

Huilkaart

datum	6 u	7 u	8 u	9 u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1 u	2 u	3 u	4 u	5 u	
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									
.../.../...																									

Huilen + slapen - voeden V ontlasting O tevreden zeuren vvv braken B