

De D3 weekplanning tegen osteoporose. iedere week plan ik:



De D3-aanpak tegen osteoporose  
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**

3 momenten voor gymoefeningen in huis (bijvoorbeeld 's ochtends of 's avonds voor de tv)

2 dagen waarop ik 'eropuit ga' om te sporten: wandelen, nordic walking, (tafel)tennissen, balspel of sport in verenigingsverband

3 dagen waarop ik binnen de dagelijkse routine probeer extra te bewegen: extra traplopen, lopend boodschappen doen, tuinieren, extra dweilen of stofzuigen, ramen zemen, etc.

Ik ga me aan deze planning houden, doordat ik deze planning deel met mijn omgeving en hen vraag me hierin te steunen.

**maandag    dinsdag    woensdag    donderdag    vrijdag    zaterdag    zondag**

7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

23.00