

BODY MAP van Max

Mijn droom is om zonder problemen een mooi huis te kunnen kopen in Utrecht met mijn vriendin. Zijn niet echt dingen die daarvoor verbeterd moeten worden. Alleen mijn salaris mag dan wel een tjkje omhoog ;)

Ik heb deze figuur en achtergrond gekozen omdat ik zin heb in een combinatie van zon en sport. De perfecte combinatie van die twee is aankomend weekend in Italië met de F1. Het figuur omdat ik me goed voel.

Wat doe ik zelf

Veel sporten. Zo blijven de spieren sterk.



Wat doe ik zelf

Direct aan de bel trekken als ik denk dat er iets is.



Impact op mijn lijf

Moeten wat kilo's af om m'n lijf minder hard te laten werken



Word ik blij van



Golf, heerlijk om te doen met het mooiere weer wat de komende tijd komt!

Impact op wat ik wil

Zeker, deze sport is juist heel goed te doen met mijn handicap

Belangrijke mensen

Mijn allerliefste vriendin



Positieve effecten

Brengt me een berg positief (om)denken op mentaal gebied. Tijdens het darmspoelen lang de tijd om ongestoord te werken/YouTube of Netflix te kijken

Belangrijke mensen

Mijn ouders en broertje



Sla ik soms over

Op tijd plassen...



Sla ik soms over

Gezond eten



Mijn vragen

Aan het eind van de volgende afspraak wil ik besproken hebben: hoe we voorkomen dat ik weer geopereerd moet worden