



Werkboek - Les 6
KIES EEN DOEL
VOOR DE
LANGE
TERMIJN

JE DOELEN BEPALEN

Wat is de echte reden dat je start met de Foodsisters-methode?

85% van onze deelnemers geeft aan dat hun doel afvallen is.

Maar afvallen voor wat?

Om weer in je trouwjurk te passen?

Wil je van de zomer je weer prettig voelen in bikini?

Een slanker figuur is vaak de belangrijkste reden om te starten met gezond eten. Een gezonder lichaam wordt veel minder benoemd, terwijl de voordelen hiervan vele malen groter zijn.

Maar laten we eerlijk zijn. Die 'bikini-motivatie' is niet altijd bestand tegen de wintermaanden! We willen je daarvoor waarschuwen.

"Mijn doel is niet langer om dun te zijn. Mijn doel is om een gewicht te vinden dat ik kan vasthouden - om gezond, fit en mezelf te zijn"

zoals Oprah Winfrey zegt.

Is je enige doel om een mooie Instagram-foto te maken?

Dan is de Foodsisters-methode misschien niet voor jou. Het gaat niet alleen om kortstondig pronken met je lichaam. Het gaat erom dat je je goed voelt in je eigen vel, met een gezond gewicht dat bij jou past.

En dat betekent niet per se maatje 36!

Je voelt je geweldig na acht weken de Foodsisters-methode te hebben gevolgd. Je hebt je gezond en slank gevoeld, maar dan? Precies, je bereikte je doel. En wanneer dat doel wegvalt, gebeurt er vaak iets anders. Als je jezelf niet langer 'moet' laten eten en je geen eten meer hoeft af te slaan, komen die kilo's soms snel terug.

Het bekende jojo-effect.

BEPAAAL DIRECT NA HET BEHALEN VAN JE EERSTE DOEL, EEN NIEUW LANGE TERMIJN DOEL

Voor velen zal het lange termijn doel zijn:

mijn gewicht behouden. Maar de motivatie om dit gewicht te behouden kan heel verschillend zijn.

Wat motiveert jou om vol te houden?

Belangrijk: doe het voor jezelf. Niet voor anderen. En beloon jezelf af en toe als je je doel hebt bereikt. Wees niet altijd te streng voor jezelf.

GA ERVOOR! STOP MET SUIKER!

1. **Houd een grote schoonmaak.** Geen suikerrijke artikelen meer in jouw keukenkastje. En koop geen nieuwe meer. Kun jij niet zonder chocolade binnen handbereik? Ga hier dan mee aan de slag!
2. **Houd je bloedsuikerspiegel stabiel en luister naar je lichaam.** Heb je honger, zorg dan voor gezonde tussendoortjes. Een cracker, wat rauwkost of wat noten.
3. **Beweeg, beweeg en beweeg.** Zorg ervoor dat je overal waar mogelijk zoveel mogelijk beweging mee pakt.
4. **Houd jezelf niet voor de gek met producten vol zoetstoffen.** Je blijft hiermee continue je eigen zoetbehoefte stimuleren.

OPDRACHT, WELK DOEL WIL JE BEHALEN?

Welk doel wil jij behalen?

Schrijf op wat je doel is om te behalen en welke motivatie je hebt om het bereikte resultaat vast te houden. Je kunt ook verschillende motivaties hebben.

De juiste doelen stel je op door jezelf af te vragen:

Wat wil ik bereiken ?

Is het doel realistisch ?

Is het meetbaar ?

Is het doel tijdsgebonden ?

1. Bepaal wat jouw doel is en schrijf die hieronder op:

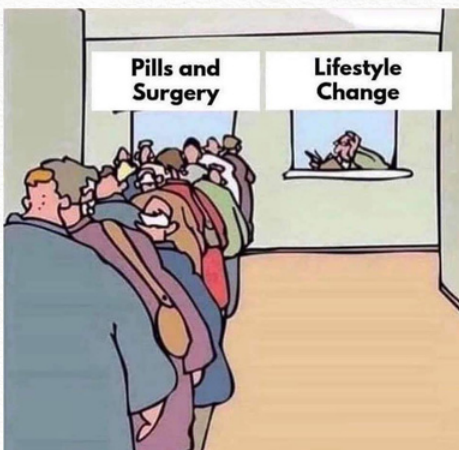
2. Waarom kies ik voor dit doel?

3. Als je nu naar het doel kijkt. Gaat het dan alleen over je gewicht?

Ja

Nee

4. Wat verwacht ik dat er gaat veranderen na het behalen van dit doel?



OPDRACHT, WELK DOEL WIL JE BEHALEN?

**5. Heb je daar per sé je nieuwe gewicht voor nodig?
Of kan je vandaag al starten?**

6. Haal je jouw doel volledig voor jezelf of hebben anderen hier ook invloed op?

Waarom wil je bijvoorbeeld weer lekker in je vel zitten?

Waarom zit nu niet lekker in je vel?

Omdat je denkt dat anderen je op je gewicht beoordelen?

Waarom trek je de mening van anderen aan?

Ben je misschien onzeker?

Wat is hier de oorzaak van?

Misschien zul je hier ook aan moeten werken om voldoende voldoening uit je motivatie te halen.

De onzekerheid blijft vaak ook als de kilo's verdwijnen.

Ja, anderen hebben hier invloed op, want...

Nee, ik doe dit voor mijzelf, omdat

WAT LEVERT HET JE OP?

Zorg ervoor dat al je inspanningen niet voor niets zijn!

Diep van binnen zijn we allemaal stiekem als kleine kinderen die een sticker willen voor goed gedrag. Bedenk de allerbeste beloning die je jezelf kunt geven en plaats die op een plek waar je hem dagelijks ziet.

Maar wat als het toch eens misgaat? Geef jezelf geen zware straf. Schuldgevoelens helpen niemand vooruit. Vermijd echter ook belonen met troosteten. Blijf gefocust en pak de draad gewoon weer op."

Hier voorbeelden van beloningen die je jezelf cadeau kunt doen.

- **Bij 2 kilo:** Een ontspannende massage boeken
- **Bij 5 kilo:** Een nieuwe broek kopen
- **Bij 7 kilo:** Uit eten
- **Bij 10 kilo:** Een abonnement nemen op een interessante cursus of workshop
- **Bij 12 kilo:** Een paar uur sessie met een personal trainer
- **Bij 18 kilo:** Een professionele fotoshoot om je nieuwe look te vieren
- **Bij 20 kilo:** Een geweldige ervaring die je nooit meer zal vergeten, zoals een citytrip, mountainbike tocht, retraite

NIET HET BEGIN, MAAR HET VOLHOUDEN BRENGT JE NAAR JE BESTEMMING. JIJ HEBT DE KRACHT OM JE DOELN TE BEREIKEN!