

A vertical bar on the left side of the cover, composed of four colored stripes: red, orange, yellow, and green.

Voedingsplanner

**GRIP OP
KOOLHYDRATEN**

Voedingsplanner

GRIP OP KOOLHYDRATEN

Yvonne Lemmers



WAT WIL JE?

Op gewicht komen én blijven lukt als je een eetplan, een regime, een patroon van eten, drinken en leven voor jezelf samenstelt wat past bij jouw leefstijl.

Met Grip Op Koolhydraten fase 1 kun je op gewicht komen en met fase 2 kun je je streefgewicht behouden. De methode heeft zich in de praktijk reeds bewezen. De Grip op Koolhydratenboeken zijn je leidraad. Deze planner kan het je vergemakkelijken om er je eigen vertrouwde eetpatroon van te maken. Een houvast voor nu en later.

Deze planner geeft je houvast, steun en inzicht.

WIE SCHRIJFT DIE BLIJFT!

Wie schrijft, die blijft, is een bekende uitdrukking. Met schrijven leg je zaken op papier vast en dingen die je niet moet vergeten. Ook bij je eigen eetplan is het goed om te schrijven/plannen. Het zorgt voor inzicht en controle over je eigen eet- en drinkpatroon. Je gaat inzien wat jouw moeilijke momenten zijn en hoe je die (beter) aan kunt pakken. Daar leer je van. Je krijgt steeds meer controle en routine. Uiteindelijk beheers je het hele kunstje van grip op koolhydraten krijgen én behouden!

WAAROM DEZE VOEDINGSPLANNER?

- Om bij te houden wat je eet en drinkt.
- Om jezelf te controleren.
- Om van te leren.
- Om je vorderingen qua lichamelijke gesteldheid bij te houden.
- Ter inspiratie voor nu en later.
- Voor houvast!

Van deze voedingsplanner kun je een heel mooi en waardevol document maken. Het geeft je steun en houvast en in tijden dat je wellicht toch van het GOK-pad bent, kun je altijd weer terugkijken en gewoonweg de dagmenu's waarmee je destijds afgevallen bent en waarmee je je goed gevoeld hebt, weer gebruiken.

Geen betere inspiratie dan je eigen planner/dagboekje.

LET OP: Je kunt op elke willekeurige dag en week met deze planner beginnen. Je hoeft dus niet te wachten tot 1 januari!

MAAK EEN PLAN EN HOUD JE ERAAN!

MAAK HET PERSOONLIJK

Houd rekening met je eigen voorkeuren.

- Wat lust je, wat eet je niet? Alleen als je een eetplan maakt van wat je aanstaat, zul je het lang vol kunnen houden. Houd daarom bij wat je lekker vond én dus weer wilt gaan maken. Probeer wel regelmatig iets nieuws uit. Op die manier kom je vanzelf tot een lijst van gerechten en dagmenu's die je aanstaan. Gebruik deze planner hiervoor.

MAAK HET UITVOERBAAR

- Betaalbaar – keuze uit de producten. Je kunt het zo duur en goedkoop maken als je zelf wilt.
- Qua tijd – keuze uit zelf maken of kant en klaar kopen.

STICK TO THE PLAN!

Een duidelijk plan is fijn als houvast. Houd je aan je plan, wijk niet af. Want juist bij afwijken, maak je het voor jezelf moeilijker. Vasthouden aan de met jezelf aangegane afspraak, je plan, is veel makkelijker.

Houd bij het maken van je eetplan al rekening met je agenda. Plan je koolhydratenuurtje flexibel in. En houd je daaraan! Vooral als je een hele weg te gaan hebt.

Wees vastberaden en houd vast aan Grip op Koolhydraten. Heb vertrouwen. Yes you can!

VERSLAVING

Iedere verslaving gaat gepaard met liegen en bedriegen. Of het nu om drugs, alcohol, roken of eten gaat. Geef toe dat je verslaafd bent aan eten, als je veel en vaak koolhydraten eet. Besef dat en besef ook dat je met een koolhydraatbeperkt eetpatroon uit het cirkeltje van honger en overeten komt. Met *Grip op koolhydraten* verdwijnt je eetverslaving. Bevrijd jezelf van je eetverslaving, blijf grip houden op je koolhydraten en sta eerlijk in het leven.

Wees 100% eerlijk tegen jezelf in deze planner. Maak die afspraak met jezelf en houd je eraan! Dan hoeft je naar anderen toe ook geen smoezen meer te verzinnen en kun je lekker eerlijk zijn. Dat geeft een goed gevoel en maakt je supersterk. Yes you can!










PLAN VAN AANPAK

Lees jezelf goed in zodat je de richtlijnen van fase 1 grip op koolhydraten goed kunt toepassen. Maak je eigen eetplan aan de hand van de voorbeelddagmenu's en recepten en ga er mee aan de slag! En houd je aan het plan.

WEEK 1










MET KLEINE STAPJES KOM JE ER OOK.

(als je gemiddeld 300 gram per week afvalt en je houdt dit een jaar vol, dan ben je 15 kg kwijt)

| DAG | OCHTEND | MIDDAG | AVOND |
|---|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> MAANDAG | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    |






OPM.

Wat heb ik nog niet in huis?










| | | | |
|---|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> DINSDAG | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    |
|---|---|---|---|

OPM.

Jubel- of leermoment:

| | | | |
|--|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> WOENSDAG | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    |
|--|---|---|---|

OPM.

| DAG | OCHTEND | MIDDAG | AVOND |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| DONDERDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.

Wat heb ik nog niet in huis?










| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| VRIJDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| ZATERDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.

Jubel- of leermoment:

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| ZONDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.

MOTIVATIE- BOOST

Het zal soms even doorbijten zijn... als het moeilijk wordt, denk dan even aan je doelen, zoals:

van de suiker af,
xx kg wegen en
energie hebben!

Gok is geweldig, omdat het mij van een leven lang honger af heeft geholpen. Je zet je eetpatroon een keer om, als je gewend bent, wil je niet meer anders.

Je gaat zien wat voor jou wel en niet gezond is, je gaat kritischer kijken naar wat er 'overall' in de media verteld wordt door 'deskundigen', waardoor je uiteindelijk in zijn totaliteit bewuster gaat leven.




Het volhouden is geen probleem, als de omgeving ziet hoe goed het jou doet, gaan ze vanzelf meedoen 😊. Daar wordt het natuurlijk al gemakkelijker van... Plus dat je je steeds lekkerder gaat voelen.

Het eten op zich is lekker en het is goed vol te houden, omdat er niks verboden wordt. Alles kan, alleen kies je zelf voor hoeveel en wanneer. Ideaal! O, en elke dag dat stukje chocolade, dat heeft elke vrouw toch nodig?!?

- Anjazingt

WEEK 52

**EEN DAG DUURT SOMS LANG, MAAR
EEN JAAR IS VAAK SNEL VOORBIJ.**

| DAG | OCHTEND | MIDDAG | AVOND |
|---|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> MAANDAG | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  |

Wat heb ik nog niet in huis?

OPM.










| | | | |
|---|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> DINSDAG | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  |
|---|---|---|---|

Jubel- of leermoment:

OPM.

| | | | |
|--|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid red; width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> WOENSDAG | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  |
|--|---|---|---|

OPM.

| DAG | OCHTEND | MIDDAG | AVOND |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| DONDERDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.

Wat heb ik nog niet in huis?








| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| VRIJDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| ZATERDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.

Jubel- of leermoment:

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | | | |
| ZONDAG | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| |    |    |    |

OPM.



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 **kosmos.uitgevers**

 **kosmosuitgevers**

Eerste druk, oktober 2017

© 2017 Yvonne Lemmers & Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Tekst: Yvonne Lemmers
Vormgeving: Sven van Pel
Fotografie en styling: José van Riele

ISBN 978 90 215 6786 0
NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op welke andere wijze
en/of door welk ander medium ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de
uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke
zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker,
noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk
voor eventuele schade als gevolg van eventuele
onjuistheden en/of onvolledigheden in deze
uitgave.

Volg het Grip-op-koolhydratenprogramma in
overleg met uw huisarts of specialist.

Reeds verschenen:

Grip op Koolhydraten - Opgewicht
ISBN 978 90 902 43481

Grip op Koolhydraten - Kookboek 1
ISBN 978 90 815 56316

Grip op Koolhydraten - Kookboek 2
ISBN 978 90 815 56309

Grip op Koolhydraten
- Dagmenu's, richtlijnen en recepten
ISBN 978 90 215 64555



NUR 443
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

ISBN 978-90-215-6786-0



www.kosmosuitgevers.nl