

31 JANUARI

WAT HEB JE GELEERD?

Geweldig!! Je hebt de januari challenge helemaal gevolgd! Of misschien heb je hier en daar eens een dagje overgeslagen. Misschien was je al haverwege de maand afgehaakt. Maar je bent er in ieder geval echt mee bezig geweest en daar mag je al hartstikke trots op zijn. Ik laat de maand februari nog alles online staan, dus je kunt de hele maand nog teruglezen, wanneer het er niet eerder van is gekomen.

1. Hopelijk heb je wel iets geleerd deze maand. Schrijf op in je opschrijfboekje wat je deze maand hebt geleerd.
2. Misschien heb ik je een beetje kunnen inspireren. Schrijf op in je opschrijfboekje met welke punten ik je heb kunnen inspireren.

EN HOE NU VERDER?

De januari challenge: 'voel je gezond en fit' is afgelopen, iedere dag kreeg je een opdracht, hierdoor bleef je denken aan je goede voornemen om je gezond en fit te willen voelen. Maar ook zonder deze opdrachten en herinneringen ga je het echt wel redden om een gezonde leefstijl aan te leren. Ik geef je nog wat extra tips:

1. Ga voor kleine stapjes. Doe kleine aanpassingen in je menu. Denk bv aan volkoren pasta i.p.v. gewone pasta. Of wat vaker voor fruit kiezen i.p.v. een koek. Zo werk je langzaam aan een gezonder patroon en is de kans dat je het volhoudt, veel groter!
2. Kies recepten die jij lekker vindt. Bewaar de recepten die je hebt uitgeprobeerd afgelopen maand en die jij erg lekker vond en zoek hier zelf nog wat recepten bij. Maak hier een boekje van of verzamel ze allemaal in een mapje. Zo heb je altijd een basis waar je op kunt terugvallen als je even geen inspiratie hebt.
3. Plan vooruit. Kies voor jezelf een vast moment in de week waarop jij een planning maakt met wat je wanneer wilt gaan eten. Maak dan ook gelijk het boodschappenlijstje en doe de boodschappen met een volle maag! Zo zorg je ervoor dat je altijd iets gezonds in huis hebt en zodat je niet met een knorrende maag nog hoeft na te denken over je avondmaaltijd en in de supermarkt wordt verleid tot ongezonde aankopen. Plan ook af en toe iets lekkers in.
4. Check nog even waarom jij ook alweer een gezonde leefstijl wilde aanleren. De eerste heb jij opgeschreven wat jouw doelen zijn en waarom jij graag gezonder wilde gaan leven. Dit kan ook een drijfveer voor jou zijn om dit gezondere leven vol te houden.

Natuurlijk vind ik het hartstikke leuk om te horen hoe jij het ervaren hebt. Ook verbeterpunten hoor ik graag, dan kan ik het een volgende keer allemaal beter maken.

Hartstikke bedankt voor je interess en heel veel success met je gezonde leefstijl!!!

Sandra 