

Mijn Avontuur

Met een maagverkleining



Inhouds Opgave

Onderwerp	Bladzijde
Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Mijn verhaal	4
De operatie	7
Totaal aantal kg afgevallen	8
Eiwitrijke producten	9
Informatie medicatie	11
Medicijnlijst	12
Dit ben ik startdatum	13
Voedingsplanner week 1	15
Weeg moment week 1	22
Voedingsplanner week 2	24
Weeg moment week 2	31
Voedingsplanner week 3	33
Weeg moment week 3	40
Voedingsplanner week 4	42
Weeg moment week 4	49
Meet moment na maand	51
Voedingsplanner week 5	52
Weeg moment week 5	59
Voedingsplanner week 6	61
Weeg moment week 6	68
Afspraken kaart	70
Belangrijke Adressen	72
Notities	73
Over de Auteur	75

Inleiding

Je bent in aanmerking gekomen voor een maagverkleining. En hoe fijn is het dan om alles in één boekje bij elkaar te hebben?

Er zijn veel voedingsplanners voor mensen die willen afvallen en misschien heb je die zelf ook eerder gekocht. Dit boekje is speciaal ontwikkeld voor mensen die een maagverkleining zijn ondergaan.

Er staan handige tips in, schema's voor je medicatie gebruik, afspraken kaarten, voedingsschema's en nog veel meer..

Ik hoop dat dit boekje je kan helpen met de eerste zes weken van je nieuwe levensstijl. Dat je op deze manier overzicht kunt houden van alles wat in deze periode gebeurt.

*>> Geef elke dag de kans om de mooiste
van je leven te worden <<*

Mijn Verhaal

In "mijn verhaal" kun je een stukje vertellen waarom je deze belangrijke keuze gemaakt hebt. Vertel iets over jezelf vanuit het verleden. Dit kan helpend zijn voor de momenten dat je het moeilijk hebt. Hoe was je voor de operatie? Wat vond je moeilijk? Waar liep je tegen aan? Wat hoop je te bereiken? Heb je nog dromen? Dingen die je voorheen niet kon doen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wanneer heb je de knoop doorgehakt en hoe voelde dat voor jou?

.....
.....
.....

Wanneer heeft de arts een verwijzing geschreven?

.....
.....
.....

Wanneer heb je de oproep gekregen voor het gesprek?

.....
.....
.....

Heb je nog meer gesprekken gepland staan? wanneer en met wie? (achterin het boekje staat ook een afspraken overzicht)

.....
.....
.....

Voor welke soort maagverkleining heb jij/ je arts gekozen?

.....
.....
.....

>> *Voel je niet **SCHULDIG** omdat je doet wat
het **BESTE** is voor **JOU**.* <<

De operatie:

Hoe is de operatie gegaan?

.....
.....
.....
.....
.....

Deze adviezen heb je mee gekregen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Deze medicijnen heb je mee gekregen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

>>Vertrouw op de magie van een nieuw begin<<

Totaal aantal kilo's afgevallen:

