Het is belangrijk om uw arts of verpleegkundige te raadplegen voordat u begint met een bewegingsplan omdat kankerbehandelingen een invloed kunnen hebben op welke activiteiten veilig zijn voor u.

Logboek van uw beweging

Mijn doel voor deze week/maand:

Voorbeeld: Mijn doel voor deze maand is om 30 minuten te wandelen zonder te stoppen

Activiteit	Datum	Duur	Notities
Wandelen	23 jan	15 minuten	Eerst een beetje moe, maar op het einde een geweldig gevoel