



BIJLAGE I:

Het programma van Seven Days 2015 zal bestaan uit de volgende *food & fitness challenges*:

FOOD CHALLENGES

FITNESS CHALLENGES

1. Maandag	MEAT FREE MONDAY (geen vlees voor een dag)	“+CARDIO CHALLENGE” (Lean and Mean - duursport)
2. Dinsdag	WALK ON WATER (water i.p.v. frisdrank)	“+YOGA CHALLENGE” (Clear Your Mind - yoga/meditatie)
3. Woensdag	SIZE DOES MATTER (eet kleinere porties)	“+POWER CHALLENGE” (Hour of Power - krachttraining)
4. Donderdag	FOOD FROM DA HOOD (eet alleen local food)	“+HIIT CHALLENGE” (High Intensity Training - bootcamp)
5. Vrijdag	SUPERMARKT SURVIVAL (kies voor vers eten)	“+SPEED CHALLENGE” (Fast and Furious - snelheidstraining)
6. Zaterdag	NO TIME TO WASTE (eet wat er in huis is)	“+CORE CHALLENGE” (Core is More - core training)
7. Zondag	SUGARLESS SUNDAY (geen suiker voor een dag)	“+TOTAL SPORTS CHALLENGE” (Go Hard or Go Home - total workout)