

Startdatum: .....

Gewicht: .....

BMI: .....

Streefgewicht: .....

Motivatie: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Gezond afvallen betekent een verandering in je levensstijl, want blijvend afvallen bereik je niet met een crashdieet. Zo'n dieet kan je helpen om terug op het goede pad te komen, maar alleen een permanente keuze voor een gezonder leven kan je helpen om je streefgewicht te behouden. Daarom is het belangrijk om goed bij te houden wat je wanneer eet en hoeveel je beweegt zodat je afhankelijk van het resultaat waar nodig kunt bijsturen.

Schrijf elke dag precies op wat je hebt gegeten, hoeveel water je hebt gedronken en wat je aan beweging hebt gedaan. Probeer voor een goed beeld altijd zo snel mogelijk nadat je iets gegeten hebt te noteren wat dat precies was. Heb je daar te weinig tijd voor, dan is het een goed idee om er foto's van te nemen. Zo vergeet je zeker niets! Schrijf daarnaast ook op hoe je die dag ervaren hebt. Niet alleen om even je hart te luchten, maar ook om zicht te krijgen op het verband tussen je emoties en je eetgedrag.

Om jezelf te motiveren helpt het om realistische doelen te stellen die je ook kunt volhouden. Schrijf aan het begin van de week een aantal doelen op die je wilt bereiken. Doelstellingen van de week kunnen bijvoorbeeld zijn om een bepaald gewicht te behalen, om een nieuw voedingsmiddel uit te proberen, om meer of anders te gaan bewegen, etc.

Ook een duidelijke planning verhoogt je kans op succes. Stel daarom aan het begin van de week je menu samen, zodat je precies weet welke boodschappen je moet inslaan. Op die manier voorkom je dat je impulsaankopen doet, die vaak ongezond zijn. Bovendien is het een prima hulpmiddel om je focus te behouden. In je weekoverzicht kun je ook je lichaamsbeweging opnemen. Als die dingen eenmaal op papier staan, is de kans groter dat je ook daadwerkelijk zult bewegen!

En probeer tot slot niet ontmoedigd te geraken als je een keer voor een verleiding bezwiken bent of een bepaalde doelstelling niet hebt gehaald. Dat betekent niet dat alles voor niets is geweest. Ga gewoon door, want elke dag biedt een nieuwe kans!

You can do it. Veel succes!

Voor je begint:

## TIP #1

Afvallen betekent niet automatisch dat je minder moet eten, maar wel dat je de juiste keuzes moet maken. Kies vooral voor vezelrijke voeding, want die zorgt voor een verzadigd gevoel. Ga voor veel groenten en fruit, peulvruchten en volkorenproducten. Het is verleidelijk om een maaltijd over te slaan om calorieën te besparen. Maar dat is niet de juiste manier! Het verhoogt alleen maar de kans dat je bij de volgende maaltijd twee keer zoveel eet omdat je zo'n trek hebt.

## TIP #2

Probeer zo bewust mogelijk te eten en te genieten van elke hap om te vermijden dat je onbewust te veel eet. Omdat het signaal van je maag aan je hersenen dat je voldoende hebt gegeten er een tijdje over doet, moet je kunnen stoppen met eten voor je vol zit. Ook als dat betekent dat je bord nog niet leeg is.

## TIP #3

Water drinken helpt je lichaam om afvalstoffen af te voeren. Neem 's morgens als je het huis uit gaat een volle fles mee en vul die telkens bij. Zo kun je goed bijhouden hoeveel liter je precies hebt gedronken. Als je echt tegen het drinken van 'gewoon' water opziet, kun je het een smaakje geven. Doe daarvoor 's avonds stukjes fruit, komkommer en kruidenblaadjes (bijv. munt) in een fles water en zeef dat 's ochtends. Zo krijg je een lekker en caloriearm drankje!

## TIP #4

Door op je voeding te letten zet je al een goede stap in de richting van je streefgewicht. Als je daarbij ook meer calorieën gaat verbranden, bereik je je doel nog gemakkelijker. En dat lukt door meer te bewegen! Dat wil niet zeggen dat je elke dag twee uur moet staan zweten in de sportschool. Kies bewust voor actievere alternatieven, zoals met de fiets of te voet naar de winkel gaan, de trap nemen in plaats van de lift, een halte eerder uit de bus stappen, of in het weekend een boswandeling maken... Verander je levensstijl ook op dit gebied!

# WEEK 1

## DOELSTELLINGEN VAN DE WEEK:

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....

# PLANNING WEEK 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
ONTBIJT			
TUSSENDOR			
MIDDAG			
TUSSENDOR			
AVOND			
EXTRA			
BEWEGING			



Ontbijt: .....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Middag: .....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Avondmaal: .....

.....

Extra: .....

.....

Water: 

Beweging: .....

.....

Zo is mijn dag gegaan: .....

.....

.....

.....

.....

Ontbijt: .....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Middag: .....

.....

Tussendoortje: .....

.....

Avondmaal: .....

.....

Extra: .....

.....

Water: 

Beweging: .....

.....

Zo is mijn dag gegaan: .....

.....

.....

.....

.....