



WAKE UP!

#DEARGOODCHALLENGE



YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. De eerste stap naar een productievere ochtend! De komende 30 dagen daag ik jou uit om elke dag twee minuten eerder op te staan. Twee minuutjes maar, dat is prima te doen toch? Voor je het weet heb je aan het eind van deze 30 dagen een heel uur extra in je dag.

Een uur om te besteden aan het waarmaken van je dromen, een uur om door te brengen in de sportschool of om door te brengen met vrienden. Maar vooral een uur om jouw leven nog leuker te maken!

Hoe het werkt? Simpel! Je kan deze challenge op elke willekeurige dag beginnen. Hang hem op naast je bed en streep elke dag dat je 2 minuten eerder opstaat af. Niet vals spelen he, wel pas doen als je echt naast je bed staat!

Om het extra leuk te maken zijn er tijdens de 30 dagen een aantal photo challenges waar je aan mee kan doen. Laat mij zien hoe goed jij bezig bent door gebruik te maken van **#DEARGOODCHALLENGE**

Succes!

Liefs,
Lienke

🕒 - 2 min 1	🕒 - 4 min 2	🕒 - 6 min 3	🕒 - 8 min 4	🕒 - 10 min 5	🕒 - 12 min 6
🕒 - 14 min 7	🕒 - 16 min 8	🕒 - 18 min 9	🕒 - 20 min 10	🕒 - 22 min 11	🕒 - 24 min 12
🕒 - 26 min 13	🕒 - 28 min 14	🕒 - 30 min 15	🕒 - 32 min 16	🕒 - 34 min 17	🕒 - 36 min 18
🕒 - 38 min 19	🕒 - 40 min 20	🕒 - 42 min 21	🕒 - 44 min 22	🕒 - 46 min 23	🕒 - 48 min 24
🕒 - 50 min 25	🕒 - 52 min 26	🕒 - 54 min 27	🕒 - 56 min 28	🕒 - 58 min 29	🕒 - 60 min 30

- 7 SHOW ME JE ONTBIJT!
- 14 SHOW ME JE OCHTENDDRANKJE
- 21 SHOW ME JE WORK-OUT
- 28 SHOW ME JE ULTIEME OCHTEND

HOE LAAT STA JE NORMAAL OP?

#DEARGOODCHALLENGE