



FOODSISTERS

GA ERVOOR!

VRAGENLIJST

Succesvol afvallen

IN 2026

LIEVE FOODSISTER-FAN

Foodsisters Ga ervoor! vragenlijst – Succesvol afvallen in 2026

We willen heel graag afvallen en een gezond lijf hebben. Toch lukt het vaak niet. Je verliest motivatie, valt soms terug in oude gewoonten en voelt je gefrustreerd.

Als je iemand vraagt wat het belangrijkste is in het leven, is het antwoord vaak: gezondheid. Waarom lukt het dan niet altijd om daar prioriteit aan te geven?

2026 wordt jouw jaar. Ga ervoor! Is dit jaar ons thema.

Jij hebt alles in huis om dit jaar wél vol te houden. Deze vragenlijst helpt je eerlijk terug te kijken én vooruit te plannen. Ontdek je valkuilen, leer wat werkt en zet de eerste stappen richting een krachtige slanke mindset.

Beantwoord de vragen met jezelf als belangrijkste coach. Neem rustig de tijd. Aan het einde weet je precies waar je staat, wat je nodig hebt en hoe je 2026 vol energie start.

Veel liefs



Foodsisters

Janneke en Amande

TERUGBLIK 2025

Hoe voelde je je lichamelijk én emotioneel dit jaar? Welke momenten gaven je energie en welke lieten je uitgeput achter?

Welke signalen gaf je lichaam je, en wat probeerde het je duidelijk te maken?

Wanneer voelde je je sterk, veerkrachtig en trots op jezelf?

Wanneer voelde je spanning, vermoeidheid of onrust, en hoe merkte je dat in je lichaam?

JOUW RELATIE MET ETEN

Welke eet- of leefgewoonten gaven je energie en een goed gevoel, en welke lieten je leeg of teleurgesteld achter?

Wanneer at je omdat je écht honger had, en wanneer door emoties, stress of gewoonte?

Welke patronen of momenten merk je dat je tegenwerken, en wat wil je volgend jaar anders doen?

Wat heb je geleerd over jezelf en je relatie met eten?

TERUG KIJKEN EN VOORUIT PLANNEN

Welke momenten dit jaar lieten je zien hoe sterk je wél bent, ook als je soms hebt opgegeven?

Waar heb je jezelf teleurgesteld en wat heb je daarvan geleerd?

Waar heb je te weinig van gedaan terwijl je wist dat het je goed zou doen?

Welke gedachten en overtuigingen hielpen je vooruit, en welke hielden je tegen?

RESULTATEN EN DOELEN

Wat wilde je dit jaar bereiken op het gebied van gezondheid en welzijn?

Wat is daarvan gelukt, wat niet, en wat zegt dat over jou?

Welke kleine, maar belangrijke winst heb je dit jaar behaald?

Welke lessen neem je mee naar 2026 om wél te slagen?



VOORUITBLIK OP 2026

Wat wordt jouw eerste stap in januari waarmee je écht in actie komt?

Welke 3 gezonde gewoonten worden jouw nieuwe basis?

Wat wordt jouw nummer 1 focuspunt voor een slanke mindset?

Welke oude patronen laat je dit jaar écht achter je?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat jouw gezonde routine een gewoonte voor het hele jaar wordt?

JOUW IDEALE JAAR

Hoe ziet jouw ideale dag eruit qua eten, energie en mindset?

Wie wil je zijn op het gebied van discipline, zelfliefde en keuzes?

Hoe wil je dat je kinderen, partner of vrienden je zien op het gebied van gezondheid?

Welke gevoelens wil je volgend jaar meer ervaren, en welke minder?

Welke gedachten wil je dagelijks herhalen?

Wat wordt jouw persoonlijke doel voor 2026, dat je echt gaat behalen?

TIP: NEEM RUSTIG DE TIJD OM ELKE VRAAG TE BEANTWOORDEN. HET GAAT NIET OM PERFECTIE, MAAR OM INZICHT, ZELFREFLECTIE EN EEN CONCREET PLAN. 2026 WORDT JOUW JAAR. JIJ HEBT ALLES IN HUIS OM DIT JAAR WÉL VOL TE HOUDEN.



LAAT LOS WAT
ZWAAR VOELT,

PAK VAST WAT
JE STERKER
MAAKT

Foodlisters