

1 JANUARI

Vandaag gaan we dan echt van start!!!

Allereerst natuurlijk een heel gelukkig, gezond en fit 2019 toegewenst.

Je krijgt iedere dag een opdrachtje van me. Ik geef geen voedingsschema, maar door deze opdrachtjes zul je meer inzicht krijgen in je gewoontes. En dat is heel belangrijk bij het aanleren van een nieuwe leefstijl. Het zijn adviezen, doe ermee wat je wilt. Maar ik heb in de praktijk wel gezien dat mensen wel echt beter resultaat boeken wanneer ze de opdrachtjes in het werkboek serieus invullen en er dus ècht over nadenken.

Denk eens na over deze vragen en schrijf ze in je opschrijfboekje:

1. Denk je vaak aan eten?
2. Welk eten/drinken neem je teveel?
3. Waar denk je aan als je het woord afvallen hoort? Of waar denk je aan als je 'gezonde leefstijl' hoort?
4. Hoe graag wil je afvallen? Of hoe graag wil je een gezonde leefstijl aanleren?
5. Geef de reden aan waarom het je dit jaar zeker gaat lukken om een gezond gewicht (of gezonde leefstijl) zal bereiken.
6. Ik ga de volgende acties ondernemen om dit doel te bereiken:
7. Bedenk eens gezondere alternatieven voor producten die je graag eet.

Denk er goed over na, schrijf het voor jezelf op en wees eerlijk tegenover jezelf.

Tot morgen!

Sandra 