

Je doel opstellen

Naam: _____

Leeftijd: _____

Lengte: _____

JE BODIE-SITUATIE NU (START):

Gewicht (kg): _____

Buikomvang (cm): _____

Hoelang heb je deze
bodie-situatie al?

JE BODIE-EINDDOEL:

Gewicht (kg): _____

Buikomvang (cm): _____

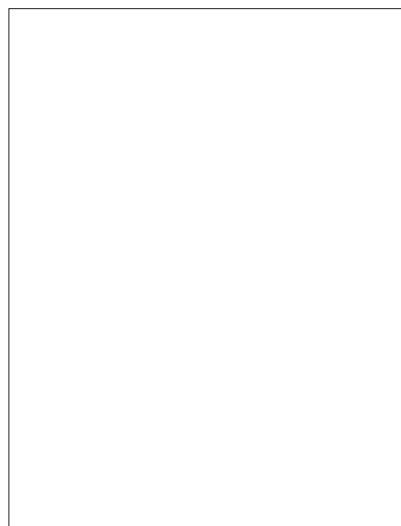
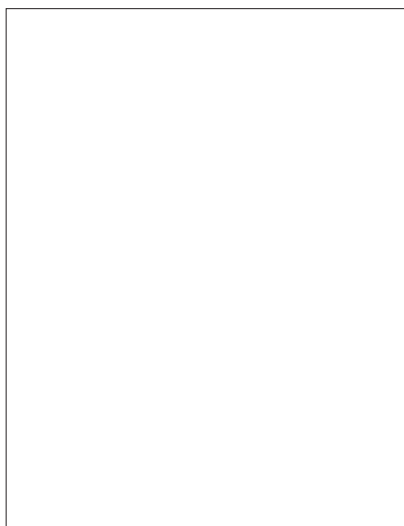
Hoelang wil je erover doen om je
bodie-einddoel te bereiken?

TABEL VOOR JE 6 WEKEN BODIEBOOST CHALLENGE

		week	week	week	week	week	week	
	start	1	2	3	4	5	6	Totaal afgeslankt
Gewicht (kg)								
Buikomvang (cm)								

JE BODIE-FOTO:

Maak nu een bodie-foto in ondergoed (voor- en zijkant) en stop hem in dit dagboek of bewaar hem op je telefoon.



Je persoonlijke situatie en acties bepalen

STAP 1 SITUATIE NU

Waar sta je nu? Hoe voel je je? Vind je jezelf te zwaar, ben je onzeker, zou je leuke kleren aan willen? Wil je je weer vrij voelen? Straal je, wil je een vriend, wil je je weer lekker in je vel voelen? Ben je het zat? Beschrijf in 5 punten je situatie. Denk hier goed over na en wees eerlijk naar jezelf. Niemand leest dit, alleen jij; je doet het voor jezelf.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

STAP 2 EINDDOEL

Waar wil je naartoe? Beschrijf in 5 punten wat jouw einddoel is. Hoe voel je je dan? Hoe ben je dan? Hoe gedraag je je dan?. Ga je andere kleren kopen, leef je meer, heb je meer vrijheid, voel je je zekerder, enzovoort?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

STAP 3 ACTIES

Wat moet je doen om je einddoel te bereiken? Welke excuses, grenzen en battles moet jij overwinnen? Waarmee moet je stoppen, wat moet je wel doen? Noteer hier alle acties die nodig zijn om je einddoel te bereiken. Wees eerlijk naar jezelf, jij weet heel goed wat je NU echt eens en voor altijd moet veranderen. Je kunt het!

Dit is je
TO DO
lijstje

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Noteer hier situaties die tijdens eerdere afslankpogingen goed zijn gegaan:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Noteer hier situaties die tijdens het afslanken moeilijk voor je zijn, je zwakke momenten. Wees je daar bewust van en wees er niet bang voor. Zorg dat je juist alert bent op deze situaties en probeer ze te overwinnen. Hak dwars door die vicieuze dieetcirkel heen!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Noteer hier wat je motivators zijn tijdens het afslanken. Dus: wat motiveert jou tijdens je afslankpad? Zorg dat je elke dag in aanraking komt met de motivators die je hebt opgeschreven.

1. BodieBoost blog... _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Food-, mind-, body- & beweegdagboek

Vanaf deze week ga je de komende 6 weken elke dag je eetdagboek bijhouden volgens de BodieBoost-afslankmethode: 5 families x 2 porties per dag. Je noteert je dagelijkse motivatielevel. Je schrijft op waar je die dag dankbaar voor bent en vat samen hoe het is gegaan.

Je zorgt er ook voor dat je elke week het volgende hebt afgevinkt:

- ☑ Vrouwen maximaal 3 glazen alcohol per week, mannen maximaal 5 glazen alcohol per week.
- ☑ 180 minuten beweging per week, bijvoorbeeld 3 keer per week 60 minuten bewegen.
- ☑ 2 keer per week je jokermomentje.
- ☑ Weeg en meet jezelf maximaal 1 keer in de week en noteer het resultaat.
- ☑ Maak elke week een body-foto in ondergoed (zijkant, voorkant) en stop deze in dit dagboek of bewaar hem op je telefoon.



WEEK

1

Week 1 – Dag 1

DATUM: _____

Ontbijt:

Tussendoortje:

Lunch:

Tussendoortje:

Avondeten:

Tussendoortje:



Totaal:

Drinken:

 X

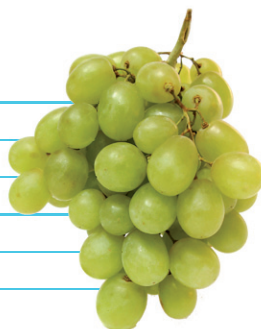
Motivatielevel: _____ (geef een cijfer van 1 t/m 10)

Let extra goed op als jouw motivatiecijfer vandaag onder de 6 is.

Dankbaarheidslijstje:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hoe is je dag vandaag gegaan?



Week 1 – Dag 2

DATUM: _____

Ontbijt:

Tussendoortje:

Lunch:

Tussendoortje:

Avondeten:

Tussendoortje:



Totaal:

Drinken:

 X

Motivatielevel: _____ (geef een cijfer van 1 t/m 10)

Let extra goed op als jouw motivatiecijfer vandaag onder de 6 is.

Dankbaarheidslijstje:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hoe is je dag vandaag gegaan?

*Just go
with the
flow!*