

Praktische opdracht: stel je eigen voedingsplan op

Voeding & Gezondheid

Uitgebreide lesmateriaal en praktische oefeningen voor persoonlijke groei en ontwikkeling.

● Duur: 20 min

● Type: exam

Opdracht

1. Bereken je energiebehoefte.
 2. Maak een voedingsplan voor één week.
 3. Reflecteer op je keuzes en pas aan waar nodig.
-

TOP TIER MEN ACADEMY

Gemaakt voor mannen die hun potentieel willen maximaliseren

© 2024 Top Tier Men. Alle rechten voorbehouden.

