



28 DAGEN KOUD DOUCHEN CHALLENGE

WEEK 1

MAANDAG (DAG 1)

Begin met warm douchen en maak het water elke dag iets kouder, totdat je uiteindelijk bij lauwwarm water bent.

DINSDAG (DAG 2)

Begin met warm douchen en maak het water elke dag iets kouder, totdat je uiteindelijk bij lauwwarm water bent.

WOENSDAG (DAG 3)

Voeg 30 seconden koud water toe aan het einde van je warm douchebeurt.

DONDERDAG (DAG 4)

Voeg 30 seconden koud water toe aan het einde van je warm douchebeurt.

VRIJDAG (DAG 5)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 7 met een minuut koud water afsluit.

ZATERDAG (DAG 6)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 7 met een minuut koud water afsluit.

ZONDAG (DAG 7)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 7 met een minuut koud water afsluit.

DOELEN:

Na 1 week koud douchen ben je in staat om **één minuut** lang koud te douchen, zonder problemen!

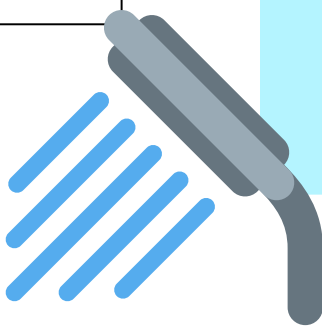
Je lichaam gaat langzaam aan wennen aan de koude temperatuur

WAT GING GOED?

(Vul in waar je trots op bent!)

WAT KAN BETER?

(Vul in wat beter kan. maar wees wel mild voor jezelf)





28 DAGEN KOUD DOUCHEN CHALLENGE

WEEK 2

MAANDAG (DAG 8)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 10 met twee minuten koud water afsluit.

DINSDAG (DAG 9)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 10 met twee minuten koud water afsluit.

WOENSDAG (DAG 10)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 10 met twee minuten koud water afsluit.

DONDERDAG (DAG 11)

Voeg 30 seconden koud water toe aan het begin van je douchebeurt, en verleng het koud water interval zoals gepland.

VRIJDAG (DAG 12)

Voeg 30 seconden koud water toe aan het begin van je douchebeurt, en verleng het koud water interval zoals gepland.

ZATERDAG (DAG 13)

Voeg 30 seconden koud water toe aan het begin van je douchebeurt, en verleng het koud water interval zoals gepland.

ZONDAG (DAG 14)

Voeg 30 seconden koud water toe aan het begin van je douchebeurt, en verleng het koud water interval zoals gepland.

DOELEN:

Na 2 weken koud douchen ben je in staat om **twee minuten** lang koud te douchen, zonder problemen!

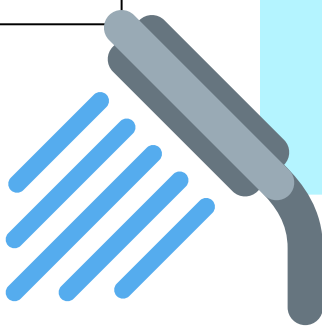
Wat al een overwinning na twee weken. Je mag best trots zijn op jezelf!

WAT GING GOED?

(Vul in waar je trots op bent!)

WAT KAN BETER?

(Vul in wat beter kan. maar wees wel mild voor jezelf)





28 DAGEN KOUD DOUCHEN CHALLENGE

WEEK 3

MAANDAG (DAG 15)

Verleng het koud water interval met 20 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 18 met vier minuten koud water afsluit.

DINSDAG (DAG 16)

Verleng het koud water interval met 20 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 18 met vier minuten koud water afsluit.

WOENSDAG (DAG 17)

Verleng het koud water interval met 20 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 18 met vier minuten koud water afsluit.

DONDERDAG (DAG 18)

Verleng het koud water interval met 20 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 18 met vier minuten koud water afsluit.

VRIJDAG (DAG 19)

Voeg nog eens 30 seconden koud water toe aan het begin van je douchebeurt, en verleng het koud water interval zoals gepland.

ZATERDAG (DAG 20)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 7 met een minuut koud water afsluit.

ZONDAG (DAG 21)

Verleng het koud water interval met 10 seconden per dag, zodat je uiteindelijk op dag 7 met een minuut koud water afsluit.

DOELEN

De derde week alweer. Hoe gaat het met je? Na deze week is **vier minuten** koud douchen een peulenschilletje!

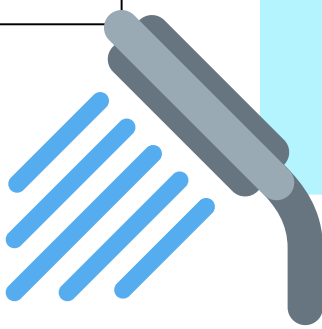
Maak je anderen ook al enthousiast over je challenge?

WAT GING GOED?

(Vul in waar je trots op bent!)

WAT KAN BETER?

(Vul in wat beter kan. maar wees wel mild voor jezelf)





28 DAGEN KOUD DOUCHEN CHALLENGE

WEEK 4

MAANDAG (DAG 22)

Voeg nog eens 30 seconden koud water toe aan het begin van je douchebeurt, en verleng het koud water interval zoals gepland.

DINSDAG (DAG 23)

Verleng het koud water interval met 30 seconden per dag, totdat je op dag 28 het maximale koude water interval bereikt hebt.

WOENSDAG (DAG 24)

Verleng het koud water interval met 30 seconden per dag, totdat je op dag 28 het maximale koude water interval bereikt hebt.

DONDERDAG (DAG 25)

Verleng het koud water interval met 30 seconden per dag, totdat je op dag 28 het maximale koude water interval bereikt hebt.

VRIJDAG (DAG 26)

Verleng het koud water interval met 30 seconden per dag, totdat je op dag 28 het maximale koude water interval bereikt hebt.

ZATERDAG (DAG 27)

Verleng het koud water interval met 30 seconden per dag, totdat je op dag 28 het maximale koude water interval bereikt hebt.

ZONDAG (DAG 28)

Verleng het koud water interval met 30 seconden per dag, totdat je op dag 28 het maximale koude water interval bereikt hebt.

DOELEN:

Na 4 week koud douchen ben je in staat om onbeperkt koud te douchen.

Ruim 8 minuten moet een makkie zijn, onder problemen! Luister echter wel goed naar je lichaam en maak het niet te gek.

WAT GING GOED?

(Vul in waar je trots op bent!)

WAT KAN BETER?

(Vul in wat beter kan. maar wees wel mild voor jezelf)

