

Goedemiddag, Elly

Dagelijkse beweging

2u 40 min

Van de aanbevolen 3u per dag

Uw voortgang

30%

U kunt deze week als 30% meer dan vorige week

Activiteiten

11

14

1

Gevaren zones

8

13

10

1

2

3

4

5

6

Gegevens

9

Uw gevarenzones

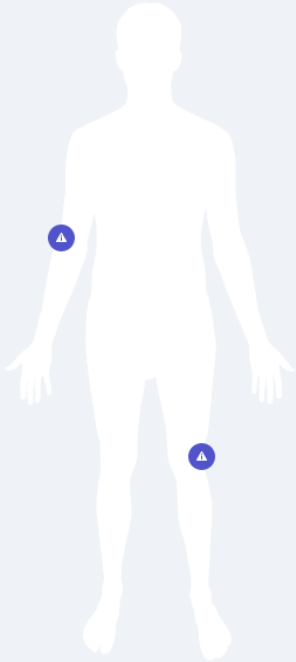
Sommige delen van uw lichaam gaan achteruit door een gebort aan beweging of de intensiteit. Dit kan zijn door te weinig beweging of een bepaalde activiteit of doordat u bepaalde spieren minder gebruikt.

Pas op! Er is te weinig beweging in uw armen.

Suggesties voor activiteiten:

Zelf de was ophangen

Boodschappen tillen



Voeg activiteit toe

Goedemiddag, Elly

Dagelijkse beweging

2u 40 min

Van de aanbevolen 3u
per dag

Uw voortgang

30%

U kunt deze week als 30%
meer dan vorige week

Activiteiten

Gevaren zones

Gegevens

Uw gegevens

Elly Roos

7

elvroos@hotmail.com

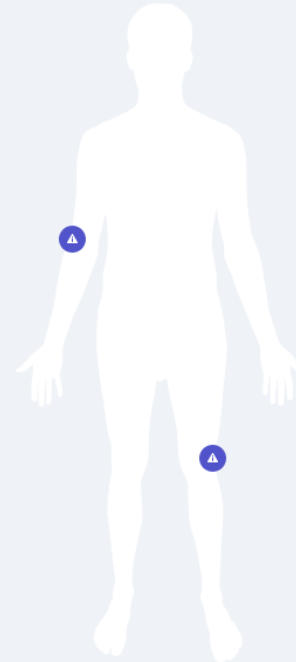
[Bewerk gegevens](#)

Aanvullende gegevens

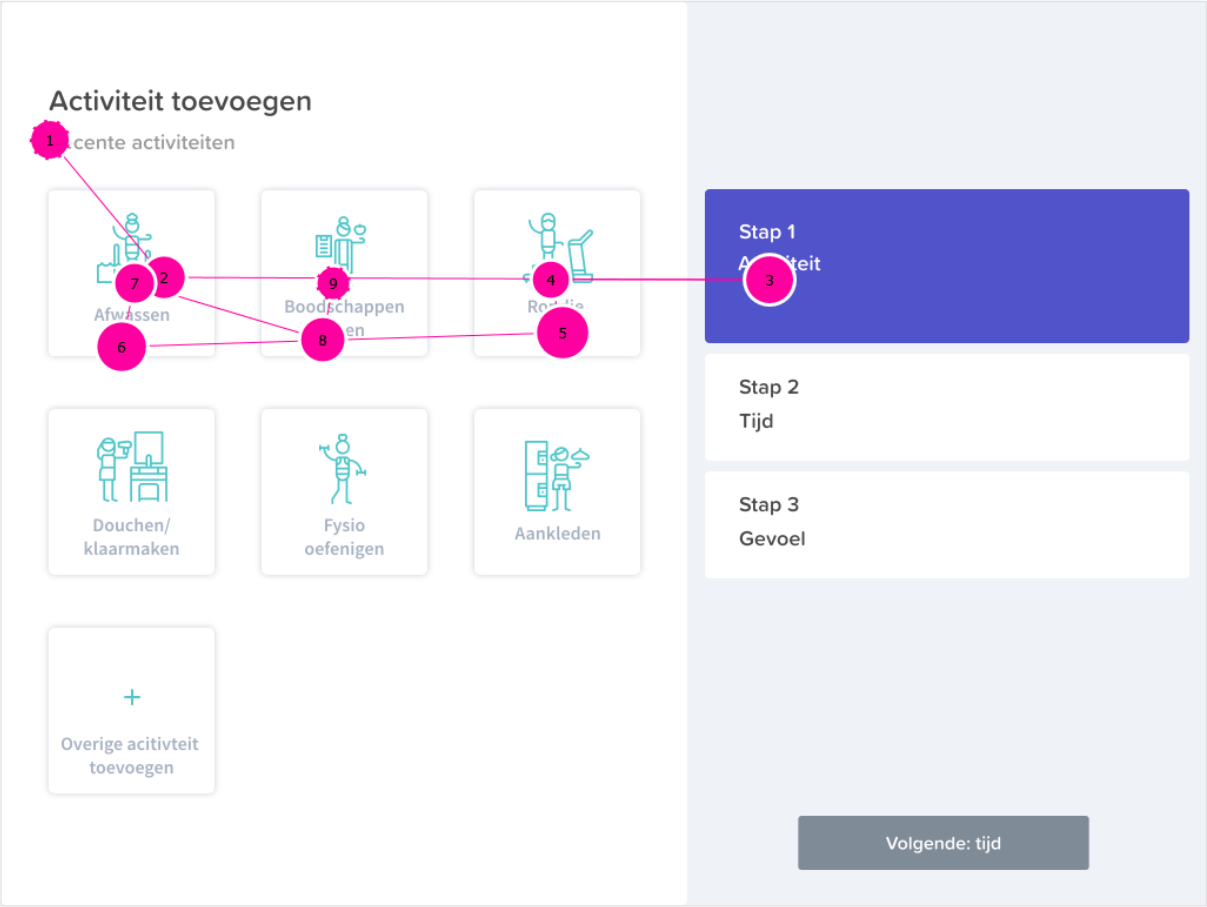
Darmactiviteit

9 da

Ik vul 4 andere keren per dag mijn activiteit in

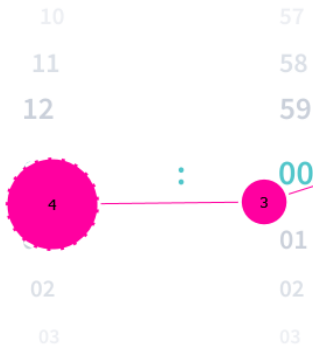


Voeg activiteit toe



Hoe lang heeft u deze activiteit gedaan?

Selecteer de tijd die het dichtst in de buurt komt

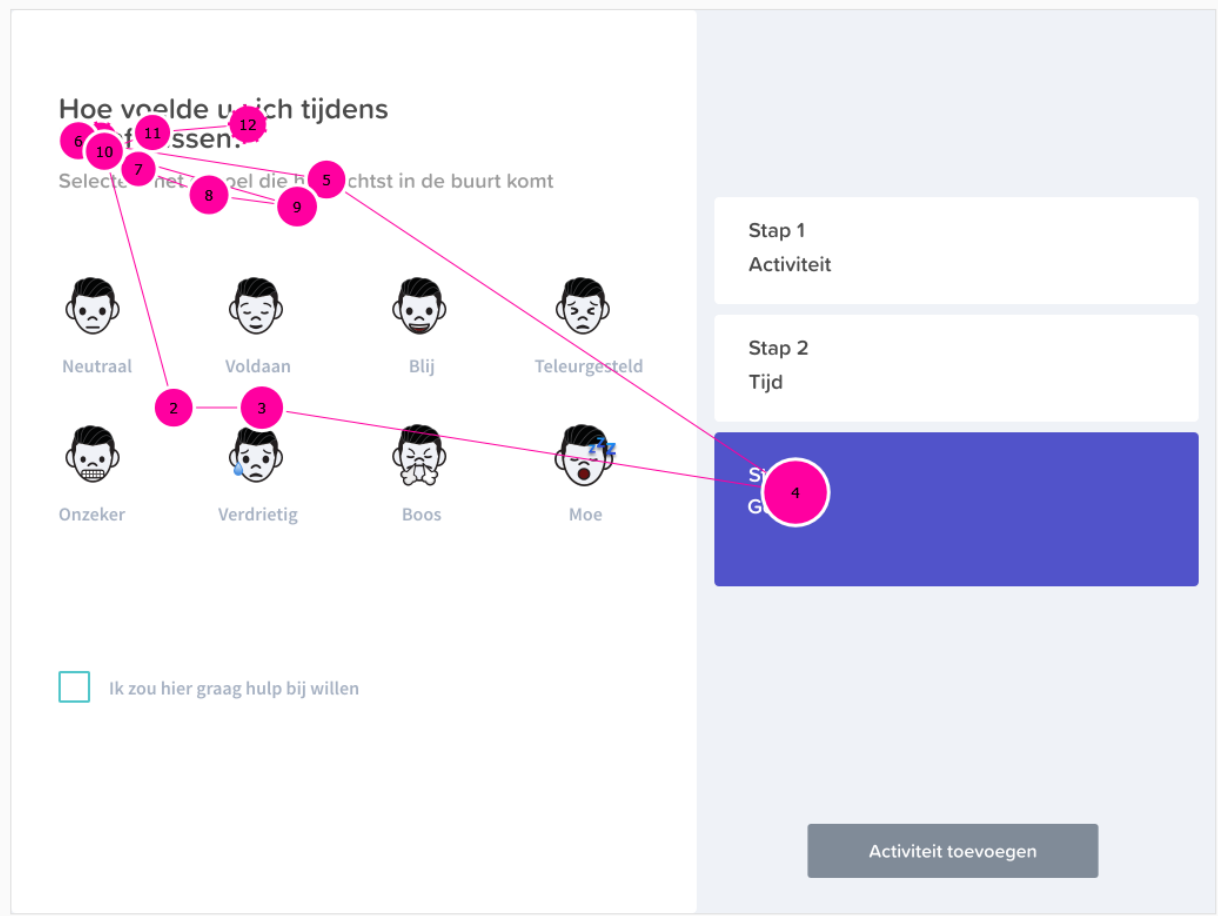


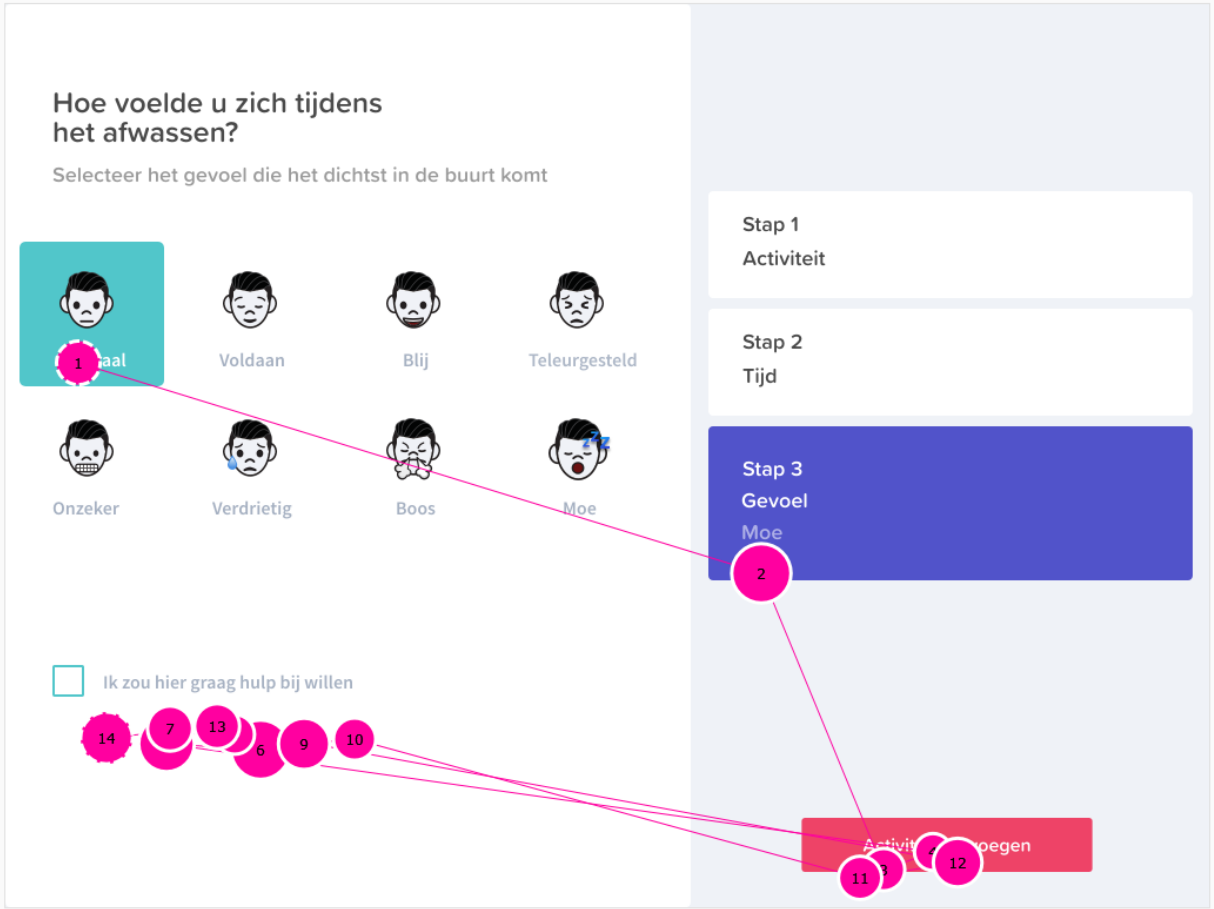
Stap 1
Activiteit

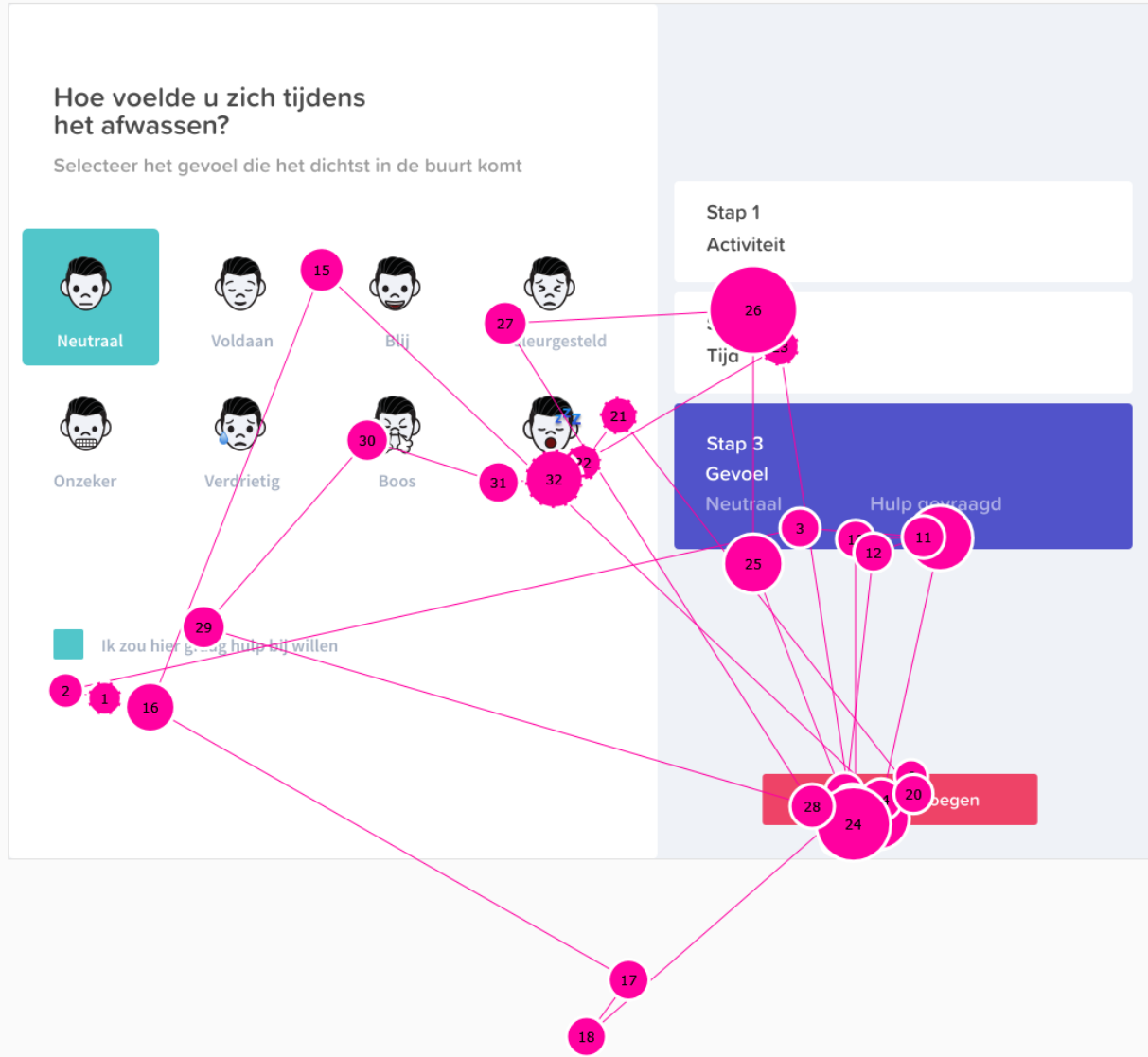
Stap 2
Tijd

Stap 3
Gevoel

Activiteit toevoegen







Annuleer



Voeg toe



Voeg toe



Voeg toe



Voeg toe



Voeg toe

7

6

Volgende: tijd

Stap 3
Gevoel

Dagelijkse beweging

2u 40 min

Van de aanbevolen 3u per dag

Uw voortgang

30%

U kunt deze week als 30% meer dan vorige week

Activiteiten

Gevaren zones

Gegevens

Uw gegevens

[Gegevens opslaan](#)

Elly Roos

73 jaar

Ellyroos@hotmail.com

Aanvullende gegevens

1

2

3

4

5

6

7

8

Ik vul n... ere keren per dag mijn activiteit in

Ik v... n keer per dag mijn activiteit in

Voeg activiteit toe

Goedemiddag, Elly

Dagelijkse beweging

2u 40 min

Van de aanbevolen 3u per dag

Uw voortgang

30%

U kunt deze week als 30% meer dan vorige week

Activiteiten

Gevaren zones

Gegevens

Uw gegevens

Elly Roos

1

5

Ellyroos@hotmail.com

Gegevens opslaan

Aanvullende gegevens

Darmoperatie

9 dagen opname

11

3

10

2

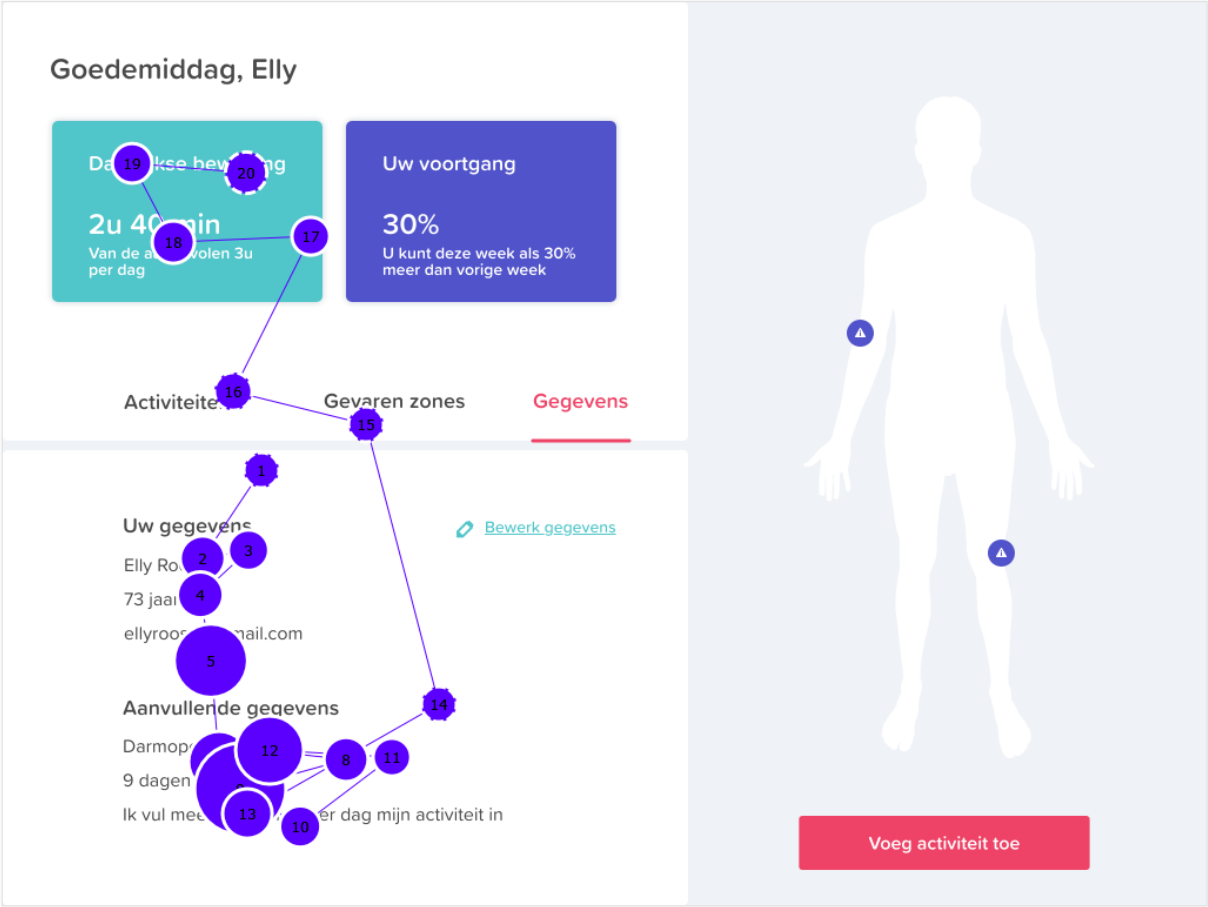
Voeg activiteit toe

Made with Adobe XD

28 of 42



Comment to start a discussion, make a note, or
annotate the artboard.

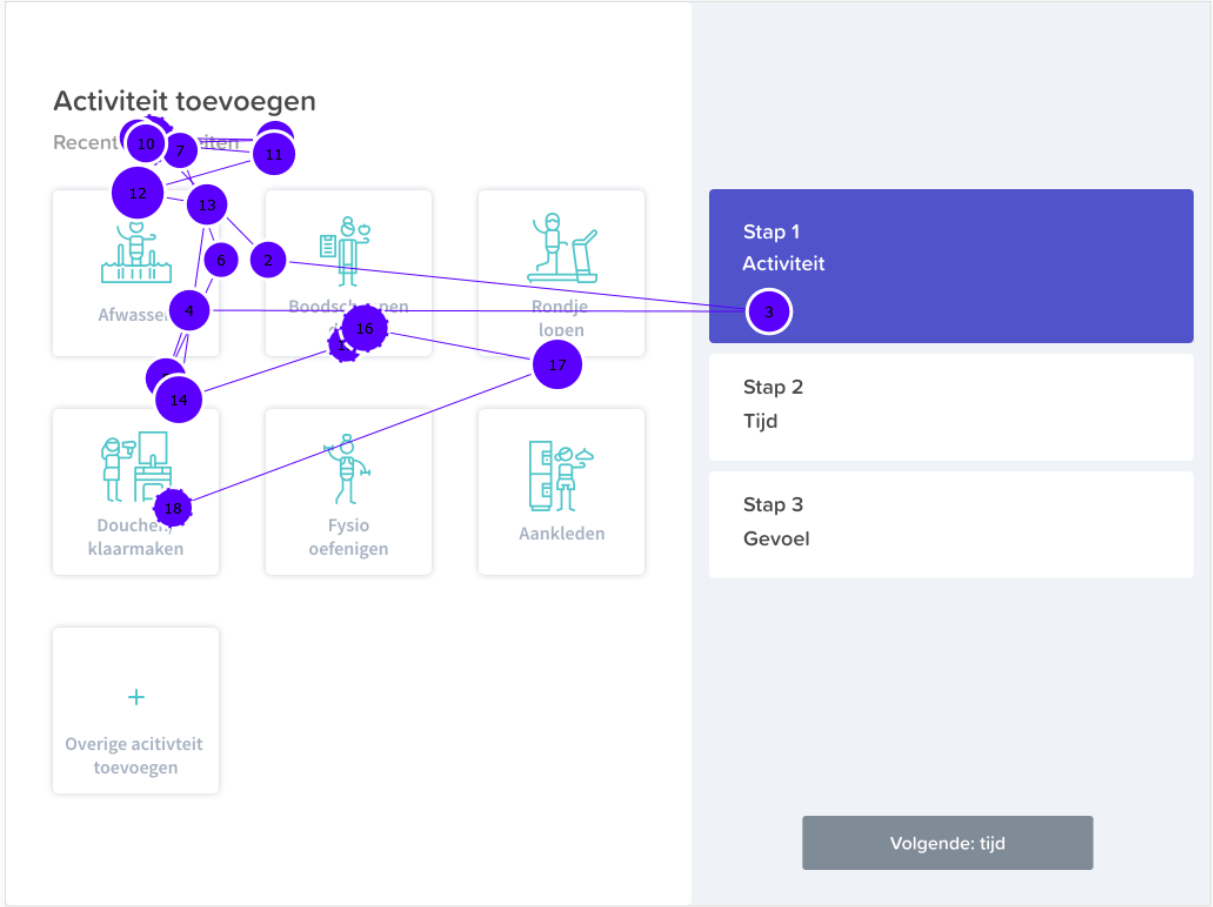


Got something to say?

Comment to start a discussion, make a note, or annotate the artboard.



Comment to start a discussion, make a note, or annotate the artboard.



Got something to say?

Comment to start a discussion, make a note, or annotate the artboard.

Selecteer de tijd die het dichtst in de buurt komt



3
Stap 2
Tijd

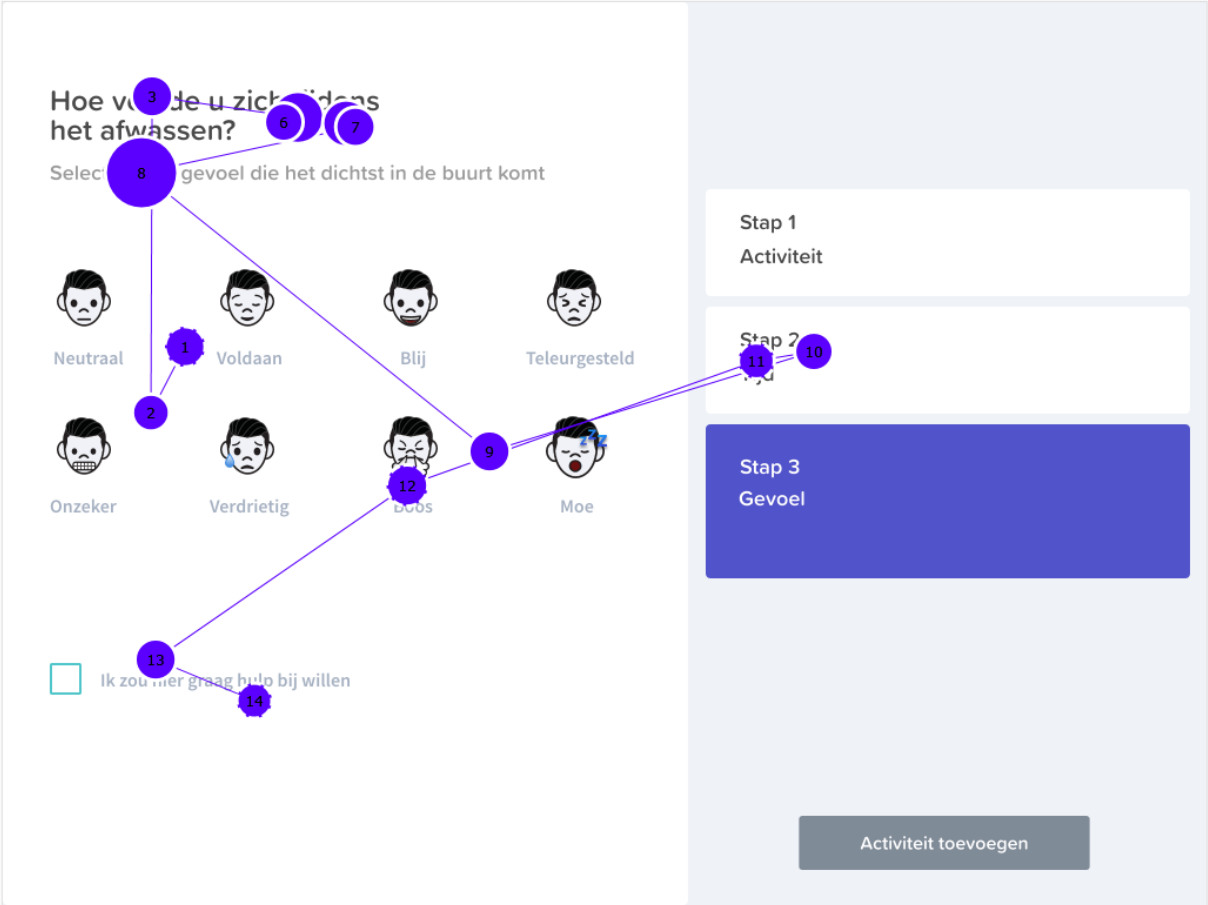
8

Activiteit toevoegen



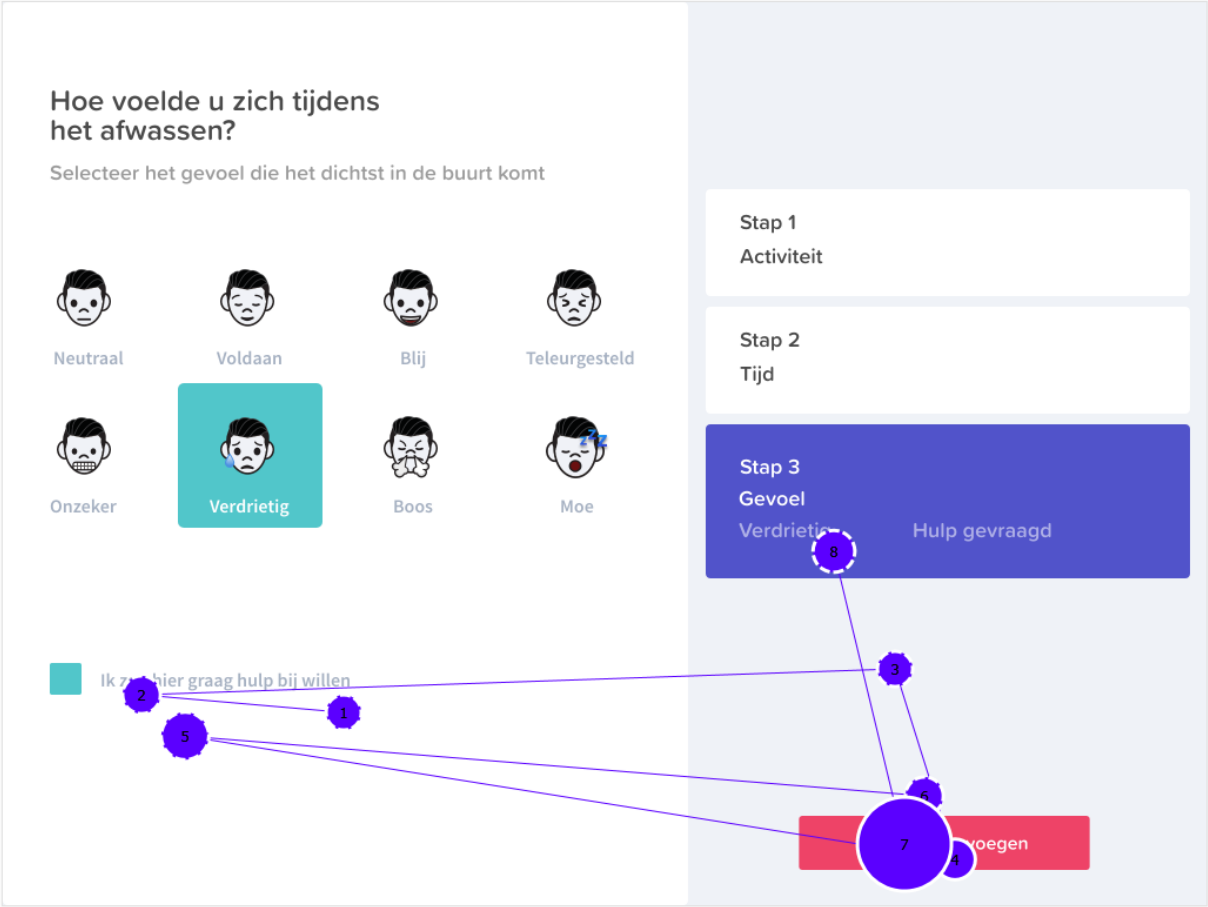
Got something to say?

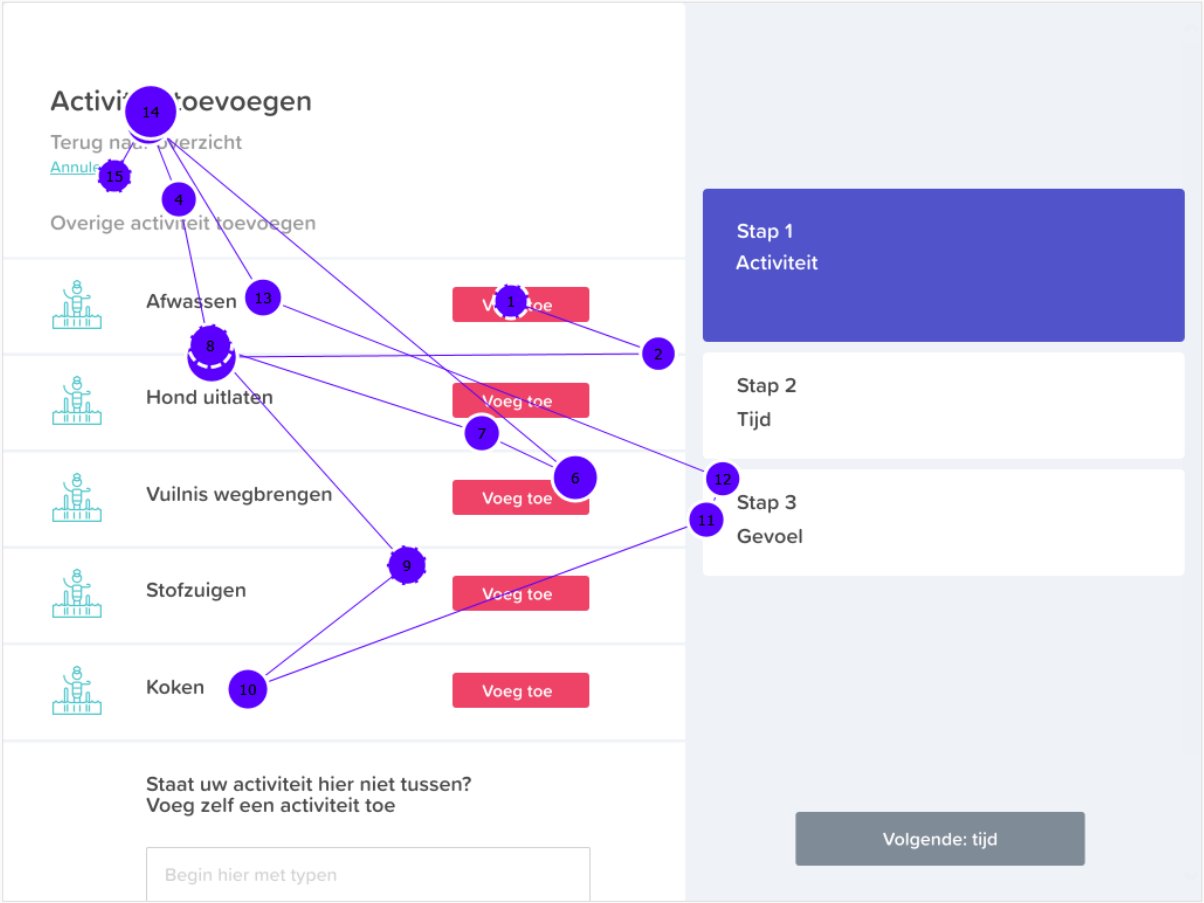
Comment to start a discussion, make a note, or
annotate the artboard.



Got something to say?

Comment to start a discussion, make a note, or
annotate the artboard.





Got something to say?

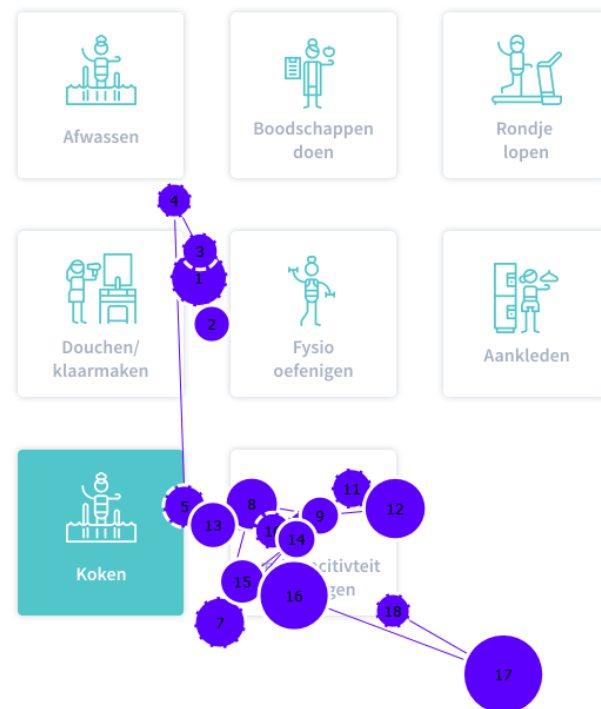
Comment to start a discussion, make a note, or
annotate the artboard.



Comment to start a discussion, make a note, or annotate the artboard.

Volgende: tijd

Recente activiteiten



Stap 3
Gevoel

Volgende: tijd



Got something to say?

Comment to start a discussion, make a note, or annotate the artboard.