

# Uitwerkopdracht (PDF)

## Voorbereiden

Deze PDF hoort bij de 5-daagse | dag 4: Verbeteren.  
Als je dit online invult, vergeet het dan niet op te slaan!

Maak hiermee jouw **Verbeterplan** voor aankomende periode.

### Behoefte

Wat is jouw grootste behoefte, wat heb je nodig, om succesvol blijvend slank te worden?



## Veranderenergie

Noteer je 3 grootste valkuilen en hoe je die gaat tackelen.

1

2

3



## **Veranderenergie boosters:**

- Goede nachtrust
- Meer plantaardige voeding (betere darmfunctie)
- Voldoende bewegen
- Meer ontspanning (minder stress), hobby's
- Meer plezier (meer lachen)
- Ademhalingstechnieken (meditatie)
- Ondersteunende sociale interactie
- Mentale uitdagingen
- Emotieregulatie



## Veranderenergie plan van aanpak

Denk vast na over hoe je veranderenergie gaat implementeren

1

Zijn er zaken waar je meer kennis over moet hebben en zo ja, hoe ga je dat vergaren?

2

Vallen de stappen die je wilt maken onder geïnspireerde actie? Zo nee, hoe ga je dat omvormen?

3

Beantwoord het volgende: Waarom, wat, hoe, wanneer, met wie?



## Voedingplan

Noteer je 3 grootste valkuilen en hoe je die gaat tackelen.

1

2

3



## **Basis voedingstips om blijvend slank te worden**

- Verklein je portiegrootte met 10-25%
- Eet minimaal 300 gram groenten per dag
- Drink minimaal 1,5 liter water per dag
- Vervang witte meelproducten voor volkoren
- Eet bij elke hoofdmaaltijd voldoende eiwitten
- Eet minder koolhydraten (maar niet te weinig!)
- Eet van kleiner servies en met kleiner bestek
- Maak tijd om te eten, eet aan tafel (zonder beeldscherm) en eet langzaam



## Veranderenergie plan van aanpak

Denk vast na over hoe je veranderenergie gaat implementeren

1

Zijn er zaken waar je meer kennis over moet hebben en zo ja, hoe ga je dat vergaren?

2

Vallen de stappen die je wilt maken onder geïnspireerde actie? Zo nee, hoe ga je dat omvormen?

3

Beantwoord het volgende: Waarom, wat, hoe, wanneer, met wie?



## Beweegplan

Noteer de 3 grootste valkuilen die het bewegen belemmeren en hoe je dat gaat tackelen.

1

2

3





## Tips om meer te bewegen

- Kies iets wat je leuk vindt
- Meer bewegen is altijd beter
- Zorg voor een back-up activiteit wanneer je moet uitwijken
- Denk na over je "uitrusting", heb je alles wat je nodig hebt om de beweegvorm goed uit te kunnen voeren
- Beweegmaatje
- Wat, waarom, waar, wanneer met wie?



## Beweegplan

Denk vast na over hoe je meer bewegen gaat implementeren

1

Zijn er zaken waar je meer kennis over moet hebben en zo ja, hoe ga je dat vergaren?

2

Vallen de stappen die je wilt maken onder geïnspireerde actie? Zo nee, hoe ga je dat omvormen?

3

Beantwoord het volgende: Waarom, wat, hoe, wanneer, met wie?



## Positieve slank mindset

Noteer de 3 grootste valkuilen die ervoor zorgen dat je in oude denkpatronen valt en hoe ga je die omvormen?

1

2

3



## Tips om een positieve slank mindset te versterken

- Werk aan voldoende veranderenergie
- Focus op wat je vandaag kan doen (in plaats van hoeveel je in de toekomst wilt te zijn afgevallen)
- Focus op wat er goed gaat (in plaats van wat er niet goed is gegaan)
- Focus op dankbaarheid (in plaats van op schuldgevoel, afgunst, frustratie)
- Focus op jezelf (in plaats van op de ander)
- Focus op een positieve gemoedsgesteldheid (blijdschap, tevredenheid, dankbaarheid, plezier, trots, vertrouwen, hoop)



## Plan van aanpak Positieve Slank Mindset

Denk vast na over hoe je jouw mindset gaat verserken.

1

Zijn er zaken waar je meer kennis over moet hebben en zo ja, hoe ga je dat vergaren? Zijn er dingen die je moet aanschaffen?

2

Vallen de stappen die je wilt maken onder geïnspireerde actie? Zo nee, hoe ga je dat omvormen?

3

Beantwoord het volgende: Waarom, wat, hoe, wanneer, met wie?

