

Mijn richtlijnen

Tips:

Er staan 12 vakken, maar die hoeft je niet allemaal in te vullen met een richtlijn of opmerking.

Je kunt ook een vak gebruiken om je humeur bij te houden, of de tweede kolom gebruiken om af te vinken of je je aan de richtlijnen in kolom 1 heb gehouden.

Je kunt een motto in een van de vakken schrijven, om en om iets schrijven alsof het een schaakbord is, wat jij maar wilt.

Het gaat erom dat jij je (nieuwe) richtlijnen visueel maakt, dat je ze ziet, en dat je jezelf op die manier ondersteunt in het volhouden hiervan.

Maak het ook leuk! Ga er speels mee om, geef jezelf beloningen als het lukt (dat kan al zijn dat je 10 minuten Netflix doet, een dansje doet, je favoriete nummer draait... wat jou maar blij maakt!)

Als het niet lukt: vergeef jezelf, wees mild en liefdevol naar jezelf, zet er een streep onder en ga verder.

Afvallen is iets wat je wilt doen zonder jezelf af te vallen. Iets om vanuit liefde voor je lijf te doen, liefde voor jezelf. Jij bent het waard om jezelf het allerbeste te geven, om goed voor jezelf te zorgen en daar trots op te zijn. Dat leidt tot de resultaten die je graag hebben wilt.

Voorbeelden van eet-richtlijnen:

- een x-aantal eetmomenten op een dag
- niet eten na 20:00
- de tijd nemen om te eten
- alleen eten wat een bord/schotel waard is
- alleen eten wat het waard is om echt voor te gaan zitten
- voldoende water drinken
- letten op de verhouding tussen macro-nutriënten
- voldoende micro-nutriënten binnenkrijgen
- na het eten even blijven zitten
- mijn eten echt proeven en ervan genieten
- minstens 1 maaltijd vegetarisch op een dag
- 3 keer per dag groente als basis
- ???

Nogmaals: het gaat erom wat werkt voor jou. Niemand heeft daar iets mee te maken. Luister naar je eigen-wijsheid.

You got this.

Liefs, Marieke

Voorbeeld:

Mijn richtlijnen 
Ingevuld door Marieke

Eetmoment 1 ontbijt	Alleen eten wat een bord/schotel waard is
Eetmoment 2 tussendoortje	Alleen eten wat het waard is voor te zitten
Eetmoment 3 lunch	Na het eten even blijven zitten
Eetmoment 4 tussendoortje	Fijne balans vetten, koolhydraten, eiwit
Eetmoment 5 avondeten	Voldoende vezels binnenkrijgen
Minstens 2 liter water/thee	Luisteren naar mijn lichaam

© Marieke Frankema, 2021