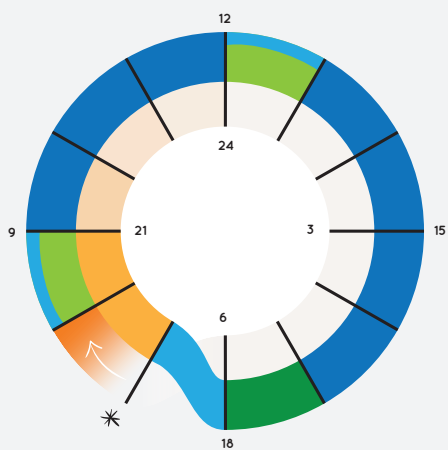
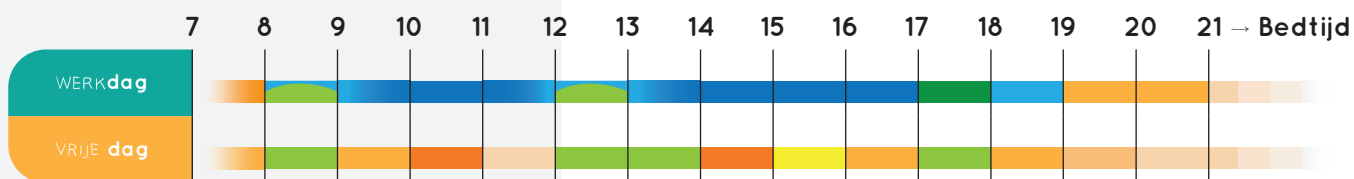


TAKE A BREAK!

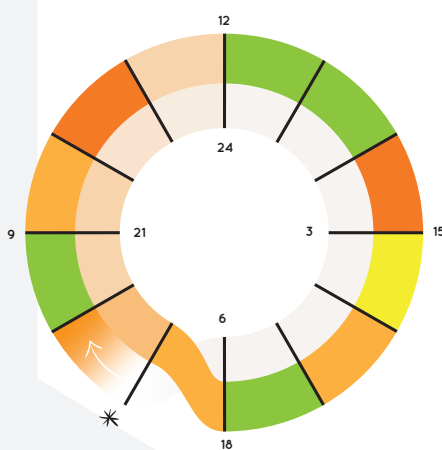
#INSPIRATIE #DOEN #LABELX

DATUM:

WERKdag		VRJE dag
Sta op en sport!	7.00-8.00	Wordt wakker en ga voor een korte wandeling.
Ontbijt en check email	8.00-9.00	Ontbijt in de tuin / op je balkon
Maak een to-do list	9.00-10.00	Zet een muziekje aan en pak een tijdschrift of krant
Werk	10.00-11.00	Doe yoga of een andere ontspannende activiteit
Werk	11.00-12.00	Zit, sta, lig en kijk - doe niks
Lunch en email	12.00-13.00	Lunch
Werk	13.00-14.00	Extra lange lunch
Werk	14.00-15.00	Speel een spelletje met huisgenoot, kind of huisdier
Werk	15.00-16.00	Pak in een uurtje in de zon
Werk	16.00-17.00	Videocall met een vriend(in)
Kook een gezonde maaltijd!	17.00-18.00	Eet dat restje van gister, keep it simple!
Kijk huiswerk na	18.00-19.00	Netflix
Doe het huishouden	19.00-20.00	Lees een boek
Kijk het laatste nieuws	21.00-Bedtijd	Luister naar muziek



WERKdag



VRJE dag

- * Goedemorgen!
- Slaap
- Ontspanning
- Inspannende ontspanning
- Inspanning
- ontspannen werk
- werk
- Zonnebaden
- Eten



WWW.LABELX.NU
INFO@LABELX.NU
023-737 02 60

KENAUPARK 15,
2011 MR HAARLEM