

3 JANUARI

De 10 meest voorkomende knelpunten als het gaat om een gezonde leefstijl of om af te vallen lees je hieronder. Lees ze goed door.

1. Je eet overdag goed, de juiste hoeveelheden en gezond. Tijdens het avondeten eet je teveel en/of te vet (bv te veel vlees)
2. Je houdt je goed aan een gezond dagmenu, maar je hebt een aantal keren in de week 'eetbuien' waarbij je teveel eet.
3. Je houdt je door de weeks aan een gezond dagmenu. Tijdens het weekend ga je los en eet en drink je teveel.
4. Je eet over het algemeen teveel en beweegt daarbij te weinig.
5. Je houdt je overdag aan een gezond dagmenu, maar snackt na het avondeten te veel.
6. Je eet overdag te weinig waardoor je later op de dag honger krijgt en te veel gaat eten.
7. Je ontbijt niet of te weinig waardoor je later op de dag te veel honger krijgt en te veel gaat eten.
8. Je denkt dat je gezond bezig bent, maar je maakt onbewust de verkeerde keuzes (je weet niet wat je niet weet)
9. Je drinkt te weinig water
10. Je bent te streng voor jezelf.

Kies welke knelpunten bij jou passen en schrijf deze op in je opschrijfboekje. Zijn er nog meer knelpunten die bij jou passen, maar niet in dit rijtje staan? Vul dan je lijstje aan.

Hier kun je vast wel mee aan de slag.

Succes weer en tot morgen!

Sandra 