

## 1.3 VOORBEREIDING & MOTIVATIE

Het volhouden van je gezonde leefstijl hangt voor een groot deel af van jouw mindset, het luisteren naar je lichaam en lief voor jezelf zijn. Toch zijn er nog een aantal andere factoren die meespelen, waaronder weten waar je het voor doet, weten wat je het beste kan eten, een goede voorbereiding, opschoning en de juiste motivatie.

Een goed begin is het halve werk, toch?

Dus geef ik je deze week een aantal tips, checklisten en een planner om zo goed mogelijk voorbereid te zijn. Ik nodig je dan ook uit om deze week in je keukenkastjes, koelkast en vriezer te gaan duiken. De planner in te gaan vullen en de andere opdrachten te doen.

Maar eerst nog even terug naar het begin. Waarom willen we eigenlijk gezond eten? En waarom is sporten zo belangrijk?

### **Waarom is het belangrijk om gezond te eten?**

Misschien is dit wel een hele retorische vraag, maar het is goed om hier nog eens bij stil te staan. Wanneer je namelijk al langer bezig bent om gezond te eten of af te vallen, kan je dit nog wel eens vergeten of uit het oog verliezen. Ik hoor steeds vaker dat de reden achter een bepaalde manier van eten is om af te vallen, een bepaald gewicht te bereiken of om uiteindelijk een mooi lichaam te krijgen. Hoewel dat natuurlijk een gevolg kan zijn van goede en gezonde voeding, zou ik veel liever willen focussen op andere fijne gevolgen. Jij ook?

Wat zijn dan andere redenen dat we gezond eten? Heb je wel eens gehoord van de uitspraak "je bent wat je eet"? Voeding heeft namelijk direct een invloed op hoe we functioneren én hoe we ons voelen. Voeding is er om ons te voeden en energie te geven. Als we niet eten gaan we dood. Zo simpel is het. Het is er niet om te "vullen". Dus als je gezond en goed eet zal je ook gezondere en betere energie hebben. Oftewel gezonder worden en je beter voelen.

Daarnaast zorgt gezonde voeding ervoor dat:

- Je je fit en vitaal voelt
- Je beter slaapt
- Je meer energie hebt
- Je vrolijker bent
- Je minder stress ervaart
- Je minder snel oud wordt
- Je gezonder bent en minder kans op ziektes hebt
- Je een gezond gewicht bereikt
- Je beter kan concentreren
- Je een betere huid, haar en nagels krijgt
- Je beter in je vel zitten.
- En je je dus een stuk fijner en gelukkiger gaat voelen!

Als je een gezond lichaam hebt en al deze effecten kan ervaren dan ga je toch veel gelukkiger door het leven? En is dat wat jij wilt?

Nu wil ik je vragen. Lees dit lijstje nog eens goed door. Langzaam. Zin voor zin. Dat zijn toch enorm mooie redenen om gezond te eten? En je lichaam te voeden met dat wat het nodig heeft?

Schrijf hieronder de 5 redenen op die voor jou het belangrijkste zijn om gezond te eten.

## Waarom is het belangrijk om te sporten en bewegen?

Ook wat betreft sporten en bewegen weet je vast al wel dat het goed voor je is. Maar weet je eigenlijk wel h oe goed het precies is? Niet alleen fysiek, maar ook mentaal kan lichaamsbeweging enorm veel goeds doen.

Ook hier krijg je weer een mooi lijstje van mij. Sporten zorgt namelijk voor:

- Een gezond gewicht (mits gecombineerd met gezonde voeding)
- Minder kans op gezondheidsproblemen en ziektes, o.a.:
  - \* Het verlaagt je hartslag
  - \* Minder kans op een hartkwaal
  - \* Minder kans op beroerte
  - \* Verlaagt je bloeddruk
  - \* Minder kans op darmkanker
  - \* Sterkere botten
  - \* Betere conditie
  - \* Gereguleerde bloedsuikergehalte
  - \* Beter cholesterolgehalte
- Een beter humeur
- Meer energie
- Beter slapen
- Minder stress
- Beter nadenken
- Flexibelere lichaam
- Gezonder lichaam
- Minder snel oud worden
- Beter immuunsysteem
- Lekkerder in je vel zitten
- **En ook hierbij zal je je dus een stuk fijner en gelukkiger gaan voelen!**

Klinkt dit als een mooi motivatie rijtje om lekker te gaan sporten en bewegen? Niet te veel en niet te weinig. Precies datgene wat goed voelt voor jouw lichaam.

Schrijf hieronder weer de 5 redenen op die jij het belangrijkste vindt om te sporten en bewegen.

## **Hoe kan ik mijn gezonde voedingspatroon zo goed mogelijk voorbereiden?**

Er zijn vijf punten die van belang zijn om jouw gezonde voedingspatroon zo goed mogelijk voor te bereiden: je keukenkastjes, koelkast, vriezer, momenten onderweg en portiecontrole. Ik bespreek ze één voor één en aan het einde van dit werkboek vind je de checklists. Gebruik die checklists om jouw huis na te lopen en kijken of je goed voorbereid bent. Natuurlijk zijn dit slechts ideeën en smaken verschillen. Haal er dus uit wat voor jou van toepassing is.

### **I. Keukenkastjes**

Je keukenkastjes kan je natuurlijk vullen met heel veel gezonde voedingsmiddelen die langer houdbaar zijn. Oftewel, deze kan je altijd in huis hebben zonder dat ze over datum gaan. Dé basis voor een goede voorbereiding. Zo heb ik altijd verschillende soorten koolhydraat bronnen in huis (crackers, rijst, quinoa, etc.), verschillende dingen uit blik/glas (tonijn, bonen, mais, etc.), verschillende dingen om wat lekkers te bakken (amandelmeel, kokosolie, honing, etc.), verschillende sauzen/smeersels/dressing (olijfolie, balsamico, tahin, pindakaas, etc.) en nog heel veel meer.

Misschien klinkt ook dit niet meer dan normaal. Toch valt er vaak nog wat winst te behalen als je eens goed je keukenkastjes in duikt. Kijk wat je op dit moment hebt en wat je eventueel nog kan aanvullen. Achterin dit werkboek vind je een checklist met mogelijke opties.

Als je dan toch je keukenkastjes in duikt. Kijk dan ook eens meteen wat er ligt aan ongezonde dingen. Nou hoeft je van mij niet alle ongezonde dingen de deur uit te doen (al kan het soms wel helpen en opluchten). Maar wat ik wél belangrijk vind om naar te kijken is dat je alleen die ongezonde dingen in huis hebt die je écht heel lekker vindt. (Heb je kinderen of een partner die

# HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

iets wel lekker vinden en jij niet? Dan is het natuurlijk een ander verhaal). De reden hierachter is dat als je dan een keer wat ongezonds eet, je het ook doet omdat je het écht lekker vindt. En niet omdat het er ligt of omdat het het enige was dat je nog in huis had. Dus alle dingen die je niet écht lekker vindt... Gooi/geef ze weg en doe ze de deur uit.

Waarmee kan je jouw voorraad- en keukenkastjes opschonen? Wat kan je gewoon beter weggooien of weggeven?

Waarmee kan je jouw voorraad- en keukenkastjes vullen? Wat zou je nog kunnen kopen om een fijne gezonde voorraad te hebben?

## 2. Koelkast

De koelkast is waar je de meeste verse producten bewaart. Dit is natuurlijk voor iedereen best verschillend, maar wat betreft de koelkast kan ik je ook wat tips geven. Zelf doe ik namelijk één keer per week boodschappen, maar niet alles is natuurlijk een week houdbaar. Houd er in je planning qua maaltijden dan ook rekening mee dat je de minst houdbare dingen aan het begin van je week opeet. Ook koop ik zelf (bijna) altijd verse groenten en geen voorgesneden groenten. Die laatste zijn namelijk een stuk minder lang houdbaar. Ook hiervoor staat er weer een checklist achterin.

Nu ga ik natuurlijk wel erg in de detail, maar ik heb de aller beste tip voor je om zakjes sla goed te houden. De meeste sla kan je namelijk alleen maar in zakjes kopen. Wanneer je een open zakje hebt, stop er dan 1 of 2 velletjes keukenrol in. Zo neemt de keukenrol het vocht op en niet de sla zodat het veel langer goed blijft. En nu ik toch bezig ben... Om avocado goed te houden laat de pit dan in het deel zitten wat je nog wilt bewaren en bedek de rest goed met aluminiumfolie. Maar dat terzijde.

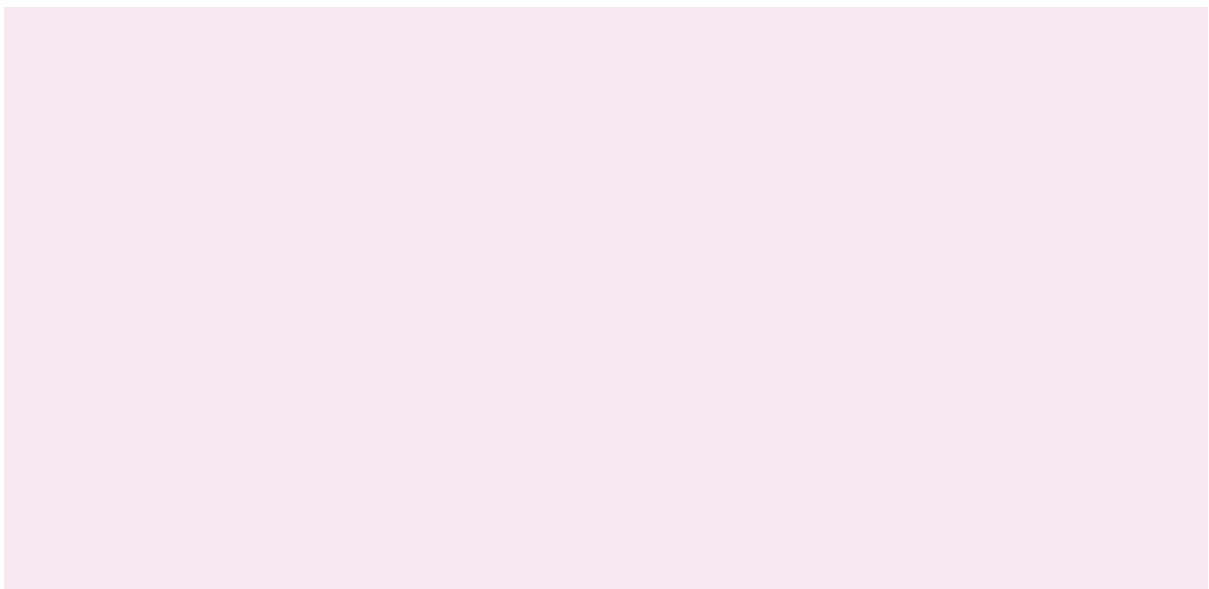
Daarnaast kan je natuurlijk ook makkelijk maaltijden voor meer dan één dag koken of bereiden. Ik maak mijn salades vaak voor meerdere dagen en heb dit dan (nog zonder de dressing en tomaatjes zodat het niet helemaal nat wordt) al in mijn koelkast staan. Zo heb je geen excuus dat je geen zin hebt om een uitgebreide salade te maken. Ook kook ik vaak voor twee dagen. Heb je er alleen een hekel aan om twee dagen achter elkaar hetzelfde te eten? Ik ook. Daarom kook ik op maandag vaak voor maandag en woensdag. En op dinsdag kook ik voor dinsdag en donderdag. Zo heb je toch die afwisseling, maar scheelt het je weer twee keer koken.

### 3. Vriezer

De vriezer is mijn beste vriend als het aankomt op lekker vaak gezond eten. Ik heb namelijk niet altijd zin om te koken. Ga ik dan wat (ongezonds) halen? Ja, soms. Maar meestal zorg ik ervoor dat ik een paar maaltijden kant-en-klaar, maar die ik zelf heb bereid, in de vriezer heb liggen. Dan kook ik op bepaalde dagen gewoon voor 2 dagen, eet er die avond van en vries het andere deel in. Ideaal voor dagen dat je geen zin of tijd hebt om te koken. Verder ligt mijn vriezer altijd vol met vis/vlees/vega, brood, zelfgebakken tussendoortjes, diepvries groenten en diepvries fruit (zie checklist).

Gecombineerd met een goed gevulde voorraadkast kan ik zo namelijk altijd wat gezonds maken. Denk maar eens aan een volkoren/spelt/glutenvrije pasta met spinazie, knoflook en garnalen. Super makkelijk. Super snel. En alles kan ik standaard in huis hebben liggen (spinazie en garnalen uit de vriezer en volkoren spelt pasta en knoflook uit mijn voorraadkast).

Ga eens na of jij jouw vriezer al op de best mogelijke manier inzet? En zo niet, wat kan je er nog aan toevoegen om jou zo goed mogelijk voor te bereiden?



## 4. Onderweg

Ook onderweg kan het soms lastig zijn om je gezonde eetpatroon vol te houden. Je hebt honger en loopt op het treinstation of in het tankstation langs die heerlijke geurtjes en schappen vol met vaak ongezonde dingen. Moeilijk om die dan te weerstaan. Zorg er daarom voor dat je ook altijd goed voorbereid bent als je onderweg bent. Doe een gezonde reep in je tas, een handje nootjes of zelfgebakken bananenbrood. Toen ik nog veel in de auto zat had ik altijd in het dashboard kastje wat gezonde en lang houdbare dingen liggen. Een andere tip is om op je werk altijd wat gezond te hebben liggen.

Noem 5 gezonde snacks/tussendoortjes die je altijd in je tas/dashboard kastjes/bureaulade zou kunnen doen. En zorg ervoor dat je ze in huis haalt.

## 5. Portiecontrole

Het klinkt zo makkelijk "portiecontrole". Maar we weten allemaal dat het best lastig kan zijn. Later in het programma gaan we ons focussen op luisteren naar de signalen van ons lichaam. Oftewel eten wanneer we honger hebben en stoppen wanneer we vol zitten. Als je dat eenmaal onder de knie hebt, hoef je "portiecontrole" eigenlijk niet meer in te zetten. Dan geeft je lichaam aan wanneer een portie genoeg is. Toch is het fijn om jezelf een beetje op weg te helpen. Koop bijvoorbeeld kleinere verpakkingen of uitdeelzakjes. Gebruik kleinere bordjes voor je avondeten. Pak een klein handje nootjes, doe dit in een schaalje en leg het zakje weg. Zo voorkom je dat je onverhoopt gaat overeten.

Mocht je hierna écht nog honger/flinke trek hebben, dan kan je altijd nog bijpakken. Doe dat dan ook. Maar het is moeilijker om een groot bord vol niet helemaal op te eten. Vaak doen we dat dan toch. Of met een chocolade reep op de bank te zitten en maar 2 stukjes te eten.

Pas deze 5 punten toe om beter voorbereid te zijn op je gezonde leefstijl.

*If you fail to prepare, you prepare to fail!*

Nou is het natuurlijk niet zo dat je alléén maar gezond hoeft te eten. Dat je nooit meer wat mag afhaken. Of dat je onderweg altijd je eigen gezonde snacks moet eten.

Natuurlijk niet!

# HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Maar voor het merendeel van je tijd wil je het liefste gezond eten toch? Dus bereid je goed voor, dan is de kans dat het gaat zoals je graag zou willen al een stuk groter!

Schrijf hieronder de 3 punten op uit bovenstaande 5 punten om goed voorbereid te zijn die op jou het meeste van toepassing zijn. Welke besluit je om toe te gaan passen?

## Hoe kan je jouw week zo goed mogelijk plannen?

Ook zorgt een goede planning natuurlijk voor een goede voorbereiding. Plan jij je week vooruit? Tot in de detail of juist niet?

Ik ben van mening dat je het beste jouw week een beetje kan plannen, maar zonder in de detail te treden of hierin streng te worden. Ook wil ik je hierbij meegeven dat afwijken van je planning niet gelijk staat aan falen!

Er zit namelijk een probleem aan een hele strakke planning en het feit dat je je er precies aan wilt houden. Wanneer het dan namelijk niet lukt, kan je het gevoel hebben te falen of tekort te schieten. En dat wil je voorkomen.

Toch is het wél fijn om een **grove planning** te maken. Zo bereid je je voor op de week die gaat komen. Je krijgt een beter inzicht in je afspraken, wanneer je wellicht minder tijd hebt om te koken, feestjes, etentjes, wel of geen tijd om te sporten, etc.

Aan het einde van dit werkboek vind je een planner. Vul de eerste pagina in. Vul vervolgens ook de tweede pagina grofweg in, behalve de intentie van de dag, die vul je op de dag zelf in.

## De grote schoonmaak

Het laatste aspect dat je nodig hebt om goed voorbereid te zijn is om een grote schoonmaak te doen. Ik heb al benoemd dat je een schoonmaak door je keukenkastjes kan doen en vergeet hierbij niet je snoepkast, koelkast en vriezer. Het kan enorm opluchten en rust geven als deze zowel schoon zijn als "opgeschoond" van alle troep en ongezonde dingen die je eigenlijk liever niet in huis wilt hebben.

Ga dus deze week door je huis heen en **ruim alle troep en ongezonde dingen op** die je niet meer in huis wilt.

Als tweede wil ik je vragen om een grote schoonmaak te houden door je... **Social media!**

Wie volg je op Instagram, Facebook, YouTube, Twitter, etc. die je eigenlijk niet meer inspireert of misschien zelfs irriteren? Zijn er misschien personen, bedrijven of accounts die continue foto's laten zien van meiden met perfecte lichamen en waarvan je merkt dat het je alleen maar onzeker maakt? Maak hieronder een lijstje van dit soort accounts en pak meteen nog je telefoon om ze te verwijderen of ontvolgen!

## De kracht van focus en een intentie zetten

Dan ben je goed voorbereid... Heb je opgeschoond... Maar soms schiet het gezonde eten en leven er toch even bij in... Hoe blijf je dan elke dag gemotiveerd om goed voor jezelf te zorgen? Zowel qua voeding, lichaamsbeweging, ontspanning, mindset en zelfliefde?

Een mooie, simpele en snelle manier om dit voor elkaar te krijgen is om elke dag een **intentie** te zetten. Dat doe je in de ochtend net nadat je wakker bent geworden. Hiervoor heb ik ruimte gemaakt op de planner:

Letterlijk betekent intentie "opzet, bedoeling". Lukt het uiteindelijk niet? Dan heb je niet gefaald. Het is ook geen doel, maar een intentie.

De kracht van een intentie is dat je iedere ochtend even bewust bezig bent met welk gedrag jij die dag wilt vertonen of hoe jij je wilt voelen. De meeste mensen gaan hieraan voorbij, maar juist het feit dat je er bewust mee bezig bent zal jou die motivatie geven én ervoor zorgen dat het je gaat lukken.



# HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

*Dat waar jij je op focust dat groeit!*

De grote kracht van het zetten van een intentie zit hem in het feit dat je dagelijks blijft focussen op wat je wél wilt (in plaats van datgene wat je niet wilt). Zo train je namelijk jouw onbewuste brein om meer bezig te zijn met datgene wat je wilt bereiken. Hierdoor zal je sneller betere keuzes maken die in lijn liggen met jouw doel.

Dat niet alleen. Op het moment dat je dagelijks bezig bent met jouw doel en intentie, zal jouw energie zich ook afstellen op dat doel. Hierdoor zal je sneller dingen aantrekken die jou gaan helpen om je doel te bereiken. Dat is de wet van de aantrekking.

Dagelijks een intentie zetten werkt dus tweeledig. Je zorgt ervoor dat je (onbewuste) brein focust op hetgeen je wilt bereiken én je zorgt ervoor dat je energie op de juiste frequentie is afgesteld.

Voorbeelden van intenties die je kan opschrijven zijn:

- Ik ben lief voor mijzelf en respecteer mijn lichaam
- Ik eet uit liefde en respect voor mijzelf en mijn lichaam
- Ik luister naar mijn lichaam en gevoel en maak mijn keuzes niet vanuit mijn hoofd
- Ik eet waar ik zin in heb en geniet er met volle teugen van
- Ik ben in balans
- Ik geniet van alles wat ik eet
- Ik neem rust als ik voel dat ik het nodig heb
- Ik geef mijn lichaam wat het nodig heeft
- Ik mag er zijn en ben helemaal oké
- Ik ben mooi zoals ik ben
- Etc.

Schrijf het op en ben er bewust van dat dat hetgeen is dat jij die dag graag wilt bereiken. Elke dag weer. Voel wat goed voelt voor jou op dat moment. Wat heb je nodig? Doe je ogen even dicht en zie het voor je. Hoe voel je je als je datgene hebt bereikt dat je graag wilt? Als jouw intentie ook werkelijkheid wordt. Hoe ziet, ruikt, proeft, voelt dat? Als je dat hebt gedaan schrijf je jouw intentie op. In je dagboek óf op de weekplanner die je achterin dit werkboek vindt.

Ik heb je hierboven al wat voorbeelden gegeven van intenties die je zou kunnen zetten voor jezelf. Ga nu na voor jezelf welke uit het rijtje goed op jou aansluiten. En bedenk welke intenties niet in het rijtje staan, maar die jij wel bij jou vindt passen.

Schrijf hieronder minimaal 10 intenties op die goed voor jou voelen en die passen bij het doel dat jij voor jezelf hebt gesteld.

Schrijf hierbij jouw eerste intentie op voor vandaag:

Mocht je dat nog niet gedaan hebben wil ik je vragen om deze week een notitieboek/journal te kopen of klaarleggen voor dit programma. Vanaf volgende week gaan wij hier meer mee aan de slag. Dan is jouw intentie van de dag ook iets dat je elke ochtend in je dagboekje kan gaan opschrijven.

## **Lange termijn versus korte termijn motivatie**

Vorige week hebben we gekeken naar jouw "why". Wat de echte reden is dat jij graag gezond wilt eten en leven. Dat is natuurlijk super motivatie, maar is vaak alleen op de lange termijn zichtbaar. En dat is niet altijd wat jou de directe motivatie geeft om gezond te gaan koken als je moe bent of je kont van de bank te slepen om te gaan sporten. Het telt natuurlijk óók voor een groot deel mee en is iets om altijd bewust van te zijn. Maar daarnaast is er nog een ander type motivatie die je kan toepassen. De "korte termijn motivatie" zoals ik hem noem.

En dat is het gevoel wat je krijgt direct na een goede maaltijd of workout!

Dus om hier even bij stil te staan, wil ik je vragen voor de volgende twee vragen even goed stil te staan. Vul de vragen niet meteen in, maar ook echt na een goede gezonde maaltijd/dag en na een fijne workout.

# HUIDIGE SITUATIE & DOELEN

Hoe voel jij je na een goede gezonde maaltijd en/of een goede gezonde dag qua eten? Tevreden of trots? Energiek en happy? Welk gevoel ervaar jij?

Hoe voel jij je na een fijne workout? Tevreden of trots? Energiek en happy? Welk gevoel ervaar jij?

Hoe kan je deze inzichten integreren in jouw leven?

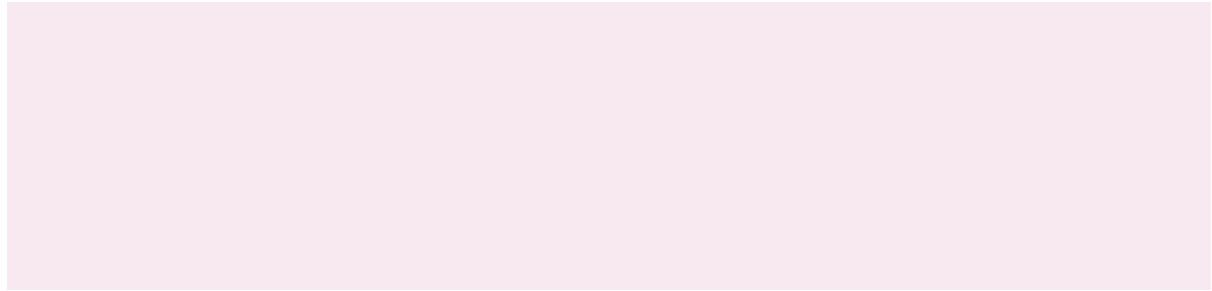
## **Weekopdracht: Vul de planner in en zet je intentie voor elke dag**

Zoals eerder genoemd wil ik je vragen om deze week de planner in te vullen en je intentie voor de dag op te schrijven. Schrijf je intentie niet alleen op, maar voel en zie het voor je. Hoe voelt het en hoe ziet het eruit als jouw intentie ook werkelijkheid wordt? Dit zal voor de juiste

focus en energie zorgen om dagelijks de juiste keuzes te gaan maken en de juiste stappen te gaan zetten.

## **Volgende stap op weg naar balans**

En nu we aan het einde van deze week zijn gekomen wil ik je vragen om weer één stap (of twee stappen) op te schrijven die jij deze week gaat nemen op weg naar balans. Is het je beter voorbereiden? Je vriezer aanvullen? Je keukenkastjes uitspitten? Waar ga jij de komende week mee aan de slag?



Volgende week beginnen we met de mindset module. Heb je vragen? Stel ze in de Facebook groep. Een hele fijn week en tot snel!

Liefs, Milou

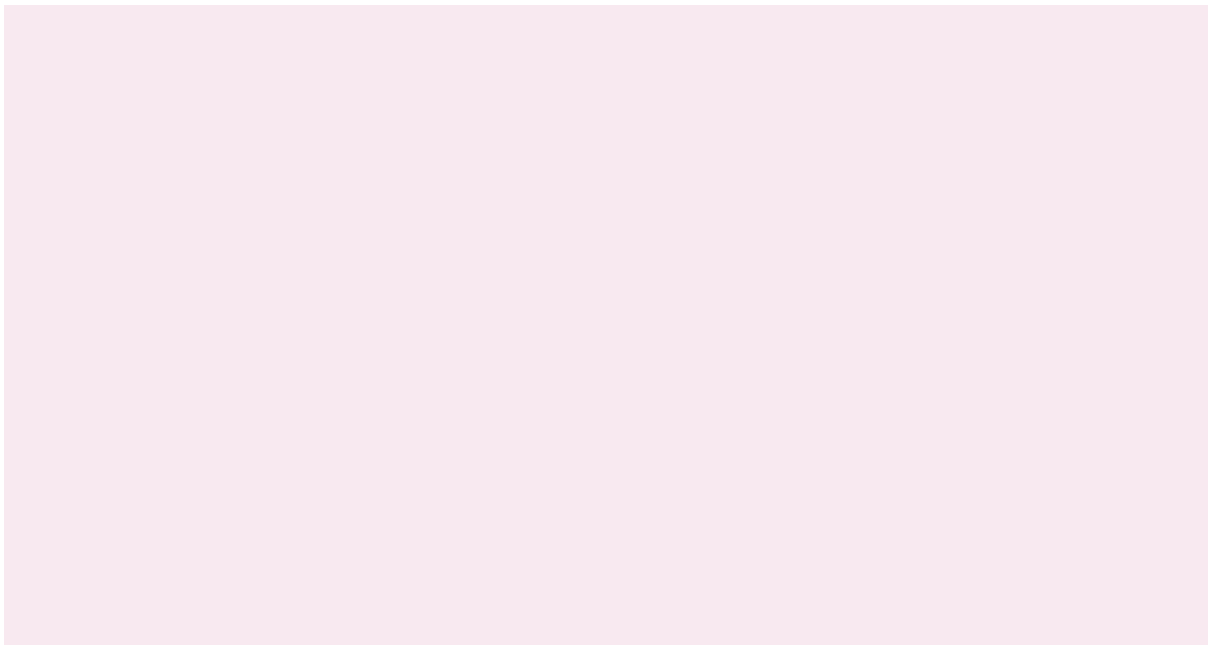
## Inzichten & overwinningen

Vul de onderstaande vragen aan het einde van de week in.

Wat zijn jouw belangrijkste twee inzichten deze week?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their two most important insights from the week.

Wat zijn jouw overwinningen deze week?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their victories from the week.

Liefs, Milou

## KEUKENKASTJES

### Groente/peulvruchten/vis:

- rode kidney bonen (gedroogd of in blik)
- zwarte bonen (gedroogd of in blik)
- kikkererwten (gedroogd of in blik)
- linzen (gedroogd of in blik)
- mais
- gepelde of gezeefde tomaten
- tonijn/makreel/zalm uit blik

### Sauzen/smaakmakers:

- olijfolie
- balsamico azijn
- tahin
- sojasaus
- sesamolie
- sambal
- kokosmelk
- plantaardige melk
- edelgistvlokken
- bouillonblokjes
- olijven
- zongedroogde tomaten

### Kruiden (de meest gebruikte):

- peper
- zout
- kurkuma
- komijn
- Italiaanse kruiden
- oregano
- tijm
- chili
- paprikapoeder
- kaneel
- verse basilicum

### Koolhydraten:

- spelt/volkoren crackers
- rijstwafels

- spelt/volkoren pasta
- zilvervliesrijst
- quinoa
- noodles

### Bak ingrediënten:

- kokosolie
- meel (amandelmeel, speltmeel, boekweitmeel, etc.)
- pindakaas of amandelboter
- dadels
- cacaopoeder
- gemalen kokos
- honing, agave siroop, ahorn siroop
- kokosbloesemsuiker
- bakpoeder, baksoda
- vanille extract of poeder

### Ontbijt/tussendoor:

- haverhout
- muesli/granola zonder te veel suiker
- noten (walnoten, amandelen, etc.)
- pitten/zaden (lijnzaad, chia, etc.)
- rozijnen/cranberries
- gezonde (eiwit)repen
- (plantaardig) eiwitpoeder

### VRIEZER

- (spelt) volkorenbrood
- vlees/vleesvervangers
- tofu of tempeh
- vis (tonijn, zalm, witvis, garnalen, etc.)
- diepvriesfruit (blauwe bessen, frambozen, rijpe banaan zelf invriezen, etc.)
- diepvriesgroente zonder toevoegingen (spinazie, pompoen, broccoli, etc.)

- zelfgemaakte kant-en-klare maaltijden
- zelfgemaakte sausjes (rode pastasaus, pesto, curry, etc.)
- zelfgemaakte gezonde tussendoortjes

## KOELKAST

- groente voor je maaltijden
- groente voor lunch
- (plantaardige) boter
- (plantaardige) melk
- (plantaardige) yoghurt
- beleg ((geiten)kaas, hummus, (vegetarische) vleeswaren, zalm/makreel, haring, etc.)
- avocado

## OVERIG

- eieren
- fruit
- zoete aardappel
- uien en knoflook

## ONDERWEG

### Vers:

- fruit
- snackgroente
- eitje
- zelfgemaakte snacks (bananenbrood, repen, rijstwafels met beleg, etc.)

### Houdbaar:

- repen (Clifbar, Eat Natural, Trek, (vegan) eiwitrepen, Roo'bar, etc.)
- pure/rauwe chocolade
- zakje gemengde noten
- gedroogd fruit
- stukjes kokos
- zakje granola
- groentechips

Datum:

Wat gaat er op dit moment goed op het gebied van gezondheid en balans? Wat is de reden dat het goed gaat?

Waar loop ik op dit moment het meeste tegenaan? Hoe kan ik dit het beste aanpakken?

Welke dimensie (voeding, sport/beweging, rust/ontspanning, mindset/zelfliefde, intuïtie) heeft deze week het meeste aandacht nodig?

Welke (kleine) stap kan ik deze week nemen om die gezonde balans te behouden of er een stapje dichterbij te komen?

Intentie/mantra van de week:

| MAANDAG                              | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|--------------------------------------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| Intentie van de dag:                 |         |          |           |         |          |        |
| Voeding:                             |         |          |           |         |          |        |
| Sport/beweging:                      |         |          |           |         |          |        |
| Rust/ontspanning:                    |         |          |           |         |          |        |
| Afspraken/feestjes/<br>gelegenheden: |         |          |           |         |          |        |
| Overig:                              |         |          |           |         |          |        |