Kom In Balans

WERKBOEK

HEALTHiNUT

HET KOM IN BALANS PROGRAMMA

Lieve jij,

Welkom bij het Kom In Balans programma. Samen gaan wij er de komende 3 maanden voor zorgen dat jij jouw gezonde leefstijl in balans gaat krijgen. Wat jouw achtergrond ook is, de reden dat je mee doet is dat je niet in balans bent, jouw gezonde leefstijl niet op een fijne manier kan volhouden en graag weer een gezonde relatie met eten wilt. En daar gaan wij voor zorgen!

Het programma is ingedeeld in 4 modules

1. Huidige situatie & doelen
2. De juiste mindset
3. Intuïtief eten
4. Self-care & rituelen

Wij gaan kijken naar jouw huidige situatie, jouw doelen, valkuilen, waarom het je nu nog niet lukt en geef ik je een paar praktische tips en tricks in de eerste module.

Daarna duiken we in de juiste mindset om voor goed afscheid te nemen van dieetgedachtes en de kracht van je gedachten vóór je te laten werken.

Dan is het in de intuïtief eten module tijd om op gevoel te gaan eten en leid ik je stap voor stap richting intuïtief eten.

Vervolgens gaan we nog in op jezelf en je lichaam behandelen met liefde en respect en alles wat je geleerd hebt om te zetten in fijne rituelen, zodat je het na het programma ook kan gaan volhouden.

Overige informatie

Elke maandag zal het nieuwe lesmateriaal voor die week beschikbaar komen. Hierover krijg je een mail met de link naar de Kom In Balans Start pagina. Elke "les" zal bestaan uit een video en werkboek. Enkele weken komt hier een visualisatie of meditatie oefening bij.

Verder kan je de besloten Facebook groep altijd gebruiken om je vragen in te stellen. Ik zal hier zo snel mogelijk op reageren. Ook kan je hier jouw struggles en/of overwinningen delen. Éénmaal per week zal hier ook de Q&A gehouden worden waarin ik al je vragen beantwoord.

Ik wens je heel veel succes.

Veel liefs, Milou

MODULE 1: HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

1.1 WAAR STA JE NU?

1.1 WAAR STA JE NU?

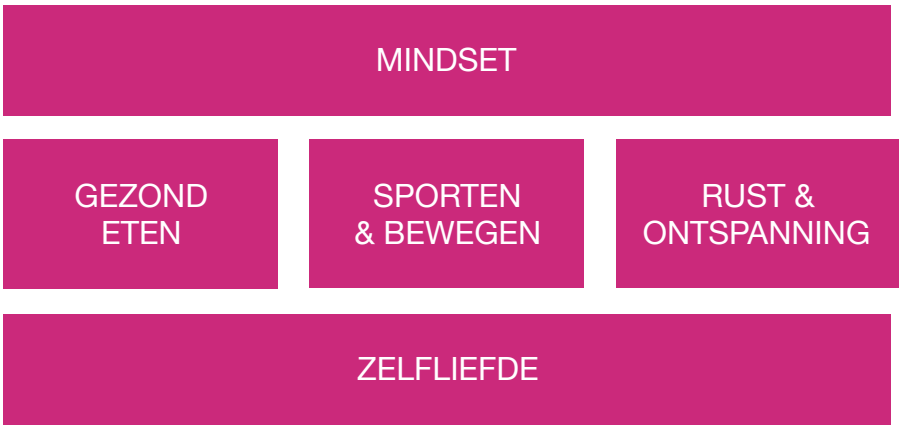
Deze eerste week focussen we op jouw huidige situatie. Oftewel, waar sta je nu? Zonder bewustwording van waar je op dit moment staat en waar je tegenaan loopt is het ook lastig om dit te verbeteren of veranderen.

Om te bepalen waar je op dit moment staat wil ik met je gaan kijken naar de 5 dimensies van een gezonde leefstijl, welke type eter jij bent en hoe jouw week er op dit moment uit ziet.

De 5 dimensies van een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is namelijk niet alleen gezonde voeding en wat sporten. Er komt veel meer bij kijken. Want zonder genoeg ontspanning, zonder de juiste mindset en zonder liefde voor jezelf zal het je niet lukken om het vol te houden.

De volgende 5 dimensies vatten wat mij betreft alles wat betreft een gezonde leefstijl samen.



Wie denkt aan een gezonde leefstijl, denkt bijna meteen aan gezond eten. Niet zo gek ook, onze **voeding** is - naast zuurstof - dé brandstof voor ons lichaam. Zonder eten ga je dood. Zo simpel is het. Het is niet normaal hoe complex ons lichaam is en hoeveel processen er elke seconde gaande zijn. Om dat te voeden heb je gewoon goede brandstof nodig: gezond eten! Anders kan je ook niet verwachten dat je lichaam gezond blijft en het je genoeg energie blijft geven.

De tweede dimensie is **sporten en bewegen**. Sporten is goed voor een fit lichaam en een goede conditie. Je wordt er sterk van en zorgt voor een beter uithoudingsvermogen. Niet alleen van de spieren in je armen, benen, etc., maar ook je hartspier raakt hierdoor in goede conditie! Ook een zeker mate van beweging is belangrijk voor een gezond lichaam. Zitten is het nieuwe roken, zegt men wel eens. En inderdaad als je de hele dag op je kont zit, kan je op den duur allerlei klachten krijgen. Dus: beweging is ook belangrijk! Dan heb ik het nog niet eens over hoe fijn je je kan voelen - en welke gelukshormoontjes er allemaal vrijkomen - als je gesport of flink bewogen hebt.

De derde dimensie van een gezonde leefstijl is **rust en ontspanning** en staat regelrecht naast voeding en beweging. Je kan nog zo gezond eten en veel sporten, als je jouw lichaam geen rust gunt - en je geest geen ontspanning - dan ben je niet gezond bezig. Sterker nog, dan zal je niet

genoeg hersteltijd krijgen en je zowel lichamelijk als geestelijk minder goed gaan voelen. Daarnaast zal de kans veel groter zijn dat je de verkeerde keuzes maakt wat betreft je eten als je moe of gestresst bent. Kortom, rust en ontspanning zijn erg belangrijk voor een fitte en gezonde leefstijl en ook zeker als je wilt afvallen!

En dan komen we bij dimensie nummer 4: **mindset**. Een overkoepelende dimensie over voeding, beweging en rust. Het betreft jouw gevoelens en gedachten (en uiteindelijk gedrag). Zonder de juiste mindset ga je dit namelijk niet volhouden. Zonder grip op jouw gedachten, zal je jouw gedrag niet kunnen beïnvloeden. Dus zonder de juiste mindset zal je geen grip hebben op je gezonde leefstijl. Dieetgedachten, negatieve gedachten en onzekere gedachten zijn allemaal gedachten die jou niet dienen. Positievere en helpende gedachten daarentegen dienen je wel en zullen je helpen om meer in balans te komen.

De laatste dimensie is **zelfliefde**. Jezelf en je lichaam behandelen met liefde en respect. Lief zijn voor jezelf. Zowel voor je lichaam als geest. Verbinding met jezelf hebben. Want als je op deze manier naar je gezonde leefstijl, naar jezelf en je lichaam kan kijken - terwijl je in verbinding bent met jezelf - kan je ook goed voor jezelf gaan zorgen en de juiste gezonde keuzes maken.

De 5 dimensies voor jou

Dit zijn in het kort de 5 dimensies die jouw gezonde leefstijl bepalen. Nu is het aan jou om eens na te gaan hoe het op dit moment met jou gaat op elke dimensie. Vul hieronder in hoe het met je gaat per dimensie. Geef jezelf ook een cijfer.

Hoe gaat het voor jou in de dimensie **voeding**? Eet je voornamelijk gezond? Te ongezond of te veel? Of misschien wel te streng gezond? Heb je jouw voeding in balans? Of heb je bijvoorbeeld last van eetbuien? Welk cijfer geef jij jezelf voor deze dimensie?
Hoe gaat het voor jou in de dimensie **sport en beweging**? Sport je een paar keer per week? Misschien helemaal niet of juist iets te vaak? Doe je een sport die je leuk vindt of juist niet?

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Hoevaak beweeg je per week? Zit je lang stil op een dag of zorg je ervoor dat je regelmatig opstaat? Welk cijfer geef jij jezelf voor deze dimensie?
Hoe gaat het voor jou in de dimensie **rust en ontspanning**? Voel je je over het algemeen uitgerust? Of ben je vaak moe? Voel je je over het algemeen ontspannen? Of ben je vaak

gestresst? Plan jij genoeg me-time in of schiet dat er vaak bij in? Welk cijfer geef jij jezelf voor deze dimensie?

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Hoe gaat het voor jou in de dimensie **mindset**? Heb je het idee dat jouw gedachten omtrent voeding positief of negatief zijn? En hoe uit dat zich? Heb je het idee dat je een gezonde relatie met eten hebt of ongezond? En hoe uit dat zich? Welk cijfer geef jij jezelf voor deze dimensie?

Hoe gaat het voor jou in de dimensie **zelfliefde**? Eet jij met liefde voor jezelf? Of eet je meer vanuit een negatieve associatie met jezelf en je lichaam? Beweeg en sport jij met liefde voor jezelf? Of puur en alleen om af te vallen of strak te worden? Behandel jij jezelf met liefde en neem je genoeg tijd voor ontspanning en me-time? Of zet je juist vaak anderen op de eerste plaats? Welk cijfer zou jij jezelf voor deze dimensie geven?

Welke type eter ben jij?

Iedereen is anders en zal een andere achtergrond hebben qua eetgewoontes. Daarom heb ik drie verschillende type eetpersoonlijkheden op een rijtje gezet. Elke type is gebaseerd op een "diëter', oftewel iemand die al langer bezig is met gezond eten en/of afvallen, maar ieder op hun eigen manier.

Als je jouw manier van eten - en waarom het nog niet lukt om de balans te vinden - beter kan begrijpen, zal het je ook beter lukken om uiteindelijk in balans en op gevoel te gaan eten. Kijk daarom eens in welke persoonlijkheden je jezelf herkent. Je kan je in meerdere persoonlijkheden herkennen, maar vaak pas je wel het meeste bij één van de drie.

De Kieskeurige Eter

Deze type eters zijn heel kieskeurig over wat ze in hun mond stoppen. Ze lijken de "perfecte" eters te zijn, omdat ze over het algemeen erg gezond eten met het doel om fit en gezond te zijn. Maar in het extreemste geval wordt alles tot op de gram nauwkeurig afgewogen, elk etiket tot in de detail gelezen en obers ondervraagd in restaurants. Dat lijkt natuurlijk niet verkeerd, maar dat is het wel als het té extreem wordt en je je meteen schuldig voelt op het moment dat het even niet lukt.

Deze type eters kunnen de hele dag door aan eten denken. Ze zijn niet officieel op "dieet", maar ontlopen wel de "ongezonde" voedingsmiddelen en voelen zich slecht als ze dat wel gegeten hebben. Sommigen eten heel gezond gedurende de week om in het weekend te mogen *cheaten* of helemaal "los" te mogen gaan op een feestje.

Het probleem als je een kieskeurige eter bent? Het is natuurlijk helemaal niet verkeerd om bewust met je voeding om te gaan, maar het wordt wel een probleem wanneer het voor een gestoorde relatie met voeding (en lichaam) zorgt.

De Professionele Diëter

De professionele diëters hebben vaak al meerdere diëten geprobeerd of zijn strikt bezig geweest om af te vallen. Ze zijn er al langere tijd mee bezig en weten alles over de juiste porties, calorieën en trucjes. Ze eten vaak niet alleen om gezond bezig te zijn, maar vooral met als doel af te vallen. Ze hebben vaak last van eetbuien en een alles-of-niets mentaliteit wanneer ze iets eten wat buiten hun plan of dieet valt. "Maandag begin ik weer" is iets dat ze zich maar al te vaak hebben voorgenomen. Ze bevinden zich in een vicieuze cirkel van diëten, afvallen, aankomen, eetbuien en dan weer terug naar diëten.

Het probleem als je een professionele diëter bent? Het is natuurlijk erg lastig én vervelend om zo te leven. Ook wordt het steeds moeilijker om op deze manier gewicht te verliezen. Laat staan gewoon gezond te eten.

De Onbewuste Eter

Deze type eter eet niet bewust. Ze eten terwijl ze tegelijkertijd iets anders doen (tv kijken, rijden, lezen, etc.). Ze zijn vaak niet bewust van hoe, wat of hoeveel ze eten. Je hebt verschillende soorten onbewuste eters:

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

De "chaotische onbewuste eter" heeft een (te) druk leven, waardoor alles wat maar snel te pakken is goed genoeg is. Ze vinden gezond eten en leven wel belangrijk, maar het lukt ze niet om daar de prioriteit te leggen. Ze vinden het moeilijk om te voelen wanneer ze honger hebben en eten daarom vaak langere periodes niet.

De "geen-nee-kunnen-zeggen onbewuste eter" eet wanneer het beschikbaar is, of hij of zij nou honger heeft of niet. Als iemand trakteert, er een feestje is of tijdens een buffet eet hij of zij veel te veel, maar vaak onbewust. Daarom zijn feestjes en sociale gelegenheden lastig.

De "zonde-om-weg-te-gooien onbewuste eter" eet omdat ze waarde voor hun geld willen hebben of het zonde vinden om het weg te gooien.

De "emotionele onbewust eter" eet vaak om te kunnen dealen met emoties, vooral wanneer ze gestresst, boos of eenzaam zijn. Hier is het eten niet het probleem, maar vaak een onderliggend aspect.

Onbewust eten hoeft niet altijd een groot probleem te zijn, maar dat wordt het wel wanneer het er voor zorgt dat iemand veel te veel eet en daardoor steeds meer aankomt of erg ongezond eet.

Na het lezen van de uitleg herken je jezelf vast wel in één of meerdere van deze eet persoonlijkheden. Met welke type eter kan jij je het meeste mee identificeren?

Wat herken je in dit type eter?

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Hoe uit dat zich in jouw (gezonde) leefstijl? Waar loop je tegenaan? En in hoeverre is dat een probleem voor jou?

De volgende oefening is bedoeld om nog beter in kaart te brengen waar jij nu staat. Er volgen nu een aantal stellingen. Beantwoord met "ja" of "nee" als het op jou slaat of niet. Misschien vind je het bij sommige stellingen lastig en is het gedeeltelijk ja en gedeeltelijk nee. Probeer toch een antwoord te geven en kies voor datgene waar je het meest naartoe neigt. Kruis aan:

Ja	Nee	Deel 1: Onvoorwaardelijke toestemming om te eten
		1. Ik probeer voeding te vermijden die veel vet, koolhydraten of calorieën bevatten.
		2. Als ik enorme trek heb in iets, sta ik het mijzelf niet toe om te eten
		3. Ik word boos, teleurgesteld of voel mij schuldig als ik iets ongezonds eet
		4. Er zijn bepaalde producten die ik niet mag eten van mijzelf
		5. Ik geef mijzelf geen toestemming om iets te eten als ik daar enorme trek in heb
		6. Ik volg regeltjes of diëten die mij vertellen wat, wanneer en hoeveel ik mag eten

Ja	Nee	Deel 2: Eten om fysieke redenen in plaats van emotionele redenen
		1. Ik eet vaak iets als ik mij emotioneel voel (bijv. onrustig, verdrietig, boos, etc.) terwijl ik dan geen fysieke honger heb
		2. Ik grijp vaak naar eten als ik mij eenzaam voel, zelfs als ik geen honger heb
		3. Ik gebruik eten om mijn negatieve emoties wat te kalmeren
		4. Ik grijp vaak naar eten als ik gestresst ben, zelfs al heb ik geen fysieke honger
		5. Ik kan niet goed omgaan met mijn negatieve emoties (bijv. angst en verdriet) zonder daarbij eten te gebruiken
		6. Als ik me verveel dan eet ik vaak "om wat te doen te hebben"
		7. Ik vind het moeilijk om om te gaan met stress en angstgevoelens, zonder daarbij te grijpen naar eten

Ja	Nee	Deel 3:Vertrouwen op honger- en verzadigingsgevoel
		1. Ik vertrouw mijn lichaam dat het mij vertelt *wanneer* ik mag eten
		2. Ik vertrouw op mijn lichaam dat het mij vertelt *wat* ik mag eten
		3. Ik vertrouw op mijn lichaam dat het mij vertelt *hoeveel* te eten
		4. Ik vertrouw op mijn hongersignalen om mij te vertellen wanneer ik mag eten
		5. Ik vertrouw op mijn verzadigingssignalen om mij te vertellen wanner ik kan stoppen met eten
		6. Ik vertrouw mijn lichaam dat het mij vertelt wanneer ik kan stoppen met eten

Ja	Nee	Deel 4: Luisteren naar je lichaam wat betreft voedingskeuze
		1. Meestal heb ik zin in voedzaam en gezond eten
		2. Ik eet voornamelijk voeding dat goed is voor de werking van mijn lichaam
		3. Ik eet voornamelijk voeding dat mij energie geeft

Kijk nu naar deel 1 en deel 2. Tel de aantal keren dat je "ja" hebt geantwoord bij elkaar op. Elke stelling waarop je "ja" hebt geantwoord duidt op een punt waar aandacht en verbetering nodig is.

Aantal keer "ja" geantwoord	Deel
	Deel 1: Onvoorwaardelijke toestemming om te eten
	Deel 2: Eten om fysieke redenen in plaats van emotionele redenen

Tel ook de aantal keren dat je "nee" hebt geantwoord op voor deel 3 en deel 4. Elke stelling waarop je "nee" hebt geantwoord duidt op een punt waar aandacht en verbetering nodig is.

Aantal keer "nee" geantwoord	Deel
	Deel 3: Vertrouwen op honger- en verzadigingsgevoel
	Deel 4: Luisteren naar je lichaam wat betreft voedingskeuze

Het kan fijn zijn om gedurende het programma hier een aantal keren terug te komen en de vragen opnieuw te beantwoorden. Kijk dan of je al minder vaak "ja" voor deel 1 en 2 en minder vaak "nee" voor deel 3 en 4 kan beantwoorden. Zo kan je jouw progressie meten en zien waar er nog extra werk aan de winkel is.

Hieronder kan je jouw totaalscores (aantal keer "ja" voor deel 1 en 2 + aantal keer "nee" voor deel 3 en 4) noteren:

Deel	Datum	Datum	Datum	Datum
Deel 1: Onvoorwaardelijke toestemming om te eten				
Deel 2: Eten om fysieke redenen in plaats van emotionele redenen				
Deel 3: Vertrouwen op honger- en verzadigingsgevoel				
Deel 4: Luisteren naar je lichaam wat betreft voedingskeuze				

Self-care op de andere gebieden naast voeding

Als je naar de 5 dimensies kijkt (voeding, sport/beweging, ontspanning, mindset en zelfliefde), zie je dat jouw gezonde leefstijl en balans niet alleen in je voeding zit. Maar zeker ook in de andere dimensies. Alle dimensies hebben bijna evenveel effect op jouw gezondheid en daarom gaan we deze week ook in kaart brengen hoe jij er voor staat.

Afleiding, bepaalde gedachten, regels, overtuigingen en niet goed genoeg voor jezelf zorgen kunnen een verstorende werking hebben. Ze belemmeren namelijk de mogelijkheid om te luisteren naar de signalen van je lichaam. Wat doe jij om goed voor jezelf te zorgen? Om ervoor te zorgen dat jij aan jouw basis behoeften voldoet en om kan gaan met stress? In een chaotisch en te druk leven zal het moeilijk worden om goed naar je lichaam te gaan luisteren. En al helemaal niet om dan de juiste gezonde keuzes te maken.

Self-care is kort gezegd hoe jij er dagelijks voor zorgt dat je voldoet aan jouw fysieke en emotionele behoeften, waaronder je dagelijkse routine, relaties en omgeving om zo goed voor jezelf te zorgen. Op de volgende pagina vind je een tabel, kruis aan welke helpende en belemmerende gedragingen jij per categorie hebt.

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Fysiek (voeding, beweging, ontspanning)	Mentaal en Emotioneel (mindset)	Spiritueel (zelfliefde)
Helpend gedrag		
☐ Ik slaap genoeg en voel mij over het algemeen uitgerust ☐ Ik ga regelmatig naar de tandarts en naar de dokter als ik dat nodig vind ☐ Ik neem vrij van school of werk als ik ziek ben ☐ Ik draag kleding waarin ik mij fijn en comfortabel voel ☐ Ik neem genoeg vakantie en vrije dagen ☐ Ik ben minimaal 5x per week actief en doe iets dat ik leuk vind (sport of beweging) ☐ Anders:	☐ Ik maak tijd voor zelfreflectie ☐ Ik ben bewust van mijn gedachten, zonder oordeel ☐ Ik ben bewust van mijn gevoelens, zonder oordeel ☐ Ik schrijf in een dagboek ☐ Ik maak tijd om te ontspannen ☐ Ik maak tijd om te "spelen" of creatief te zijn ☐ Ik doe dingen waar ik gelukkig van word ☐ Ik heb hobby's ☐ Ik heb compassie voor mijzelf en anderen ☐ Ik zal therapie zoeken als ik dat nodig heb ☐ Anders:	☐ Ik spendeer tijd in de natuur ☐ Ik maak tijd voor zelfreflectie ☐ Ik maak deel uit van een fijne groep mensen of community ☐ Ik ben bewust van de niet-materialistische dingen in het leven ☐ Ik mediteer regelmatig ☐ Ik lees vaak artikelen, blogs of boeken over persoonlijke ontwikkeling ☐ Ik behandel mijzelf met liefde en respect ☐ Ik kijk naar mijzelf en lichaam met liefde en respect ☐ Anders:
Belemmerend gedrag		
☐ Ik sla vaak maaltijden over als ik het druk heb ☐ Ik kijk meer dan 2 uur tv per dag ☐ Ik sport te veel, zelfs als ik ziek of geblesseerd ben ☐ Ik rook ☐ Ik ga vaak lange tijd zonder eten ☐ Ik eet te veel of juist te weinig als ik gestresst ben ☐ Ik heb vaak afleiding tijdens het eten (tv, telefoon, social media, boek, etc.) ☐ Ik ben vaak oververmoeid of krijg te weinig slaap ☐ Ik drink meer dan 1 of 2 glazen alchohol per dag ☐ Anders:	☐ Ik voel me schuldig als ik niet productief ben ☐ Ik weet niet hoe ik moet ontspannen ☐ Ik praat vaak erg streng en kritisch tegen mijzelf ☐ Ik sta mijzelf niet echt toe om te voelen of huilen ☐ Ik vind het moeilijk om om te gaan met stress ☐ Ik negeer mijn eigen gedachten en gevoelens ☐ Mijn leven voelt best ongecontroleerd ☐ Anders:	☐ Ik ben best materialistisch ☐ Ik neem niet de tijd om te reflecteren over wat ik graag wil in het leven ☐ Ik heb altijd het idee niet genoeg te hebben ☐ Ik heb het idee niet goed genoeg te zijn ☐ Ik sta niet vaak stil bij de dingen waar ik dankbaar voor ben ☐ Ik heb niet het idee dat ik echt een doel in het leven heb ☐ Anders:

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Relaties en omgeving		Grenzen stellen
Helpend gedrag		
☐ Ik heb iemand in mijn leven met wie ik kan praten als ik boos of verdrietig ben (vriend, vriendin, familie, kennis, therapeut, etc.) ☐ Ik onderhou het contact met de belangrijke mensen in mijn leven ☐ Ik maak tijd voor familie en vrienden ☐ Anders:		☐ Ik heb een handelbare agenda wat betreft school of werk en neem genoeg pauzes ☐ Ik neem pauzes weg van elektronische schermen, zoals mijn tv, computer en telefoon ☐ Ik zeg nee tegen nieuwe projecten of verantwoordelijkheden als ik het te druk heb ☐ Ik stel grenzen wat betreft mijn familie en vrienden ☐ Ik stel grenzen wat betreft vrijwilligerswerk ☐ Ik stel grenzen op mijn werk, zoals niet werken op vakantie of in de weekenden ☐ Ik streef naar een balans tussen werk, familie, school, relaxen, relaties en de rest ☐ Ik spreek het uit als anderen over mijn grens heen gaan ☐ Anders:
Belemmerend gedrag		
☐ Ik vind het niet fijn om mijn vrienden en familie op te zadelen met mijn problemen ☐ Mijn familie steunt me niet als ik problemen heb ☐ Ik maak me zorgen over wat anderen van mij denken ☐ Ik trek me vaak terug als ik gestresst ben ☐ Anders:		☐ Ik vind het moeilijk om nee te zeggen als anderen wat aan me vragen ☐ Ik wil graag anderen gelukkig maken ☐ Ik voel me egoistisch als ik nee zeg tegen iemand ☐ Ik neem vaak te veel projecten en verantwoordelijkheden op me ☐ Ik zeg automatisch vaak ja als iemand mij iets vraagt, zonder eerst mijn agenda te bekijken ☐ Ik ben trots op het feit dat ik het heel druk heb ☐ Anders:

HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Kijk nou nog eens naar de stellingen die jij hebt aangevinkt.

Welke patronen zie jij in jouw helpende gedragingen?

Wat zijn jouw sterke punten wat betreft self-care?

Zijn er categorieën waar je nog niet veel aandacht aan hebt besteed?

Welke categorieën hebben meer aandacht nodig?

Eerste kleine stappen

De grooste resultaten boek je wanneer je de kleinste stapjes neemt. Stapjes zo klein, dat ze je amper moeite kosten om toe te passen. Dat je amper in de gaten hebt dat je "aan het veranderen bent". Maar elke week een klein stapje, betekent over 3 maanden grootste resultaten!

Kies de twee dimensies waarop het voor jou het minst goed loopt op dit moment. Bedenk je vervolgens welke kleine stap - per dimensie - je nu al kan gaan nemen op weg naar meer balans. Schrijf deze twee (hele) kleine stapjes op en zorg ervoor dat je je hierop focust gedurende deze week.

Weekopdracht: logboekje

Om nog wat meer inzicht in je huidige gezonde leefstijl te krijgen is de opdracht voor deze gehele week om een logboekje bij te gaan houden. Zo krijg je het beste inzicht in jouw huidige voedingspatroon, beweging, ontspanning en mindset. Deze vind je - per dag - op de volgende pagina's.

Het kan zijn dat je het moeilijk vindt om je gedachten en emoties te onderscheiden. Of überhaupt om er bewust van te zijn. Hier gaan we later ook nog uitgebreider op in. Toch is het al een mooie stap om er deze week te proberen om er extra bewust van te zijn.

Eet je anders als je je ook anders voelt? Eet je bijvoorbeeld minder gezond als je je rot voelt? En wat was dan de oorzaak dat je je rot voelde? Welke gedachten kwamen er naar boven op het moment dat je veel of ongezond at? Probeer daar - samen met je voeding en bewegingspatroon - deze week bewust van te zijn en noteer het in je logboekje. Daar gaan we volgende week op verder.

Veel succes,

Liefs, Milou

MAANDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning

Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?

DINSDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning

Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?

WOENSDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning

Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?

DONDERDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning

Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?

VRIJDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning

Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?

ZATERDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning

Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?

ZONDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning

Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?