



# 12 WEKEN STAPPENPLAN AFVALLEN



.....

In dit deel van de handleiding staan opdrachten die je de komende 3 maanden op weg helpen om je doel te halen.

Wij raden je aan om hier elke week tijd voor vrij te maken en bijvoorbeeld zelfs een vast moment voor in te plannen. Het maken van een opdracht kosten je ongeveer 5 tot 10 minuten per week. Een keer geen tijd? Geen probleem, dan schuif je deze een week op.

Het is handig om een kladblok of digitaal document te gebruiken om de opdrachten in te maken.

Heb je vragen bij de opdrachten, stel ze dan gerust in het forum: [www.fit.nl/forum](http://www.fit.nl/forum)

**Erik**

*Voedingscoach & gedragsexpert FIT.nl*

.....



# OVERZICHT STAPPENPLAN

## STAP 1

### BRENG JE MOTIVATIE IN KAART + SCHRIJF JE DOEL OP (WEEK 1)

- Opdracht 1: Breng je motivatie in kaart
- Opdracht 2: Schrijf je doel op
- Opdracht 3: Informeer mensen in je omgeving

## STAP 2

### WORD BEWUST VAN JE VALKUILEN (WEEK 2)

- Opdracht 4: Houd je voeding bij in een app of een eetdagboek
- Opdracht 5: Weeg jezelf + meet je middelomtrek

## STAP 3

### VERANDER JE EETGEWOONTES STAP VOOR STAP (WEEK 3)

- Opdracht 6: Spoor je valkuilen op
- Opdracht 7: Verander je eetgewoontes stap voor stap

## STAP 4

### BEREID JE VOOR OP MOEILIJKE MOMENTEN (WEEK 4)

- Opdracht 8: Omgaan met moeilijke momenten  
Tips voor het omgaan met moeilijke momenten (bbq's, uit eten gaan, emotie-eten, drukke dagen, feestjes)
- Opdracht 9: Weeg jezelf + middelomtrek meten

## STAP 5

### MAAK JE OMGEVING MINDER VERLEIDELIJK (WEEK 5)

- Opdracht 10: Omgaan met verleidingen: richt je omgeving minder verleidelijk in.  
Tips om je omgeving minder verleidelijk te maken

## STAP 6

### EVALUEER JE RESULTATEN (WEEK 6)

- Opdracht 11: Evalueer hoe het gaat
- Opdracht 12: Weeg jezelf + middelomtrek meten

## ZORG VOOR VOLDOENDE ONTSPANNING EN SLAAP (WEEK 7)

STAP 7

Opdracht 13: Wat ontspant jou?

Opdracht 14: Slaap je voldoende?

## VOORKOM GEDACHTELOOS ETEN (WEEK 8)

STAP 8

Opdracht 15: Voorkom gedachteloos eten

Opdracht 16: Weeg jezelf + middelomtrek meten

## OMGAAN MET EEN TERUGVAL (WEEK 9)

STAP 9

Opdracht 17: Omgaan met een terugval

Tips voor het omgaan met een terugval

## LEER OM ZELF TE VARIËREN (WEEK 10)

STAP 10

Opdracht 18: Maak een gezonde hoofdmaaltijd

Tips om zelf te variëren

Opdracht 19: Weeg jezelf + middelomtrek meten

## BEWEEG VOLDOENDE (WEEK 11)

STAP 11

Opdracht 20: Beweeg je voldoende?

Tips om meer te bewegen

## HOE BLIJF IK OP GEWICHT (WEEK 12)

STAP 12

Opdracht 21: Hoe blijf ik op gewicht?

Tips om op gewicht te blijven

Opdracht 22: Weeg jezelf + middelomtrek meten

# PROGRESSIEKALENDER

Met een progressiekalender kun je op een eenvoudige manier je gewicht en middelomtrek bijhouden.

We raden je aan om niet alleen naar je gewicht en middelomtrek te kijken, maar je ook vooral te richten op hoe het met je gedragsdoelen gaat.

	GEWICHT	MIDDELOMTREK
<b>Week 1</b>	... kg	... cm
<b>Week 3</b>	... kg	... cm
<b>Week 5</b>	... kg	... cm
<b>Week 7</b>	... kg	... cm
<b>Week 9</b>	... kg	... cm
<b>Week 11</b>	... kg	... cm
<b>Week 12</b>	... kg	... cm

## STAP 1

## OPDRACHT 1

**BRENG JE MOTIVATIE IN KAART**

Het toewerken naar een gezonde leefstijl kost energie en motivatie. Als je gemotiveerd bent is het natuurlijk makkelijker om je doel te halen.

De eerste stap is dan ook om je motivatie in kaart te brengen.

**Een positieve kijk op je lichaam helpt vaak veel beter dan een negatief lichaamsbeeld**

Wil je afvallen omdat je ontevreden bent over je uiterlijk? Dan is het belangrijk om te realiseren dat negatief over je lichaam denken vaak geen goede motivator is om af te vallen. Zo hebben mensen met een negatief lichaamsbeeld vaker last van dat het idee dat afvallen een straf is. Het afvallen wordt te veel een 'moeten'. Dit is niet goed vol te houden. Als je gewicht wilt verliezen, zie het dan niet als een straf omdat je niet goed genoeg bent, maar als een keuze.

Het helpt hierbij om eerst te leren positief te denken over je huidige lichaam en jezelf niet te veroordelen. Zo blijkt ook uit verschillende onderzoeken dat mensen die positief over hun lichaam leren denken meer in balans zijn. Wil je meer tips over hoe je positief naar je lichaam kunt kijken, lees dan het volgende artikel.

<https://www.fit.nl/mindset/lichaam-tevreden>

***\*We raden het daarom aan om je voornaamste reden om vet te willen verliezen positief te formuleren.***

Voorbeeld van een negatieve formulering: "Ik ben te dik en ik zie er niet uit en daarom wil ik afvallen".

Voorbeeld positieve formulering: "Ik wil gezonder zijn en beter voor mijzelf zorgen. Dat mijn buikomvang dan ook afneemt is mooi meegenomen".

Nu je dit weet; wat is jouw belangrijkste reden om af te vallen?

Ik wil afvallen omdat:

A series of horizontal lines for writing.

**STAP 1**

## OPDRACHT 2

# SCHRIJF JE DOEL OP

Daarnaast raden we je aan om je einddoel op te schrijven.

Veel mensen die een afvalpoging doen willen het liefst zo veel mogelijk kilo's in zo'n kort mogelijke tijd kwijtraken. In het begin lukt dit vaak nog wel. Maar op een gegeven moment houd je een streng regime niet meer vol en gooi je de handdoek in de ring.

### **HET BELANG VAN REALISTISCHE VERWACHTINGEN**

Het is daarom belangrijk om een realistische verwachting te hebben van hoeveel je kunt afvallen. Nu vraag je jezelf wellicht af...

#### **Wat is realistisch?**

Wij raden aan om niet meer dan een halve kilogram per week af te vallen.

Daarnaast blijkt uit verschillende onderzoeken dat voor de meeste mensen een afname van 10 tot maximaal 15 procent van het huidige lichaamsgewicht realistisch is om vast te kunnen houden. Stel, je weegt 100 kilogram en je wilt afvallen. Dan is ongeveer 85-90 kilo een realistisch lichaamsgewicht om vast te kunnen houden. Hierbij is het ook belangrijk dat je niet te snel afvalt.

\* Staar je niet blind op een streefgewicht, maar richt je vooral op het aanleren van een gezonde leefstijl die bij je past. Hoe je dit kunt doen komt bij de komende opdrachten aan bod.



## Wat is jouw doel?

Ik wil ... kilo's afvallen in ... weken en ik begin op < startdatum > invullen.

**STAP 1**

**OPDRACHT 3**

**INFORMEER JE SOCIALE OMGEVING**

Mensen die voldoende steun ontvangen uit hun omgeving lukt het vaak beter om af te vallen en hebben vaak minder last van een terugval.

Er zullen ook mensen zijn van wie je niet direct steun verlangt, maar die je voor je eigen gemak wel op de hoogte kunt brengen van je afvalplannen.

Denk maar eens aan je veelvuldig trakterende collega's of vrienden. Vandaar dat het belangrijk is om anderen te informeren dat je gaat afvallen.

Wie ga je informeren en wie kunnen jou steunen?

Wie ga je informeren?

Wie kunnen jou steunen?



**STAP 2****OPDRACHT 4****HOUD JE VOEDING BIJ IN EEN APP OF  
DAGBOEK**

Voordat je gelijk van start gaat, is het verstandig om allereerst je voeding bij te houden in een app of een eetdagboek. Je zult misschien denken “maar ik kan toch gelijk het schema gaan volgen?” Ook al is het een goed schema, toch raden we dit af. Het belangrijkste is om eerst inzicht te krijgen in je huidige eetgewoontes, om te zien wat er beter kan. Anders val je vroeg of laat weer terug; je kunt immers niet eeuwig een schema aanhouden.

Vervolgens verander je je eetpatroon stap voor stap. Dit werkt vaak veel beter dan een rigoureuze ommezwaai.

**Houd een eetdagboek bij**

Begin vanaf morgen met het aanleggen van een eetdagboek. Beschrijf gedurende 5 dagen wat en hoeveel je at of dronk, en in welke situatie. Kies hiervoor 2 weekenddagen en 3 doordeweekse dagen.

**TIP: Je kunt ook een app zoals [Mijn Eetmeter](#) of de [FIT-app](#) gebruiken om je voeding te loggen.**

## STAP 2

### OPDRACHT 5

# WEEG JEZELF + MEET JE MIDDELOMTREK

Om na te gaan of je afvalt is het belangrijk om je gewicht en middelomtrek te meten. Vul je gewicht en middelomtrek in op de **progressiekalender**.

#### Wegen

Weeg jezelf in de ochtend nadat je het toilet hebt bezocht en voordat je hebt ontbeten.

#### Middelomtrek meten

- Meet de middelomtrek ten hoogte van je navel tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Wikkel een meetlint om dit deel van je romp.
  - Blaas je adem uit.
  - Lees vervolgens je middelomtrek af.

Merk je na 2 weken dat je niet bent afgevallen of juist te veel afvalt? Dan kan het zijn dat je toch iets meer of minder moet eten dan je nodig hebt. Neem in dit geval contact op met [erik@fit.nl](mailto:erik@fit.nl).

#### Fitnessprogressie

Heb je als doel om zo veel mogelijk spiermassa te behouden en je vetmassa te verlagen? Dan is het raadzaam om ook je fitnessprogressie bij te houden. Als je kracht te veel afneemt kan dat een teken zijn dat je te weinig eet.

Je fitnessprogressie kun je eenvoudig bijhouden in een app of een Exceldocument. Dit doe je door bij elke oefening, het aantal series, het aantal herhalingen en per serie het gewicht op te schrijven.

## STAP 3

## OPDRACHT 6

**SPOOR JE VALKUILEN OP**

Pak je eetdagboek of de invoer in de voedingsapp erbij. Vallen je al zaken op in je eetpatroon? Weet je niet precies op welke vlakken je eetpatroon gezond is? Dan is het handig om de voorbeeldschema's er bij te pakken.

Doe je aan kracht sport en/of eet je weinig tot geen dierlijke producten, dan is de eiwitname een belangrijk aandachtspunt.

Wat zijn je zwakke punten?

Voorbeeld: "Ik doe graag veel suiker in mijn koffie", of "na het avondeten snack ik te veel".

Schrijf hier maximaal 3 punten op die je wilt gaan veranderen:

-

-

-

\*Het kan ook zijn dat je door het loggen van je voeding bewuster omging met wat je at en dronk en daardoor weinig ongezonde keuzes maakte. Maar waarschijnlijk weet je wel uit het verleden wat je mogelijke valkuilen zijn.

### Wat zijn de sterke punten?

Daarnaast is het ook goed om te bekijken wat je al goed doet. Schrijf hier 3 punten op waarvan je weet dat ze geen verbetering nodig hebben:

Schrijf hier maximaal 3 punten op die je wilt gaan veranderen:

-

-

-

**STAP 3****OPDRACHT 7**

# **VERANDER JE EETGEWOONTES STAP VOOR STAP**

De volgende stap is om je voedingspatroon meer af te stemmen op je doel om af te vallen. Wij raden het aan om dit stapje voor stapje te doen.

Het is hierbij handig om de voorbeeldschema's erbij te pakken en je gelogde voeding af te zetten tegen deze voorbeeldschema's. Zo krijg je ook een goed beeld van hoe gezond je voedingspatroon is en of je te veel of te weinig eet.

## **WELKE EETGEWOONTEN WIL JE VERANDEREN?**

Wij raden het aan om hoogstens 2-3 eetgewoonten per keer aan te pakken. Gebruik hiervoor de voorbeelddagmenu's als inspiratie. Kies wel een maaltijd die bij jou past.

**Bijvoorbeeld:** je wilt de ongezonde eetgewoonte afleren van te veel suiker in je koffie. Je neemt je voor: "Voortaan doe ik geen suiker meer in mijn koffie". Je kunt natuurlijk ook een gezonde eetgewoonte aanleren. Bijvoorbeeld: "Voortaan neem ik minimaal 200 gram groente bij mijn avondmaaltijd. Ik ga daarom variëren met de dinermaaltijden van dag 1, dag 3 en dag 5 uit het Voedingsplan.

## **HET BELANG VAN HET VOLGEN VAN JE GEDRAGSDOELEN**

Een belangrijke manier om te weten hoe het met de weg naar je opgestelde doel gaat is door je gedragsdoelen te monitoren. Zo word je je bewust van wat je goed doet en wat beter kan. Dit geeft meer zelfinzicht en controle.

Je kunt je gedrag eenvoudig monitoren door een lijst te maken van je gedragsdoelen en deze uit te printen (zie pagina 17). Of schrijf je gedragsdoelen op een papier en hang dat op een plek waar je dagelijks komt. Bijvoorbeeld op de koelkast. Elke dag geef je kort aan hoe het is gegaan.



## BELONEN WERKT MOTIVEREND

Het werkt vaak motiverend om je gedrag te belonen. Stel je hebt een doel gehaald, bijvoorbeeld door je gedragsregels 2 weken vol te houden. Beloon jezelf dan met iets leuks. Dit voelt misschien wat kunstmatig, maar het kan motiverend zijn. Je zult waarschijnlijk merken dat het gezond eten an sich op een gegeven moment ook al lonend zal worden.

### Voorbeelden van zaken om jezelf mee te belonen

- koop een leuk tijdschrift
  - ga naar de kapper
  - een leuk dagje weg
    - etc.

Wat zijn jouw doelen?

**Gedragsdoel 1:** Voortaan ga ik .....

Beloning na ... weken: ...

**Gedragsdoel 1:** Voortaan ga ik .....

Beloning na ... weken: ...

**Gedragsdoel 1:** Voortaan ga ik .....

Beloning na ... weken: ...

## HET MONITOREN VAN JOUW DOELEN.

Voeg je gedragsdoelen toe aan een lijst om ze zo dagelijks te kunnen monitoren; vink ze dagelijks af wanneer je ze gehaald hebt.

Dit kan je doen door het te beoordelen met een emoticon:



Heb jij gedragsdoel 1 behaald?

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18
Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

## Heb jij gedragsdoel 2 behaald?

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18
Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

## Heb jij gedragsdoel 3 behaald?

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18
Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

**STAP 4****OPDRACHT 8****OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN**

Het veranderen van je gedrag gaat niet zonder slag of stoot. Het is normaal om tegen lastige situaties aan te lopen.

Deze moeilijke situaties hoef je niet te vermijden, maar het is wel verstandig om van tevoren te bepalen aan welke limieten je je wilt houden. Wat je hierbij helpt is om je voor te bereiden op moeilijke momenten. Eet je toch een keer iets meer dan je je had voorgenomen, dan is het belangrijk om niet te veel in schuldgevoel te blijven hangen. Dit werkt vaak averechts.



## TIPS VOOR HET OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN

Hieronder vind je een overzicht van handige tips om met verschillende lastige situaties om te gaan waarin je risico loopt op dooreten.

### FEESTJES/BARBECUEËN/UIT ETEN GAAN

Veel mensen vinden het lastig om tijdens feestjes, barbecueën of uit eten gaan niet te veel te eten of te drinken. Gelukkig helpen de onderstaande 10 tips je hierbij om dit te voorkomen:

*Ga bij de feestjes niet te dicht bij de hapjes staan of zitten.*

*Neem als toetje fruit of koffie in plaats van ijs.*

*Sla het mandje stokbrood met kruidenboter en andere smeersels over. Vooral als je meer dan 1 keer per week gaat barbecueën of uit eten gaat.*

**Schep 1 keer op.**

*Bepaal van tevoren wat je gaat drinken en hoeveel je gaat eten.*

*Kies voor de magere sauzen. Rode sauzen bevatten doorgaans minder calorieën dan witte sauzen.*

**Drink voldoende water.**

**Kies voor extra veel groente.**

**Ga niet hongerig naar een feestje, barbecue of etentje.**

*Neem vis of mager vlees zoals, kip, biefstuk en varkenshaas. Of ga natuurlijk voor minder vlees of een gezonde vleesvervanger.*

## DRUKKE DAGEN

Een andere situatie waarbij veel mensen terugvallen in ongezonde gewoontes zijn drukke dagen. De onderstaande tips helpen om tijdens een drukke dag niet te veel tijd kwijt te zijn aan het voorbereiden van eten.

- **Kook voor meerdere dagen. Kook bijvoorbeeld voor een extra persoon en bewaar de maaltijd in een bakje.**
  - **Leg een voorraad aan op je werk van gezonde snacks en basisproducten, zodat je daar niet in de verleiding komt om iets uit de kantine te halen of op traktaties van collega's in te gaan.**
  - **Bereid je eten in de ochtend of de avond van tevoren voor.**

## EMOTIE-ETEN

Als je last hebt van emotie-eten, gebruik je eten als troost. Daarmee breng je jezelf in risicosituaties; als je eenmaal begonnen bent met snacken is het lastig om jezelf in toom te houden. Zeker wanneer je je niet fijn voelt. Gelukkig kan je hier wel wat aan doen. De onderstaande 4 tips helpen je om op een andere manier met stress en negatieve emoties om te gaan.

- **Leer je emoties toe te laten in plaats ze te verdringen met eten. Merk ze op, benoem dat je deze emoties hebt, en laat ze er gewoon zijn.**
- **Houd een eetdagboek bij waarin je, naast wat je eet, ook je emotionele staat vastlegt. Zo krijg je een beter beeld van wat voor jou een moeilijk en risicovol moment is. Meer hierover lees je in dit artikel: [fit.nl/mindset/eetgewoontes-eetdagboek](https://www.fit.nl/mindset/eetgewoontes-eetdagboek).**
- **Zorg voor voldoende ontspanning. Zoek gezondere uitlaatkleppen dan eten. Een wandeling of een hardlooprondje kan helpen je hoofd leeg te maken,**
- **Schrijf duidelijk op wat je gaat doen als je de hunkering voelt naar eten. Bijvoorbeeld een vriendin bellen, een rondje wandelen etc.**

## OP VAKANTIE

Veel mensen vinden het lastig om hun gewicht stabiel te houden tijdens vakanties. De volgende tips helpen je om tijdens en na een vakantie niet weer terug te vallen in oude gewoontes.

- **Wees realistisch. Stel jezelf niet als doel om tijdens een vakantie af te vallen.**
  - **Wijk het liefst niet te veel af van je oude eetpatroon.**
    - **Eet rustig en geniet van het eten.**
- **Prop jezelf niet helemaal vol en blijf in de gaten houden hoe vol je zit.**
  - **Matig met alcohol en drink voldoende water.**

Het is niet erg als je niet precies weet wat voor jou een moeilijk moment is. In dat geval is het handig om een weekje een voedingsdagboek bij te houden. In dit artikel lees je hier meer over: [fit.nl/mindset/eetgewoontes-eetdagboek](https://fit.nl/mindset/eetgewoontes-eetdagboek)

Om je voor te bereiden op moeilijke momenten raad ik je aan om de volgende vragen te beantwoorden (zie volgende pagina).



## Wat is voor jou een moeilijk moment?

### **Moment 1:** ...

Wat gaat er op zo'n moment door je hoofd?

...

Hoe reageer je op zo'n moment ?

...

### **Moment 2:** ...

Wat gaat er op zo'n moment door je hoofd?

...

Hoe reageer je op zo'n moment ?

...

### **Moment 3:** ...

Wat gaat er op zo'n moment door je hoofd?

...

Hoe reageer je op zo'n moment ?

...



## WAT GA JE DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN?

Nu weet je hopelijk wat voor jou lastige momenten zijn die ongezond gedrag uitlokken. Ten slotte is het handig om je van tevoren voor te bereiden op een lastige situatie. Ik raad je aan om dit te doen met een als-dan-plan. Een als-dan-plan stel je als volgt op:

Bijvoorbeeld: “**Als** ik 3 biertjes heb gehad **dan** drink ik daarna alleen nog cola light of Spa rood”.

Wat ga je de volgende keer anders doen?

**Moment 1:** ...

Als ik in situatie x ... beland doe ik y ...

**Moment 2:** ...

Als ik in situatie x ... beland doe ik y ...

**Moment 3:** ...

Als ik in situatie x ... beland doe ik y ...

**STAP 4**

**OPDRACHT 9**

**WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN**

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



## STAP 5

## OPDRACHT 10

## OMGAAN MET VERLEIDINGEN: RICHT JE OMGEVING MINDER VERLEIDELIJK IN

Vind je het lastig om je gezonde eetgewoontes vol te houden? Dan kan dat wel eens komen door alle verleidingen waaraan je wordt blootgesteld in je omgeving. Als je elke keer 'nee' moet zeggen kost dat veel wilskracht.

Wat je hierbij helpt is om je thuis- en werkomgeving minder verleidelijk in te richten.

### EEN AANTAL TIPS:

- Houd plekken als je auto en bureau snackvrij.
- Berg lekkernijen goed op in een niet-doorzichtige verpakking buiten oogbereik. Het liefst op een plek waar je niet de hele dag langskomt.
  - Zorg dat je zo min mogelijk snacks in huis hebt.
- Haal pas op de dag dat je een verjaardag te vieren hebt de lekkernijen in huis.

Welke tip(s) volg je al op en welke wil je gaan opvolgen? Formuleer hiervoor gedragsdoelen en voeg ook deze weer toe aan je lijst om te monitoren.

### Jouw regels voor minder verleiding

**Regel 1:** voortaan ...

**Regel 2:** voortaan ...

**STAP 6**

**OPDRACHT 11**

**EVALUEREN: WAT HEB JE AL BEREIKT?  
WAT GAAT ER GOED?**

De volgende stap is je resultaten evalueren. Hoe gaat het met je opgestelde gedragsdoelen?

Evalueer je gedragsdoelen

**Gedragsdoel 1:** Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

**Gedragsdoel 2:** Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

**Gedragsdoel 3:** Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

Merk je dat het steeds makkelijker gaat met het behalen van je gedragsdoelen? Dan is het tijd om een nieuw gedragsdoel op te stellen. Dit doel kan bijvoorbeeld ook gericht zijn op meer bewegen.

Welke nieuw gedragsdoel ga je opstellen?

**Nieuw gedragsdoel:**

...

Voeg ook dit nieuwe doel toe aan je lijst om te monitoren en blijf ook eerdere opgestelde gedragsdoelen monitoren..

Is het niet gelukt om aan je doelen te houden, wees niet getreurd. Het kan zijn dat het doel wat te hoog gegrepen is. Een oplossing is om het doel wat kleiner te maken.

Wij raden het aan om dit doel nog een keer op te stellen en de voortgang hiervan te monitoren.

**STAP 6**

OPDRACHT 12

**WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN**

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



**STAP 7**

## OPDRACHT 13

**WAT ONTSPANT JOU?**

Te weinig ontspanning kan ervoor zorgen dat je een motivatiedip krijgt en minder gefocust bent op je doel. Dit is eigenlijk ook wel logisch, want de boog kan niet altijd gespannen staan. Hoe zit het met jouw ontspanning en wat zorgt voor stress?

Welke drie dingen ontspannen jou?

Activiteit 1:

Activiteit 2:

Activiteit 3:

Welke drie dingen geven jou de meeste stress?

1:

2:

3:

Kan je hier wat aan veranderen? Zo ja, wat ga je er aan doen?

...

**STAP 7**

**OPDRACHT 14**

**SLAAP JE VOLDOENDE?**

Voldoende slapen is belangrijk voor het op peil houden van je motivatie. Een volwassen persoon heeft ongeveer 7,5 tot 8,5 uur slaap nodig per nacht.

Om na te gaan of je voldoende slaapt zijn de volgende vragen belangrijk:

Hoeveel uur slaap je ongeveer per nacht?

**Ik slaap ... uur per nacht**

**Ik voel met wel / niet uitgerust.**

Merk je dat je niet voldoende uitgerust bent overdag, dan kun je baat hebben bij de tips op de volgende pagina.





- **Houd regelmatige bedtijden aan; sta vooral op dezelfde tijd op. In het weekeinde mag het tijdstip van opstaan maximaal anderhalf uur verschuiven ten opzichte van het tijdstip door de week.**
- **Bewaar het bed om te slapen of te vrijen. Ga pas naar bed wanneer je je slaperig voelt, en stap even uit bed wanneer het slapen niet lukt.**
- **Beperk het lezen in bed tot maximaal dertig minuten en zorg dat wat je leest of kijkt niet te spannend of boeiend is.**
- **Ontspan voor het slapen gaan; bouw je dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten.**
- **Een dutje 's avonds is af te raden. Een kort dutje overdag (maximaal 30 minuten) is geen probleem als het je nachtslaap niet verslechtert.**
- **Draai de wekker om zodat je er niet steeds op kunt kijken. Het steeds zien van de tijd kan onrust geven.**
  - **Vermijd cafeïne (koffie, thee, chocola, etc.) na 18.00 uur.**
  - **Gebruik alcohol niet als slaapmutsje.**
- **Begin de dag met voldoende licht en beweeg regelmatig overdag.**
  - **Zorg voor warme voeten als je in bed ligt.**
  - **Neem een warm bad (zo'n twee uur voor je gaat slapen).**
- **Slaap niet te vaak uit. Als je structureel te lang slaapt, kan dat ten koste gaan van je ritme. Het bed is bedoeld om in te slapen, maar overdrijf hier niet mee en behoud wel je dag- en nachtritme. Het is beter om eerder naar bed te gaan, dan te laat er uit.**

## **WELKE TIP(S) GA JIJ UITPROBEREN?**

Zie je hierboven tips die je wilt toepassen, formuleer deze als een gedragsdoel en voeg ze toe aan je lijst met zaken om te monitoren. Zo kun je eerder opmerken of je terugvalt in een oude gewoonte.

### ***Bijvoorbeeld:***

Voortaan lees ik na 22.00 niet meer op mijn telefoon.

**STAP 8**

## OPDRACHT 15

**VOORKOM GEDACHTELOOS ETEN**

Veel van ons eetgedrag vindt plaats zonder dat we het bewust doorhebben. Je pakt bijvoorbeeld tussendoor een stukje worst of je drinkt in de keuken je glas half leeg en schenkt het vervolgens weer vol voordat je je naar de bank verplaatst. Deze handelingen lijken onschuldig maar kunnen er wel voor zorgen dat je niet afvalt. Alle kleine handelingen tellen natuurlijk wel gewoon mee in je calorie-inname.

**GELUKKIG KUNNEN DE VOLGENDE 10 TIPS HELPEN  
VOORKOMEN DAT JE GEDACHTELOOS EET:**

**Tip 1:** Eet niet terwijl je andere dingen aan het doen bent.

**Tip 2:** Snoep niet van de ingrediënten als je aan het koken bent.

**Tip 3:** Eet niet rechtstreeks uit de koelkast.

**Tip 4:** Maak van tevoren een boodschappenlijstje en houd je eraan.

**Tip 5:** Bepaal van tevoren wat je gaat eten.

**Tip 6:** Vul minstens de helft van je bord met groente en dan de overige voedingsmiddelen.

**Tip 7:** Schep het eten in de keuken op en laat geen eten op tafel staan. Eet ook niet de kliekjes op van bijvoorbeeld je kinderen of vrienden.

**Tip 8:** Stop niet zomaar tussendoor wat in je mond.

**Tip 9:** Stop met eten als je genoeg hebt gehad. Het vergt wel wat training om bij jezelf in te schatten wanneer je voldoende hebt gegeten om op een gezonde manier af te kunnen vallen.

**Tip 10:** Eet rustig. Zo registreer je sneller dat je vol zit.

Welke tip(s) tegen gedachteloos eten wil je gaan uitproberen? Monitor ook dit gedrag nadat je er een gedragsdoel van hebt gemaakt.

**Bijvoorbeeld:**

Voortaan maak ik een boodschappenlijstje en houd ik me eraan.

## Jouw nieuwe gedragsdoelen

### Gedragsdoel 1:

Voortaan: ...

### Gedragsdoel 2:

Voortaan: ...

**STAP 8**

**OPDRACHT 16**

**WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN**

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



**STAP 9****OPDRACHT 17****OMGAAN MET EEN TERUGVAL**

Je hebt vast wel eens gemerkt dat je ondanks je goede voornemens toch weer je oude, ongewenste gedrag vertoont. Je begint vaker maaltijden over te slaan, je drinkt meer dan je je had voorgenomen, of je gaat minder vaak naar de sportschool omdat je het gevoel hebt dat je te druk bent met andere dingen.

De volgende 3 tips helpen je om na een terugval de draad weer op te pakken.

**TIP 1: VEROORDEEL JEZELF NIET**

Wat ten eerste van belang is, is jezelf niet om een misstap te veroordelen. Het is namelijk menselijk om terug te vallen.

**TIP 2: RICHT JE OP DE VOORDELEN VAN HET GEWENSTE GEDRAG**

De tweede stap is om jezelf af te vragen wat de voordelen zijn van het gewenste gedrag. Wat levert je dat allemaal op? Richt je hierbij ook op kortetermijnvoordelen.

*Bijvoorbeeld:* “Ik voel me vaak fitter als ik gezonder eet”.

**TIP 3: STEL KLEINE DOELEN OP OM WEER SUCCESSEN TE ERVAREN**

Stel, je bent 3 weken niet meer naar de sportschool geweest. Dan kan je er als een berg tegenop zien om weer te gaan beginnen.

Om weer in het ritme te komen helpt het om een laagdrempelig doel op te stellen. Bijvoorbeeld: “De eerste training doe ik maar 2 of 3 oefeningen, daarna kijk ik hoe ik me voel”.

Dit geldt ook bij andere gedragsdoelen die ertoe zullen leiden dat je gaat afvallen. Richt je vooral op kleine doelen zodat je weer succeservaring op doet.

## HOE VOORKOM IK EEN TERUGVAL?

Daarnaast is het handig om voor jezelf na te gaan hoe je de volgende keer een terugval eerder kunt voorkomen. Wat je hier onder andere bij helpt is om te onderzoeken wat voor jou waarschuwingssignalen zijn.

## WAT ZIJN VOOR JOU WAARSCHUWINGSSIGNALEN?

Waarschuwingssignalen zijn seinen die aangeven dat je dreigt terug te vallen. Wanneer je beter weet wat voor jou waarschuwingssignalen zijn kun je op tijd ingrijpen. Het is veel lastiger om je gedrag te controleren wanneer je je heel gestrest voelt dan wanneer je al vroegtijdig ingrijpt.

### Voorbeelden van waarschuwingssignalen:

- Vaker snacks in huis halen.
  - Slechter slapen.
- Minder gestructureerd eten of maaltijden overslaan.
  - Minder bewegen.
  - Spanning in je lijf.
- Minder zin in sporten doordat je te druk bent of minder energie hebt.
  - Vaker dingen vergeten.
  - Minder focus op je werk.
- Minder zin om de deur uit te gaan.

## Wat zijn jouw waarschuwingssignalen?

Bij een terugval kan je zelfvertrouwen flink dalen. Een manier waardoor je zelfvertrouwen vaak weer toeneemt is door in te zoomen op wat er allemaal al goed gaat.

Zorg ervoor dat je geregeld inzoomt op de dingen die eerder altijd goed gingen. Er zijn namelijk vast momenten geweest dat het beter ging met je opgestelde gedragsdoelen. Hoe kwam dat? Wat heb je daarvoor gedaan? Dit kunnen ook hele andere situaties zijn waarin je bent teruggevallen maar de draad wel weer hebt opgepakt. Door op deze manier tegen de situatie aan te kijken train je jezelf meer om in oplossingen te denken.

## Wat ging er al goed en waardoor kwam dat?

**STAP 10****OPDRACHT 19****MAAK EEN GEZONDE HOOFDMAALTIJD**

Je wilt waarschijnlijk niet altijd hetzelfde menu blijven eten. Om jou verder te helpen met de kunst van het variëren vind je hier een aantal belangrijke tips.

**TIP 1: GEBRUIK GEEN POTJES EN PAKJES MET VEEL TOEGEVOEGDE SUIKER, ZOUT EN OF VET. MAAK LIEVER JE EIGEN SAUS.**

***Voorbeelden:***

- Maak je eigen tomatensaus op basis van gezeefde tomaten en kruiden in plaats van een pastasaus uit een pot te gebruiken. Dit recept zie je ook terug in het Mealplan.
  - Maak je eigen satésaus. Zie het recept in de handleiding.
- Kies vaker voor kokosmelk light en roomkaas light in plaats van de reguliere variant van zulke vetrijke zuivelproducten.
- Daarnaast zijn er verschillende specerijen en kruiden die veel smaak geven aan je gerecht, zonder dat ze veel calorieën leveren. Je kunt denken aan kurkuma, gember, knoflook, ui, munt en dergelijke. Ook de kruidenmelanges van Jonnie Boer zijn heerlijk en gezond. Denk bijvoorbeeld aan de kruiden voor curry madras. Deze potjes zijn onder andere verkrijgbaar bij de Albert Heijn.
- Let op met het gebruik van veel boter. Kies liever voor olijfolie of bak& braad vloeibaar.



## **TIP 2: EET HET LIEFST MINIMAAL 250 GRAM GROENTE OP EEN DAG. JE KUNT ALLE GROENTE BIJ DE HOOFDMAALTIJD ETEN OF DE INNAME SPREIDEN OVER DE DAG.**

- Het Voedingscentrum geeft als richtlijn om op een dag 250 gram groente te eten. Een handige tip is om van tevoren te bepalen met hoeveel mensen je gaat eten. Het aantal personen keer 250 is het aantal gram groente dat je nodig hebt in een hoofdmaaltijd.
- Ook kun je er voor kiezen om overdag als tussendoortje of als avondsnack bij de film wat snacktomaten of wortels te eten.
- Je kunt je brood op verschillende lekkere manieren beleggen met groente. Denk dan aan gegrilde groenten, een tomaat of wat sla op je broodje met hummus.
- Kies bij uitzondering voor groente uit blik of de crème-variant. Hier wordt namelijk vaak vet of zout aan toegevoegd.
- Eet je momenteel nog weinig groente, dan is het handig om het doel op te delen in kleinere haalbare doelen. Begin bijvoorbeeld eerst met 100 gram groente per dag en bouw het stap voor stap op naar 250 gram groente per dag.
- Je zult vast niet al je maaltijden afwegen, dus weet je niet altijd hoeveel groente er precies aan wordt toegevoegd. Het is dan handig om te weten dat 1 opscheplepel ongeveer 50 gram groente bevat. Een ander hulpmiddel is om ervoor te zorgen dat de helft van je bord uit groente bestaat.

### **TIP 3: ZORG DAT JE AVONDMAALTIJD EIWITRIJK IS**

- Een eiwitrijk avondrecept bevat ongeveer 30 tot 40 gram eiwitten.
- Voeg 100-150 gram vis, vlees of vleesvervangers aan je avondmaaltijd. Let bij de vleesvervangers erop dat er niet te veel zout in zit. Tempeh, peulvruchten en tofu zijn daarom producten die wij adviseren om bij voorkeur te nemen. Kies je een vleesvervanger met wat meer zout, let er dan op dat je de rest van de maaltijd niet te veel zout bevat.
- Kies qua koolhydraatbron het liefst voor zilvervliesrijst, zoete aardappelen of volkoren pasta. Neem ongeveer 75-100 gram ongekookte pasta of rijst. Of 200-250 gram aardappelen of zoete aardappelen. Dit is ongeveer 3-5 opscheplepels.
- Een keukenweegschaal is handig om te gebruiken, maar niet noodzakelijk.

### **TIP 4: VARIEER VOLDOENDE**

- Varieer door de week heen met 3-4 verschillende groentes. Koop broccoli, spinazie, sperziebonen en tomaten en varieer daarmee door de week.
- Ook raden wij het aan om gedurende de week af te wisselen met rijst, pasta en aardappelen.
  - Ben je geen vegetariër, wissel dan af met vleessoorten en en vis.
  - Ben je vegetariër of veganist, dan kost dat wat meer aandacht om aan voldoende voedingsstoffen te komen. Lees het artikel van sportdiëtiste Neeke hoe je aan de benodigde voedingsstoffen kunt komen als vegetariër.

<https://www.fit.nl/voeding/vegetarische-voeding-sporten>

## TIP 5: BEWAAR JE PORTIE VOOR DE VOLGENDE DAG

- Wanneer je eten overhoudt van je diner van de dag ervoor, dan kun je dat prima de volgende dag als lunch nemen. Het is het wel aan te raden om je eten gelijk op te bergen in een bakje dat je in de koelkast zet. Laat de pan met overgebleven eten dus niet voor je neus staan. Dit verleidt om meer te eten dan je nodig hebt!
- Heb je weinig tijd? Dan is het handig om bijvoorbeeld voor 2-3 dagen hetzelfde te koken. Maak bijvoorbeeld een pasta of een rijstmaaltijd en doe dit in een tupperwarebakje. In de koelkast is het nog 2-3 dagen houdbaar. In de vriezer natuurlijk nog langer. Dit scheelt tijd en bespaart vaak ook geld.

## TIP 6: TIPS VOOR EEN SNEL, EENVOUDIG EN GEZOND RECEPT

- Je hebt een lange dag gehad en weinig zin om uren in de keuken te staan. Dat is begrijpelijk. Gelukkig hoeft het helemaal niet veel tijd te kosten om een gezonde maaltijd in elkaar te zetten.
- Maak bijvoorbeeld een volkorenwrap met gestoofde kip/zalm/tonijn/tofu, sla, tomaten en een yoghurt-halvanaisesaus. Dit gerecht kost ongeveer 5 minuten werk.
  - Of maak deze heerlijk [vega wrap met falafel](#)
- Ook zoete aardappelen kun je in ongeveer 5 minuten opwarmen in de magnetron. Voeg er wat tonijn, spinazie en halvanaise aan toe en je hebt al een smakvolle maaltijd.
- Ook kost het weinig tijd om een eenvoudige pasta of rijstgerecht in elkaar te zetten.
- Ben je geen fan van koken? Maak het kokkerellen dan voor jezelf leuker door bijvoorbeeld je favoriete serie, een ontspannen nummer of een leerzame podcast of documentaire aan te zetten.

De volgende opdracht is om zelf te variëren. Om na te gaan welke voedingswaarden je ongeveer nodig is het handig om de voorbeeldrecepten uit het Mealplan erbij te pakken. Of check [www.fit.nl/recepten](http://www.fit.nl/recepten) voor lekkere en gezonde recepten.

### Welke maaltijd ga jij koken?

Welke koolhydratenbron kies je en hoeveel gram? (Bijv. pasta / zoete aardappel / rijst )

Welke groente(n) kies je en hoeveel? (Bijv. 200 gram Thaise groentemix )

Welke saus kies je en hoeveel? (Bijv. ik maak een saus van kokosmelk light & curry madras )

Eet je vlees/vis of vega en hoeveel? (Bijv. ik doe er 100 gram kip per persoon bij )

**STAP 10**

OPDRACHT 20

**WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN**

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



**STAP 11**

## OPDRACHT 21

# **BEWEEG JE VOLDOENDE? + TIPS OM MEER TE BEWEGEN**

Bewegen helpt niet alleen om meer calorieën te verbranden, maar het is ook een goed middel om meer wilskracht mee op te bouwen en je beter te voelen. Zo blijkt dat mensen die meer bewegen ook op andere vlakken het gemakkelijker vinden om discipline op te brengen. Daarnaast is bewegen natuurlijk ook heel gezond.

## **BEZWAREN TEGEN BEWEGEN**

Sommige mensen vinden het lastig om te gaan bewegen, omdat ze zich te moe voelen. Je zult merken dat bewegen en sporten uiteindelijk je meer energie geeft.

Begin met kleine stapjes en leg de lat niet hoog. Vind je bewegen helemaal niks? Dan raad we het aan om de definitie van bewegen op te rekken. Alles waar je niet stil bij zit is al gezonder dan stilzitten en daar train je bovendien alsnog die wilskracht mee.





Ga voor jezelf na hoe je meer kan gaan bewegen. Dit hoeven geen intensieve activiteiten te zijn. Begin met kleine aanpassingen en probeer het eerst een week uit.

**Hieronder staan een aantal voorbeelden:**

- Ik ga vanaf morgen een week lang een kwartiertje lopen tijdens de lunch.
  - Ik ga vanaf morgen een week lang met de fiets naar het werk.
- Vanaf morgen parkeer ik mijn auto een paar honderd meter van mijn werk af en dat ga ik een week lang volhouden.
- Ik ga vanaf morgen elke avond na het avondeten een half uurtje wandelen.

Hoe ga jij meer bewegen?

Vanaf de komende week ga ik ...

## STAP 12

## OPDRACHT 22

**HOE BLIJF IK OP GEWICHT?**

Er zijn alweer 3 maanden voorbij. Het kan zijn dat je je hoofddoel al hebt gehaald of nog op weg bent.

De volgende opdracht is om je huidige gedragsdoelen weer te evalueren. Hoe gaat het met je gedragsdoelen?

Evalueer je huidige gedragsdoelen

**Gedragsdoel 1:** Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

**Gedragsdoel 1:** Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

**Gedragsdoel 1:** Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...



## Welke nieuw gedragsdoel ga je stellen?

**Gedragsdoel:**

...

Kijk naar de doelen die je niet hebt gehaald, en stel een nieuw gedragsdoel op dat hetzelfde ongewenste gedrag aanpakt - maar zorg ervoor dat deze nu haalbaarder is. Wat zijn je nieuwe doelen? Ik raad je aan om ook dit doel of deze doelen toe te voegen aan de lijst om te monitoren.



## **HOE BLIJF IK OP GEWICHT?**

Veel mensen die zijn afgevallen vallen na verloop van tijd weer terug op hun oude gewicht. Om dit te helpen voorkomen, hier 8 tips:

### **DAGELIJKS VOLDOENDE BEWEGEN**

Beweeg het liefst dagelijks minstens een half uur tenminste matig intensief. Denk aan stevig doorwandelen. Het is belangrijk om een beweegpatroon te kiezen dat je in de toekomst ook kunt volhouden.

### **OP JE CALORIEËN LETTEN EN JE EETGEDRAG REGELMATIG MONITOREN**

Blijf bewust van je eetgewoontes. Het kan namelijk zijn dat je op een gegeven moment onbewust weer bent teruggevallen in oude eetgewoontes en meer eet dan je nodig hebt.

### **JEZELF REGELMATIG WEGEN EN OP TIJD INGRIJPEN ALS JE WEER AANKOMT**

Een andere belangrijk middel dat helpt om niet terug te vallen is jezelf regelmatig wegen. Het is normaal dat je gewicht met 1 of 2 kilo's schommelt. Maar merk je dat je meer bent aangekomen? Grijp dan op tijd in.

### **EEN REGELMATIG EETPATROON**

Dit houdt in dat je ook op vakanties en in het weekend niet compleet afwijkt van je gezonde eetpatroon. Een dagje kan wel, maar houd het echt bij 1 of 2 dagen - ga niet een week los waardoor je al snel 2 kilo's aankomt.

### **BEREID JE VOOR OP LASTIGE SITUATIES**

Soms heb je een feestje of is het lastig om gezonde keuzes te maken. Bereid je zo goed mogelijk voor op lastige situaties en maak een als-dan-plan voor jezelf.

### **TEVREDEN ZIJN MET DE VERLOREN KILOGRAMMEN**

Een risico om te terug te vallen is niet tevreden zijn met het bereikte resultaat.

### **EFFECTIEVE STRATEGIEËN OM MET STRESS OM TE GAAN**

Een andere belangrijke factor die bepaalt of je je nieuwe gewicht kunt behouden, is de mate waarin je in staat bent om op een effectieve manier met stress om te gaan. Stel je hebt een keer te veel gegeten, wat zeg je dan tegen jezelf? Hoe ga je met schuldgevoelens om? Of het gaat niet zoals je wilt, hoe pak je de draad weer op?

### **BLIJF VOLHOUDEN**

Ten slotte geldt: hoe langer je het gewenste gedrag hebt volgehouden, des te kleiner de kans dat je terugvalt!

**STAP 12**

OPDRACHT 23

## **WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN**

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.





.....

Dit waren alle opdrachten. De drie maanden zitten er op. Wellicht heb je je doel al gehaald of heb je een mooie eerste start gemaakt.

Uiteindelijk wil je graag dat je nieuwe leefstijl net zo normaal wordt als je oude leefstijl. De keuzes die je dan maakt gaan dan veel meer van zelf. Het is belangrijk om te realiseren dat het 9 tot 12 maanden kan duren, voordat je zo'n situatie hebt bereikt.

De komende maanden is het dan ook belangrijk om je gedrag goed te blijven monitoren. Gaat het niet zoals je wilt? Trek dan op tijd aan de bel. Laat bijvoorbeeld een bericht achter op het forum.

**Erik**

*Voedingscoach & gedragsexpert FIT.nl*

.....





# 12 WEKEN STAPPENPLAN AFVALLEN



**FIT.**<sup>nl</sup>