



Melkroute 1

In 8 rustige stappen naar Melkroute 2

Stap 1

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Stap 3

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Stap 5

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Stap 7

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Stap 2

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Stap 4

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Stap 6

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Stap 8

- Dag 1 ☐
- Dag 2 ☐
- Dag 3 ☐
- Dag 4 ☐
- Dag 5 ☐

Maak hier je aantekeningen!

Klachten? Ga voor 4 dagen een stap terug, klachten verdwenen? Ga dan naar de volgende stap