



ZES STAPPEN NAAR EEN 'SIXPACK'

MEER FRUIT ETEN, MINDER ALCOHOL DRINKEN, DE JUISTE VETTEN KIEZEN, MEER WATER DRINKEN, ... WE KENNEN ALLEN DE GOEDE VOORNEMENS (DIE WE DAN MEESTAL NA EEN WEEK ALWEER VERGETEN ZIJN). WANNEER WE ONZE VOEDINGSGEWOONTEN WILLEN VERANDEREN STUITEN WE REGELMATIG OP MOEILIKHEDEN. DEZE 6 PRAKTISCHE TIPS KUNNEN JE HELPEN OM JE VOEDINGSGEWOONTEN SUCCESVOL AAN TE PAKKEN.

1. **MAAK EEN PLAN.**

STEL CONCRETE DOELEN OP. GA VOOR ZAKEN WAARVAN JE WEET DAT JE ZE KAN REALISEREN. KIES IN HET BEGIN GEEN HELE GROTE DOELEN, MAAR BEGIN KLEIN, EN BOUW ZO VERDER OP. ZO HEB JE MEER KANS OP SUCCES.

HET KAN BOVENDIEN OOK NUTTIG ZIJN OM JE MEDISCH TE LATEN BEGELEIDEN BIJ GROTE OF RISICOVOLLE VERANDERINGEN. VRAAG ADVIES OP DE MEDISCHE DIENST, BIJ JE HUISARTS OF BIJ ANDERE DESKUNDIGEN.

2. **NEEM JE TIJD.**

EET TRAGER, GENIET EN DENK NA BIJ WAT JE EET. HET DUURT NAMELIJK 15 MINUTEN OM HET SIGNAAL VAN VERZADIGING DOOR JE BREIN TE LATEN OPNEMEN. PROBEER TIJDENS HET ETEN OOK ENKEL MET JE ETEN BEZIG TE ZIJN: WERK DUS NIET DOOR OF KIJK GEEN TELEVISIE TIJDENS DE MAALTIJD.

3. **FOCUS NIET ENKEL OP GEWICHT.**

FOCUS OOK OP JE GEVOEL, UITSTRALING, KRACHT, CONCENTRATIE ... HET GAAT VOORNAMELIJK OVER EVENWICHTIG EN GEZOND ETEN, NIET LOUTER OVER AFVALLEN. ER ZIJN DUS VELE MOGELIJKE DOELEN. HET IS EEN CLICHÉ, MAAR OOK MEER DAN WAAR: WANNEER JE JE VANBINNEN GOED VOELT, ZAL JE ER VAN BUITEN OOK BETER UIT ZIEN!

4. **COMBINEER VOEDING MET BEWEGING.**

EEN LICHAAM IN GOEDE CONDITIE KAN MEER VERBRANDEN EN VOEDING OP EEN GEZONDE EN SLIMME MANIER GEBRUIKEN. BEWEGING ZORGT BOVENDIEN NIET ALLEEN VOOR HET VERBRANDEN VAN CALORIEËN, MAAR MAAKT JE OOK STRAKKER EN STERKER. BOVENDIEN: ALS JE MEER BEWEEGT KAN JE JEZELF AF EN TOE EEN ZONDE TOELATEN.

5. SPREEK OVER JE PLANNEN.

BESPREEK JE PLANNEN MET JE VROUW, KINDEREN, VRIENDEN EN COLLEGA'S. ETEN MOET IN DE EERSTE PLAATS GEZELLIG ZIJN. GA DE UITDAGING AAN MET HET TEAM. STEL ENKELE GEZONDE REGELS OP EN BLIJF ELKAAR MOTIVEREN OM DIE NA TE LEVEN.

6. GA STAP VOOR STAP

VERANDER ELKE DAG IETS KLEINS. ZO KRIJG JE EN BEHOUD JE DE MOTIVATIE EN 'GOESTING' OM IETS TE VERANDEREN BIJ JEZELF.

WIL JE GRAAG IETS VERANDEREN AAN JE VOEDING MAAR HEB JE GRAAG IETS MEER BEGELEIDING? NEEM DAN ZEKER EENS EEN KIJKJE IN ONZE ZELFCOACHINGSTOOL: EEN HANDIGE PRINTBARE GIDS DIE JOU STAP VOOR STAP DOOR HET VERANDERINGSPROCES LOODST!