



3 krachtige tools voor een slanke leefstijl

Je hebt hier een aantal krachtige tools en oefeningen in handen om jouw voornemen wat je nu al zolang koestert, nu ook echt waar te gaan maken. Volg de stappen, en maak de oefeningen, dan zul je zien dat je al een heel goede basis hebt gelegd om op verder te gaan.



Deze "reisgids" bestaat uit drie onderdelen:

1 Voorbereiding.

Als je van plan bent op reis te gaan, is een goede voorbereiding een vereiste. Jij hebt een wens, een verlangen, daarom heb jij dit gedownload. Kijk er eens met andere ogen naar. Bekijk het niet als een dieet, of als een snelle oplossing. Beschouw dit als een reis, alleen nu naar een prachtige superbelangrijke bestemming. Het kan een lange reis worden, en ook best een spannende, maar uiteindelijk bereik jij jouw bestemming.

2 Bepaal je doel.

Hoe moet je nu weten waar je naar toe gaat als je geen doel hebt? Daarom vind je een tool om jouw doel haarscherp te krijgen, en deze ook niet meer uit het oog te verliezen. Het is belangrijk dat je deze oefening helemaal doet, en jezelf daar ook de tijd en rust voor geeft. Creëer een fijne plek, zoek een goed moment, en aan de slag!

3 Je checklist

Als je op reis gaat zijn bepaalde dingen onmisbaar.

In de checklist vind je de basis van je reis. Als je je hieraan houdt, komt het vast en zeker goed.

Ik wens je een goede reis. En nu jij op avontuur gaat: stuur je mij een berichtje om te laten weten hoe het tijdens de reis met je gaat?

Liefs,

Tanja



Deel 1 De Voorbereiding

Deze voorbereiding bestaat uit een test. Hierin neem jij jouw huis eens grondig onder de loep. Zonder dat jij het weet zit jouw huis vol verborgen verleidingen. Zo maak jij het jezelf onnodig moeilijk. Tijd om daar wat aan te gaan doen!

Doe de Test: Hoe verleidelijk is jouw huis?

Deze test is een combinatie van wereldwijd wetenschappelijke onderzoeken. In deze onderzoeken werd bekeken wat de factoren zijn waardoor mensen meer gaan eten.

Beantwoord de vragen eerlijk! Vink jouw score aan. Hoe hoger je punten, hoe beter je resultaat.

 = 0 punten

 = 3 punten

 = 5 punten

Voorraad.

Hoe minder je in huis hebt, hoe minder groot je verleiding is om er van te eten. Bind de kat niet op het spek, haal (voorlopig) geen dingen in huis waarvan je weet dat je de verleiding niet of moeilijk kunt weerstaan.

Hoeveel verpakkingen van zoete en hartige lekkernijen heb je op dit moment in huis?

0 tot 3
4 tot 6
7 of meer

Hoeveel pakken of flessen gezoete dranken heb je op dit moment in huis?

0 tot 3
4 tot 6
7 of meer



Beantwoord de vragen eerlijk! Vink jouw score aan. Hoe hoger je punten, hoe beter je resultaat.

 = 0 punten

 = 1 punt

Verborgen en openlijke verleidingen.

Alles wat in het zicht is, of voor het grijpen ligt maakt het jou onnodig lastig. Iedere keer weer herinnert het jou namelijk aan eten, en tegelijkertijd vraagt het jou om steeds weer de beslissing te nemen: Neem ik het wel of niet? Zorg er daarom voor dat eten dat jou in de verleiding brengt uit het zicht is, goed opgeborgen, zodat je er niet voortdurend mee geconfronteerd wordt.

Ik bewaar mijn eten en drinken op een andere plaats dan in mijn keuken of voorraadkast.

Nee
ja

In de keuken liggen lekkernijen in het zicht, bijvoorbeeld op het aanrecht, of op een open plank.

Nee
ja

In de woonkamer liggen lekkernijen in het zicht, bijvoorbeeld op tafel, of in een open kast.

Nee
ja

Als ik basisvoeding pak zoals brood, fruit, groente, pasta, zie ik zoete of hartige lekkernijen liggen.

Nee
ja

Als ik spullen pak, zie ik zoete of hartige lekkernijen liggen.

Nee
ja

Open verpakkingen van zoete of hartige versnaperingen bewaar ik...

Goed verpakt in een afgesloten trommel, of dichtgemaakt met een elastiek

In een open of in een dichtgevouwen zak of verpakking

Ik heb merkreclame of afbeeldingen van zoete of hartige lekkernijen in de woonkamer of keuken (bijvoorbeeld reclame op een koektrommel, wandbordje, mok, met daarop foto's van koekjes of chocola)

Nee
ja

Als ik de koelkast opendoe liggen verleidelijke voedingsmiddelen vooraan of in het zicht

Nee
ja

In de koelkast bewaar ik verleidelijke etenswaren die ik zonder te bereiden direct op kan eten

Nee
ja



Beantwoord de vragen eerlijk! Vink jouw score aan. Hoe hoger je punten, hoe beter je resultaat.

 = 0 punten

 = 1 punt

Size matters

Hoe groter het servies, hoe groter de kans dat je onbewust meer eet. Een portie ziet er op een groot bord kleiner uit, dan wanneer je diezelfde portie op een normaal formaat bord zou zien. Kijk dus eens met een kritisch oog naar je servies, en kies voortaan de kleinere maten om te gebruiken

Wat voor type glazen gebruik je meestal voor sap of frisdrank?

Hoge smalle glazen
Hoge brede glazen
Lage smalle glazen
Lage brede glazen
225 ml of minder
Meer dan 225 ml

Wat is de inhoud van de glazen die je gebruikt voor frisdrank of sap? Je kunt het aantal millimeters even meten met een maatbeker

Wat is de inhoud van de mokken/bekers die je gebruikt voor koffie, thee, of melk?

200 ml of minder
Meer dan 200 ml

Wat is de inhoud van de schaalpjes die je gebruikt voor nagerechten: yoghurt, vla, etc?

Tot 150 ml
Meer dan 150 ml
Ik gebruik dit nooit
Tot 150 ml
Meer dan 150 ml
Ik gebruik dit nooit
25 cm of minder
Meer dan 25 cm

Wat is de inhoud van de soepborden of kommen?

Wat is de doorsnee afmeting van de borden die je gebruikt voor de warme maaltijd? Je meet dit met een meetlint van rand tot rand.

Gebruik je meestal grote of kleine eetlepels?

Vrij klein
Eerder vrij groot
Vrij klein
Eerder vrij groot
ja
nee

Gebruik je meestal grote of kleine opscheplepels?

Heb je naast eetlepels ook dessertlepels in huis?



Deel 2 Bepaal je doel

Wie wil jij zijn?

Een schip vaart niet uit zonder bestemming en kompas. Hoe kun jij je doel bereiken als je niet weet waar je heen gaat, wat jouw bestemming is? Deze opdrachten helpen jou om je bestemming te kiezen. Je bepaalt zo je doel, en hebt hiermee een kompas om op te varen..
Veel succes en goede vaart!

Bepaal je streefdoel

Bepaal een concreet doel – uitvoerbaar en meetbaar, geen streefgewicht!

Durf te dromen. Wie wil jij echt zijn? Hoe ziet jouw ideale jij er uit? Wat draag je? Welke maat heb je? Wat ziet de buitenwereld aan jou als ze jou zien dat jij jouw doel hebt bereikt?

Dit zijn vragen die jou kunnen helpen je ideale doel te halen en vol te houden

Bepaal je streefgevoel

Hoe voel jij je als jij je doel hebt bereikt?

Wees zo specifiek mogelijk in je gevoel, droom het alsof je al je doel hebt bereikt.

Bepaal ook tussentijdse mijlpalen. Wees reëel en niet te drastisch

Geef je doel een cijfer!

Heb je een doel bepaald? Wat voor cijfer tussen 1 en 10 geef je je doel? Hoger dan een 8? Top! Jij gaat het redden. Lager dan een 8? Neem je doel nog eens onder de loep, want met een matig doel geef je eerder op.

Houd je doel in zicht!

Zorg dat je jezelf steeds herinnert aan je gekozen doel. Hang een ideaalkledingstuk aan je kastdeur, maak een collage van je ideaalbeeld, kies een sieraad, een liedje, maak er een screensaver van of plak hem op je koelkast. Als het jou maar iedere dag herinnert aan je ideaalbeeld waar je naar toe wilt.



Kies je koers.

Ga aan de slag met dagdromen en schrijf je ideaalbeeld zo gedetailleerd mogelijk op. Hoe scherper jij je doel uitgekristalliseerd hebt, hoe groter de kans dat je het definitief gaan halen. Wees specifiek en onbevangen. Alles is mogelijk, jij zet de koers uit!
Veel succes en goede vaart!

Mijn streefdoel:



Mijn streefgevoel:



Ik geef mijn doel het cijfer:



Formuleer je doel in één zin.

Vat je doel samen in één zin. Dit wordt vanaf nu jouw nieuwe mantra. Deze zin herhaal jij voor jezelf zo veel en vaak mogelijk, om zo de juiste energie naar je toe te trekken.

Maak de zin af:
Ik ben _____, ik draag _____
ik voel me _____



Deel 3 De checklist

Boodschappenlijstje voor een gezond gewicht

Het halen en houden van een gezond gewicht komt vooral neer op een gezonde leefstijl. Alles wat je meer eet dan je verbruikt, is wat overgewicht veroorzaakt. Maar pas op dat je niet te weinig gaat eten!

Een auto rijdt niet zonder brandstof. Zorg dus dat jij voldoende brandstof in je "voertuig" gooit.

Hier vind je een checklist met wat je beter wel, maar ook wat je voortaan beter niet op je lijstje kunt zetten.

Dit mag op je lijstje voor een gezond gewicht

Vezelrijke producten
Gezonde vetten (zalm, avocado, noten, zaden, kokos)
Groente
Granen
Proteïne
Fruit
Water

Vezels (groente, fruit, aardappelen, noten en volkorenbrood) stimuleren de spijsvertering en zorgen voor een goede stoelgang.

Door voor proteïnen te kiezen (bonen, eieren, vis, tempé, tofu) blijft je hongergevoel langer weg

Dit mag wel van je lijstje af

Light producten
Knutselvoedsel, oftewel Kant en Klaar

Alcohol
Sappen en frisdranken met prik (producten met veel) Suiker
Kauwgom

Kauwgom en frisdranken met prik zorgen voor winderigheid, verstopping of brandend maagzuur.

*Sappen zijn sluijsuikerbommen. Drink liever water, koffie of thee
Light versterkt vreemd genoeg de drang naar eten en zoetheid. Niet nemen dus.*

Kant en klaar bevat veel ongezonde toevoegingen, zoals zout en suiker.



Als jij deze tips hebt toegepast en de oefeningen allemaal hebt gedaan ben jij helemaal klaar om van jouw reis een succes te maken. Natuurlijk ben ik heel benieuwd naar jouw bevindingen. Laat me weten hoe het met je gaat, bijvoorbeeld op Facebook, maar mailen mag ook.

En mocht je nog vragen hebben of hulp nodig hebben? Je mag me altijd bellen/mailen.



De oplossing voor overgewicht

Ik leer jou blijvend en gezond af te rekenen met overgewicht door anders naar eten te kijken, sterker te worden, en weer te genieten.

Coaching en hypnose zijn hierbij mijn gereedschappen, aangevuld met ervaring, intuïtie en humor.

Betrokken, integer en effectief

Tanja Nab

Slankinzicht Coaching en Hypnotherapie

Tel: 0640081017

E-mail: Tanja@slankinzicht.nl



Slankinzicht.nl

Dit document wordt je aangeboden door, en is eigendom van Slankinzicht.nl
Kopiëren, dupliceren of elke andere vorm van verspreiden van dit document is verboden.