

VOEDINGSADVIES WEEK 2

Focus: 1 zoetigheid bewust laten staan

2

Opdracht

Kies 1 zoetigheid die je deze week laat staan. Vink elke dag af of het gelukt is en schrijf kort je notities op.

Mijn gekozen zoetigheid: _____

Tip

Krijg je trek in zoetigheid? Kies eerst een alternatief zoals fruit, water, thee zonder suiker, kwark, een dadel of een normale maaltijd.

Weekchecklist

Zet een vinkje bij ja of nee en gebruik de notities voor je gevoel, trek, alternatief of valkuil.

Dag	Gelukt?	Niet gelukt?	Notities
Maandag	☐	☐	_____ _____
Dinsdag	☐	☐	_____ _____
Woensdag	☐	☐	_____ _____
Donderdag	☐	☐	_____ _____
Vrijdag	☐	☐	_____ _____
Zaterdag	☐	☐	_____ _____
Zondag	☐	☐	_____ _____

Na 7 dagen: kijk terug naar je vinkjes en beantwoord de reflectievragen op pagina 2.

REFLECTIE WEEK 2

Kijk terug: wat lukte, wat was lastig en wat neem je mee?

Reflectievragen

Vul dit eerlijk in. Het doel is niet perfect zijn, maar ontdekken wat voor jou werkt.

1

Toen ik trek kreeg in zoetigheid, at of dronk ik in plaats daarvan:

2

Welke dag was het makkelijkst en waarom?

3

Welke dag was het moeilijkst en wat was de trigger?

4

Wat hielp mij om het vol te houden?

5

Wat wil ik volgende week hetzelfde doen of verbeteren?



Beloning

Als het deze week is gelukt, beloon ik mezelf met: _____

☐ Ik heb mijn beloning verdiend.

Onthoud: kleine stappen die je volhoudt, zijn sterker dan grote stappen die je snel opgeeft.