**TO-DO LIST**

**8 WKS Program**

**Vul de actiepunten die je hebt voltooid in:**

* Intakeformulier invullen

**Foto**

* Foto van je lichaam op een bepaald tijdstip vóór het 8 WKS Program maken
* Foto van je lichaam op hetzelfde tijdstip ná het 8 WKS Program maken

**Calorie-inname**

* Bepaal je calorie inname op deze site
* Stuur de resultaten naar [rvandepitte@skillsandcontrol.nl](mailto:rvandepitte@skillsandcontrol.nl)

**Wegen**

* Weeg jezelf op een bepaald tijdstip vóór het 8 WKS Program
* Weeg jezelf op hetzelfde tijdstip na 4 weken tijdens het 8 WKS Program
* Weeg jezelf op hetzelfde tijdstip ná het 8 WKS Program
* Stuur de resultaten naar [rvandepitte@skillsandcontrol.nl](mailto:rvandepitte@skillsandcontrol.nl)

**Vetpercentage**

* Laat je vetpercentage meten op een bepaald tijdstip door een specialist vóór het 8 WKS Program
* Laat je vetpercentage meten op een hetzelfde tijdstip door een specialist ná het 8 WKS Program
* Stuur de resultaten naar rvandepitte@skillsandcontrol.nl