

Module 8:
Persoonlijk
stappenplan

1

2

3

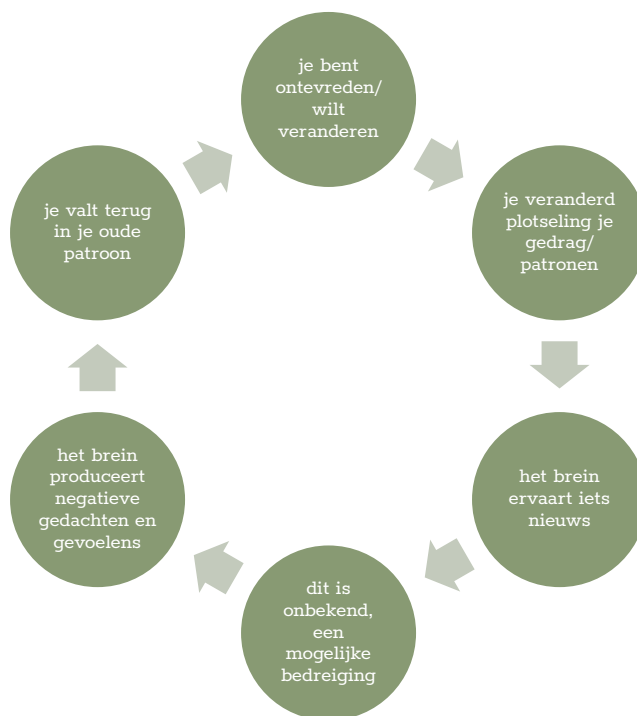
Goede voorbereiding

Een goede voorbereiding is het halve werk. En al helemaal als het aankomt op het veranderen van je leefstijl. Je hebt tot nu toe een stevige basis opgedaan om mee aan de slag te gaan. Misschien is alles nieuw voor je en wil je veel gaan veranderen. Je hebt wellicht al het een en ander aangepakt. Helemaal geweldig!

Maar alles tegelijkertijd aanpakken hou je maar even vol. Al snel val je terug in je oude patronen. Als je nu zo enthousiast en gemotiveerd bent dat je dit niet meteen gelooft, begrijp ik dat heel erg goed. Maar dit is hoe het brein werkt. Ik zal het je uitleggen.

Alles tegelijk veranderen betekent heel veel nieuw. Je hebt nog geen inzicht in de gevolgen en dat ziet je brein als een levensgevaarlijke bedreiging. Want nieuw betekent onbekend, en dit is mogelijk een bedreiging voor jouw leven, net zoals een virus dat binnendringt.

Het enige wat je brein wil is jou in leven houden. Onbewust creëert je ego daarom een hoop gedachtes en gevoelens om jou te overtuigen dat je maar gewoon terug moet gaan naar het oude vertrouwde. De veilige zekerheid. Dat bedoelt hij goed, maar zonder het misschien door te hebben, ga je na een paar maanden weer stapje voor stapje terug naar je oude eetgewoonten en gedragspatronen. Vaak zonder dat je dit direct door hebt. Dit is wat er gebeurt bij diëten!



Meteen alles omgooien hou je dus niet lang vol.

De truc is dus om **superkleine** stapjes te zetten. Zo klein, dat je eigenlijk het gevoel krijgt dat er niets verandert. Heel erg rustig dingen aanpakken zorgt voor minder stress en geleidelijke gewenning. Je brein leert zo (zonder in paniek te raken) dat het veilig is en dit geeft minder weerstand.

Hier kun je jouw leven lang over doen! Want het maakt echt niet uit hoe snel je de stappen zet. Het enige wat telt is dat je rustig blijft proberen zonder boos, geïrriteerd of beschaamd te raken. Deze emoties stoppen je van opnieuw proberen. Je hoeft je helemaal niet boos of beschaamd te voelen, want je weet nu dat je lichaam het goed bedoeld en dat je het beste met je lichaam voor hebt. Hij wil je beschermen. Deze week gaan we het zo makkelijk mogelijk voor je maken om levenslang voor gezond te kiezen!

Stappenplan

Het is tijd om een stappenplan op te stellen. Hiervoor kun je alle voorgaande lessen gebruiken. Pak deze er dan ook eens bij! Laten we de belangrijkste punten voor jou uitzoeken. Om je te helpen heb ik wat vragen die je kunt beantwoorden en heb ik een inspiratielijstje bijgevoegd met voorbeeld doelen. Daarna gaan we het punt eigen maken en opdelen in kleinere doelen.

Het is hierbij belangrijk dat je de punten kiest **die voor jou belangrijk zijn** en waar jij je goed bij voelt. Dat is voor iedereen heel persoonlijk, want iedereen heeft een ander doel. Misschien heb je al wat punten opgedaan bij de wekelijkse minidoelen. Dit is een heel goed begin!

Blader eens door alle bundels, maar lees enkel de koppen.

Wat wil je graag bereiken?

Waarom wil je dit bereiken?

Wat zal je méér hebben wanneer je dit hebt bereikt?

Welke punten vind je hierbij belangrijk?

Waar heeft jouw lichaam nu het meeste baat bij?

Lees ook eens deze voorbeelden door. Arceer of schrijf op een blaadje welke punten voor jou belangrijk zijn.

Voorbeelden:

Minimaal 250 gram groenten per dag eten

Overstappen van witbrood naar volkorenbrood

Overstappen naar volkorenpasta en zilvervliesrijst

Koek/tussendoortje vervangen door gezonde snack

Dagelijks een handje noten

Minderen met zout

Kruiden leren gebruiken

Groenten meenemen naar het werk

Iedere week 2x peulvruchten op het menu

Koemelk vervangen door plantaardige melk

Niet meer dan 2 koppen koffie per dag

Rustig eten door iedere hap goed te kauwen

Koken in kokosolie of ghee

Iedere week minimaal 1x vette vis op het menu

Lunch preppen voor gezonde werklunch

5x per week vers koken

De dag beginnen met een vezelrijk ontbijt

Maximaal 2 glazen alcohol per week

Bruinbrood vervangen door desembrood

2 dagen per week glutenvrij eten

Iedere dag beginnen met een glas lauw water

De 80/20 regel succesvol toepassen

Frisdrank vervangen door water en thee

Niet (koud) drinken tijdens de maaltijd

Een gezond slaapritme creëren

Dagelijks 20 minuten bewegen

Als je doel is om gewicht te verliezen valt het je vast op dat deze hier niet tussen staat. Gewichtsverlies is dan ook geen doel op zich, maar een gevolg van een gezond eetpatroon! Als jouw doel is om gewicht te verliezen, kijk dan eens tussen de bovenstaande voorbeelden en bedenk welke doelen jou gaan helpen naar een gezond voedingspatroon, gezonde leefstijl, gezonde darmen en een soepele spijsvertering.

Mijn hoofddoelen

Zie dit als een hoofddoelenlijst waar je zo lang over kunt doen als je zelf wilt. Neem voor ieder doel minimaal een maand de tijd maar doe er zo lang over als nodig is. Pak deze punten stap voor stap aan. Iedere maand/jaar een nieuw puntje. Totdat het helemaal eigen en vertrouwd is! Ga dan pas door met de volgende.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Bij een 7-daagse voedingsdagboek analyse zit standaard een persoonlijke checklist. Als je al een analyse hebt ontvangen kun je deze heel goed gebruiken om jouw stappenplan te maken! Kies hiervan 5 punten uit en verander deze naar eigen wens.

Wil jij ook een persoonlijke checklist ontvangen? Of wil je weten hoe je ervoor staat met je groente inname, zoutgebruik, voedingsstoffen verhouding of calorie inname om een passend doel te maken?

Vraag dan een persoonlijk dagboek aan via de webshop! Je ontvangt een 7-daagse analyse, een weekgemiddelde, persoonlijk advies, tips en een handige checklist!

Specificeren

Nu je de vijf punten hebt gekozen is het tijd om ze te verkleinen. Babystapjes zetten. We gaan aan de slag met je **eerste doel**. Laten we als voorbeeld nemen dat het eerste doel 'dagelijks 250 gram groenten eten' is geworden. Op dit moment haal je dat geen enkele dag. Dan is deze verandering groot. Maak het jezelf dan heel veel makkelijker. Deel het op in kleinere doelen, maar hou het **specifiek!**

1. Iedere maandag en dinsdag zorg ik zeker voor 150 gram groenten tijdens het avondeten
2. Op maandag t/m donderdag zorg ik zeker voor 150 gram groenten tijdens het avondeten
3. Op maandag t/m vrijdag zorg ik zeker voor 150 gram groenten tijdens het avondeten
4. Iedere maandag neem ik 100 gram groenten mee naar werk (snackgroenten/salade)
5. Iedere maandag en dinsdag neem ik 100 gram groenten bij de lunch/als snack
6. Op maandag t/m woensdag neem ik 100 gram groenten bij de lunch/als snack
7. Op maandag t/m vrijdag neem ik 100 gram groenten bij de lunch/als snack

Pas wanneer de eerste stap volledig gewend is en geen moeite meer kost, ga je verder met het volgende stapje. Lukt het je niet om dit toe te passen of vol te houden? Verklein je minidoel dan weer in 2 andere minidoelen totdat het wel lukt! Geef het dan ook ruim de tijd om te wennen.

Je zult merken dat het op deze manier veel makkelijker gaat. Dit lijkt op het eerste gezicht niet veel, maar alle stapjes samen zorgen voor succes. **Het tempo maakt hierbij niet uit!** Op deze manier maak je het 'veiliger' voor je brein! Zo kun je het makkelijker vol houden en wordt het eerder normaal voor je.

Andere voorbeelden

Wil je minderen met zout?

Begin dan met 1 zoutloze dag in de week! Geen pakjes, zakjes etc. Maar vers koken met kruiden. Bedenk vooraf wat je gaat maken en zorg dat je alles in huis hebt. Door een dag in de week zoutarm te koken leer je geleidelijk hoe je kruiden kunt gebruiken en kan een minder zoute smaak wennen. Onthoud dat bij veel zoutgebruik de smaak in het begin flauw gaat zijn, maar weet dat het veel gezonder voor je is! De smaak zal vanzelf wennen naarmate je minder zout gaat gebruiken. Na 30 dagen kun je er een of twee dagen aan toevoegen.

Wil je overstappen naar volkorengranen?

Begin dan met enkel je pasta of rijst te veranderen in volkoren en wen aan de smaak en textuur. Stap na 30 dagen ook met het brood over naar volkoren. Eet je enkel witbrood? Dan kun je ook eerst overstappen naar bruinbrood om te wennen aan de smaak textuur. Gewend? Dan kun je weer een stapje zetten

Wil je meer fruit eten?

Probeer dan 1 tussendoortje in de week om te ruilen voor 1 a 2 handjes fruit. Daarna 2 dagen in de week enzovoorts.

Wil je minderen met koffie?

Koffie is, net zoals suiker, verslavend voor het lichaam. Hiermee spontaan stoppen is dan ook bijna niet vol te houden omdat je lichaam en brein heel sterk in opstand komen. Hoe meer koffie je op dit moment drinkt, hoe moeilijker het gaat worden. Bouw koffie daarom heel erg geleidelijk af! Net zoals met zout. 1 kop minder per 30 dagen. Je mag dit zelfs weer opdelen in halve koppen per 15 dagen.

Vervang deze koffies door 2 glazen water die je achter elkaar opdrinkt, op dezelfde tijdstippen als dat je gewend bent. Dit zorgt voor stroming in de spijsvertering en een vervanging voor je gewenning, wat jou een energie boost gaat geven!

Schrijf je verkleinde doelen op de volgende pagina op!

Verkleindoelen

Gebruik zo veel punten als je nodig hebt. Neem voor ieder verkleind doel ruim de tijd. Weken of maanden, het maakt niet uit! Zolang je er maar bewust mee bezig blijft. **Plak deze lijst** op je koelkast of in een keukenkastje, in de badkamer of op je slaapkamer zodat je hem dagelijks ziet. Dit motiveert!

Hoofddoel:

Verkleindoelen:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

De uitvoering

Nu je weet wat je wilt gaan bereiken, kunnen we na gaan denken hoe je dit wilt gaan bereiken. Wat heb je hiervoor nodig? Om een beter beeld te schetsen heb ik weer een hulplijstje met vragen voor je. Vul deze per hoofddoel zo specifiek mogelijk in, zodat je een duidelijk beeld voor jezelf maakt. Zo kun je doelgericht en effectief aan de slag en is de kans op slagen vele malen groter!

Welke materialen/hulpmiddelen/producten heb je nodig?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Welke tips/trucjes ga je hiervoor gebruiken?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hoe ga jij jezelf blijven motiveren?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wie ga je steun vragen voor dit doel?

Dit is een heel belangrijk onderdeel! Ook als je denkt/weet dat je het alleen kunt. Sla deze NOOIT over. Ook niet uit schaamte of uit angst voor wat iemand anders zal denken. Zoek iemand die je vertrouwt en die je steunt bij je doelen en bespreek wat jij gaat doen en welke hulp jij prettig vindt. Iedereen heeft baat bij steun!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wat ga je doen als het even niet lukt?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.