

OCHTENDROUTINE



1

Wake up & stretch

7:00 uur

Wakker worden en 5 minuten stretchen.

2

Klaarmaken voor de dag

7:30 uur

Tanden poetsen, douchen, skincare routine, aankleden.

3

Ontbijten

8:30 uur

Tijd voor een gezond ontbijtje om je dag goed te starten. Vergeet je vitamines niet!

4

Tijd om productief te zijn (thuiswerken)

9:00 uur

Koffie/thee maken, planning bekijken, e-mails beantwoorden

5

Spullen pakken voor werk

9:00 uur


Spullen pakken, lunch klaarmaken, sleutels/ov niet vergeten

6

Onderweg naar werk

9:15 uur

Instappen in de auto/ ander vervoermiddel om naar werk te gaan. Let the day begin!



ONTDEK
MEZELF

YOU GOT THIS!