒	dag 2 5 min NA één van je maaltijden ☐	dag 3 5 min FLINK door stappen ☐	dag 4 5 min NA elk van je maaltijden ☐	dag 5 10 min FLINK door stappen ☐
dag 6 5 min NA een maaltijd + 5 min FLINK doorstappen ☐	dag 7 5 min NA 2 maaltijden + 5 min FLINK doorstappen ☐	dag 8 15 min FLINK door stappen ☐	dag 9 rust ☐	dag 10 15 min rustig stappen ☐
dag 11 15 min FLINK door stappen ☐	dag 12 20 min rustig stappen ☐	dag 13 5 min NA elke maaltijd + 20 min rustig stappen ☐	dag 14 20 min FLINK door stappen ☐	dag 15 rust + VIER dat je in de helft bent! ☐
dag 16 15 min FLINK door stappen ☐	dag 17 20 min rustig stappen ☐	dag 18 5 min NA elke maaltijd + 20 min rustig stappen ☐	dag 19 25 min FLINK door stappen ☐	dag 20 10 min na maaltijd + 25 min rustig stappen ☐
dag 21 30 min FLINK door stappen ☐	dag 22 10 min rustig stappen ☐	dag 23 15 min FLINK stappen ☐	dag 24 Interval: 5 flink + 5 rustig + 5 flink + 5 rustig ☐	dag 25 30 min rustig stappen ☐
dag 26 20 min FLINK + 10 min rustig ☐	dag 27 10 min rustig + 15 min flink + 5 min rustig ☐	dag 28 20 min FLINK + 10 min rustig ☐	dag 29 10 min rustig + 15 min flink + 5 min rustig ☐	dag 30 FINALE: 10 min rustig + 20 min flink + 5 min rustig ☐