

Persoonlijke gegevens

Dit fietsdagboek is van:

Leeftijd:

Gewicht:

Ik fiets hoe vaak:

Hoe ver:

Met wie:

Mijn doel is (ontspanning, afvallen, gezondheid, gemoedsrust, slankere taille, langer leven, sterke spieren):

Vul bovenstaand lijstje in en kijk er - als dit boekje vol is - nog eens naar. Heb je je doel bereikt? Ben je afgevallen? Voel je je beter? Meer ontspannen? Deel je resultaten op de Facebookpagina 'Sta op en fiets'.

TIP:

Heb je er moeite mee om tijd te vinden voor een fietstocht?

Schrijf 'de afspraak' dan in je agenda en probeer je eraan te houden.

Of wandel op een vast tijdstip. Bijvoorbeeld 's avonds na de afwas en voor het achttuurnieuws.

