

NU OF NOOIT **PLANNER**

De 3 maanden gewichtsverliesplanner

NU OF NOOIT
PLANNER

Dit is hét moment om een verschil te maken in jouw leven op het gebied van gezondheid en welzijn. Stel je voor dat je over 3 maanden een gezondere, energiekere en zelfverzekerde versie van jezelf zou kunnen zijn. Dit boek is jouw sleutel tot succes op die reis. We gaan samen op een 90-daagse ontdekkingsreis, waarin we de kracht van planning, toewijding en positieve verandering omarmen.

Het is tijd om voor jezelf te kiezen, om je gezondheid prioriteit te geven en om de beste versie van jezelf te worden.

Je bent het waard, en het is jouw moment om te stralen.

Dit is jouw reis naar een gezonder leven

NU OF NOOIT
PLANNER

Deze planner is van

.....

.....

.....

WAAROM?

Het begrijpen van het 'waarom' achter iets helpt je doelen sneller en efficiënter te bereiken door beter gerichte acties en beslissingen mogelijk te maken. Het vergroot je kans op succes.

Ik wil gezonder leven, omdat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BETEKENIS

Het begrijpen van de 'betekenis' en waarde van iets motiveert en stuurt je acties in de richting van dat doel, waardoor je doelgerichter handelt.

Dit heldere besef fungeert als een kompas voor het nastreven van je doelen.

Wat betekent voor jou een gezonde leefstijl met een goede balans?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(specifieke) **DOELEN**

➤ Over een week wil ik:

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

➤ Over 4 weken (1 maand) wil ik:

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

➤ Over 8 weken (2 maanden) wil ik:

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

➤ Over 12 weken (3 maanden) wil ik:

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

VALKUILEN

Het besef van je valkuilen stelt je in staat actie te ondernemen om een andere uitkomst te bereiken. Het biedt helderheid over waar je aan moet werken of wat je moet verminderen of verwijderen om verbetering te realiseren.

Wat zijn jouw valkuilen wat betreft
gezond leven?



TRIGGERS

Welke triggers herken je bij jezelf?

Zijn het bepaalde gedachten, emoties, plaatsen, mensen, dingen en/ of bepaalde gebeurtenissen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

TRIGGERS (aanpakken)

Hoe ga je actie ondernemen om te proberen de triggers te voorkomen of te verminderen?

Wat ga je doen, als jouw triggers voorkomen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

BACKUP PLAN

Wat ga je doen als het minder gaat?

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

Wat kan je doen om dit vooraf te voorkomen?

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

Waar kan je het aan merken? Welke triggers of signalen kan je dan herkennen?

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

Wat heeft in het verleden effectief gewerkt, waardoor het beter ging?

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

BEFORE

Hier kun je een "before picture" plaatsen voor het begin van
jouw reis. Zodat je hier later naar terug kunt kijken en zien waar
je begonnen bent.

Datum:

PLAK HIER JOUW 'BEFORE' PICTURE

WEGEN & METEN

Datum:.....

WEEGRESULATEN

- Mijn start gewicht is.....
- Mijn start BMI is.....

MEETRESULTATEN:

- Bicep:.....
- Borst:.....
- Taille:.....
- Heupen:.....
- Dijbeen:.....

WEEK 1

Je bent sterker dan je denkt

Week 1

❖ Wat zijn de 3 doelen waar je je op wilt richten?

1.....

2.....

3.....

❖ Wat zijn je focuspunten deze week?

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

❖ Wat zijn je angsten/uitdagingen?

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

❖ Wat zijn je beweegdoelen voor deze week?

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