

..... WERKBOEK

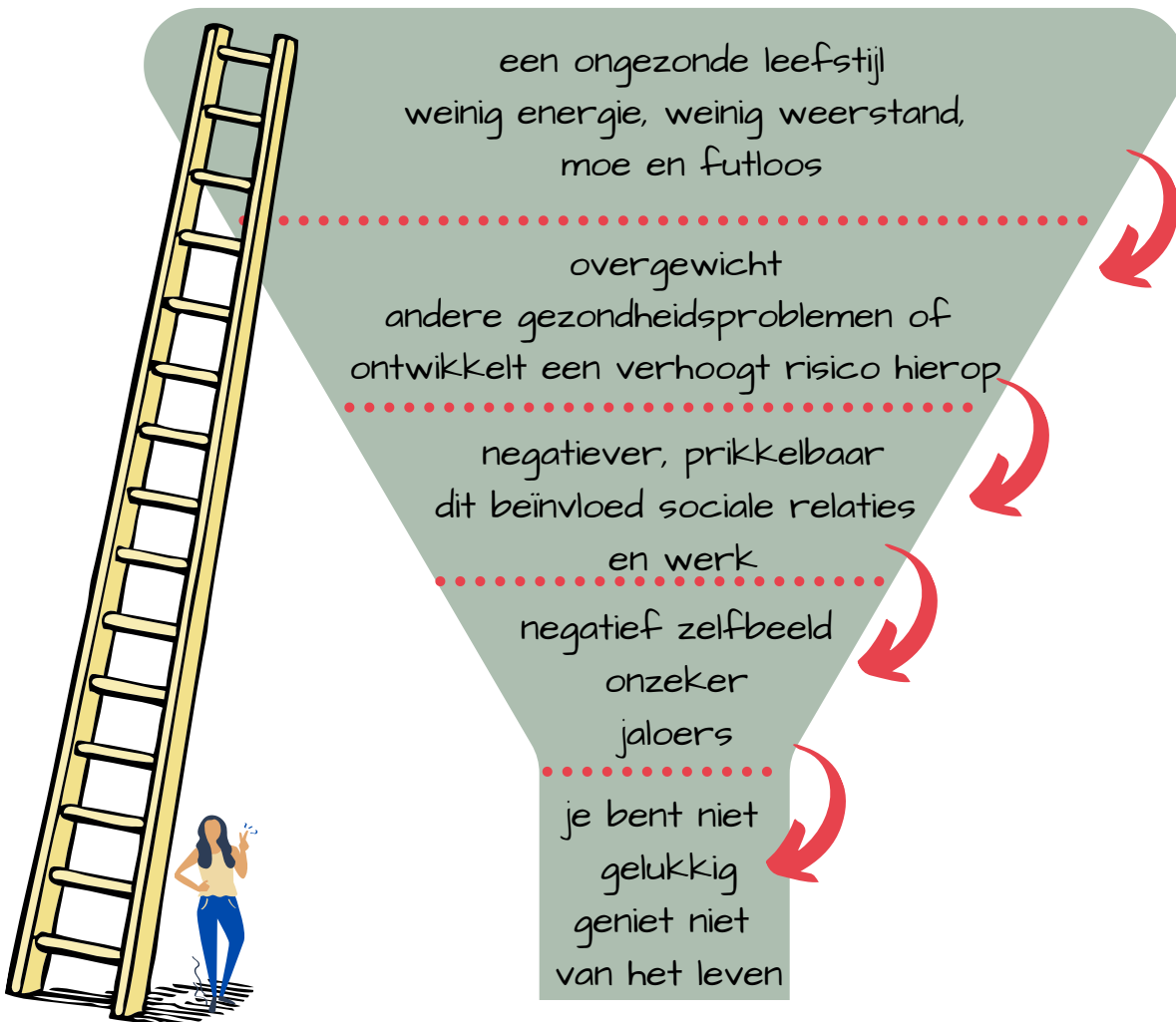
Ontdek jouw lek

Krijg meer resultaat met afvallen door het verbeteren
van je leefstijl



Werkblad #1a

Waar sta jij?



Waar sta jij op dit moment? En wat is de volgende fase waar je in terecht komt wanneer je nu geen actie onderneemt?

Werkblad #2

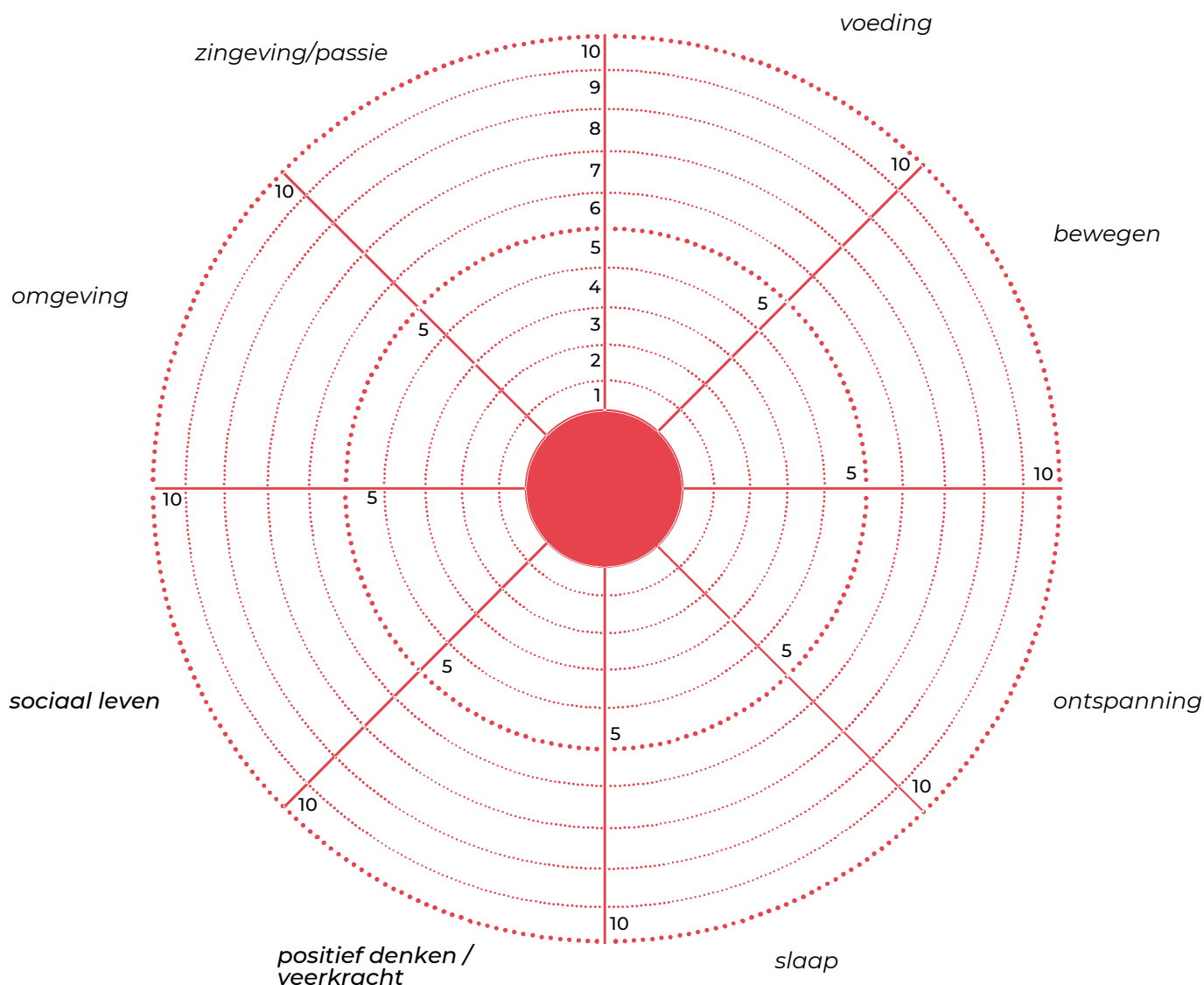
Jouw belangrijkste lek

Geef jezelf een cijfer van 1 tot 10 op elk onderdeel en verbind alle punten met elkaar.

Welke klachten uit de eerste module passen bij welk onderdeel van een gezonde leefstijl? Beschrijf ze met korte steekwoorden naast elk onderdeel.

(een klacht kan met meerdere onderdelen te maken hebben. Wanneer je te zwaar bent bijvoorbeeld kan dit komen door een combinatie van voeding, beweging, stress en een negatieve mindset)

Waar zitten jouw pieken? Welke onderdelen blijven achter? En staan hier ook de meeste klachten? Om gezonder te gaan leven kun je het beste starten met de aspecten met een laag cijfer en veel klachten.



Werkblad #3

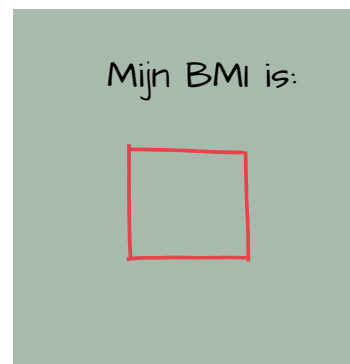
Hoe gezond is jouw gewicht?

Stap 1: bereken je BMI

Bereken je BMI met de volgende formule:

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{ lengte x lengte (in meters)}}$$

Voorbeeld $\frac{71}{1.72 \times 1.72} = 24$ (afgerond)

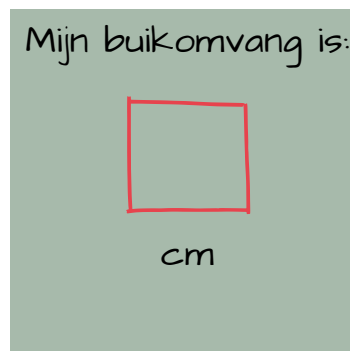


Stap 2: meet je buikomvang

Meet je buikomvang op de volgende manier:

Mannen: ga ontspannen staan en meet door een meetlint rond je middel te plaatsen ter hoogte van je navel.

Vrouwen: ga ontspannen staan en meet door een meetlint rond je middel te plaatsen in het smalste gedeelte tussen je onderste ribben en de botten van je heupen



Stap 3: check de uitkomst

BMI	man
ONDERGEWICHT	<18.5
GEZOND GEWICHT	18.5 - 24
OVERGEWICHT	25-29
OBESITAS	30-34
MORBIDE OBISITAS	35<

buikontrek	man	vrouw
geen verhoogd gezondheidsrisico.	<92cm	<80cm
licht verhoogd gezondheidsrisico.	92-102cm	80-88cm
sterk verhoogd gezondheidsrisico.	>102cm	>88cm

Werkblad #4

Aan de slag!

Ga nu daadkrachtig aan de slag met de verbeterpunten in jouw leefstijl! Plan een gratis strategiegesprek in om samen te kijken wat jij het beste kunt doen.

DATUM	VERANDERING	ACTIEPUNT	<input checked="" type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

Plan jouw gratis strategiegesprek



AFVAL SUPPORT SHEET

Veranderen is niet altijd makkelijk, maar met onderstaande tips help ik je graag alvast een beetje om met deze lastige moment om te gaan, of om te voorkomen dat je vaak lastige momenten gaat krijgen.

Hier vind je 10 tips om beter vol te houden:

1
TIP

Zorg dat je genoeg slaapt.

Wanneer je moe bent is het lastig om nieuwe patronen en nieuw gedrag vol te houden. Je valt snel terug in datgene dat veilig voelt en weinig energie kost.

2
TIP

Maak tijd vrij om te leren.

Een gedragsverandering en een nieuwe levensstijl kosten tijd en energie. Geef jezelf de ruimte om rustig te ontdekken wat er van je verwacht wordt en wat bij je past. Ga rustig zitten om je menu door te plannen en maak een boodschappenlijstje. Plan wanneer je boodschappen gaat doen en wanneer je de maaltijden gaat bereiden. Soms is het handig om een lunch de dag ervoor alvast te maken

3
TIP

Haal geen ongezonde voeding in huis

Het is lastig om gezond te eten als je altijd omgeven wordt door junkfood. Betrek je omgeving bij jouw plannen en vraag of ze willen steunen hierin, ook voor hen is het verstandiger om dit niet te eten. Berg in ieder geval alles wat je in de verleiding kan brengen goed op. Wanneer je het niet ziet, is de verleiding minder groot.

4
TIP

Geef niet op wanneer het tegen zit

Natuurlijk komen er ook momenten van zwakte, het is helemaal niet erg als je een keer geen weerstand kan bieden tegen al die verleidingen. Vermoeidheid, stress, emoties kunnen het je extra moeilijk maken. Pak de draad zo snel mogelijk weer op. Je wordt niet dik van 1 gebakje en een gezond menu kan dit prima aan. Zorg er alleen wel voor dat het bij deze ene escapade blijft en denk niet "de dag is nu toch al verpest" of "ik begin volgende week wel weer opnieuw".

5 TIP

Eet bewust

Mindfull eten betekent dat je de tijd neemt om te eten en er ook echt bewust mee bezig bent. Ga even rustig zitten en doe niets anders terwijl je aan het eten bent. Geen telefoon, geen tv en niet verder met werken. Probeer om te genieten van je eten en waardeer het verzadigende effect dat het kan hebben. Mindfull eten kan je relatie met voeding verbeteren en het aantal eetaanvallen verminderen.

6 TIP

Ga goed voorbereid de deur uit

Bekijk voordat je de deur uitgaat goed of je wat te eten of drinken mee moet nemen. Bedenk ook wat er onderweg zou kunnen gebeuren. Mocht je planning anders lopen, hoef je niet langs een benzinepomp!

7 TIP

Vind een maatje

Het kan lastig zijn om in je eentje een gezond eet- en beweegpatroon vol te houden. Wanneer je dit met iemand kan bespreken die ook nog eens met je meedoet, is het een stuk eenvoudiger. Vooral binnen een gezin kan het versterkend werken wanneer je beide je levensstijl aanpast.

8 TIP

Accepteer dat veranderen tijd kost

Raak niet ontmoedigd als het langer duurt dan verwacht om je nieuwe gezonde manier van leven te veranderen of de resultaten tegen vallen. Uiteindelijk zal gezond eten en bewegen automatisme worden

9 TIP

Kom erachter wat voor jou werkt

Er is geen perfecte manier van eten die voor iedereen werkt. Het is belangrijk om te ondervinden bij welke manier van eten en bewegen jij je goed voelt en wat voor de rest van je leven vol te houden is. Het beste dieet voor jou is er een die je op lange termijn kan volhouden.

10 TIP

Trek je niets aan van wat andere ervan vinden

Wanneer je bewust eet kun je rekenen op de nodige weerstand vanuit je omgeving. In plaats van te denken en te zeggen, wat knap van je, ik hoop dat het mij de volgende keer ook lukt. Zal je vaker horen, doe niet zo ongezellig of een stukje kan toch wel? Wees je ervan bewust dat dergelijke reacties niets over jou zeggen, maar iets over de onzekerheden van die persoon zelf.