Slank Doen

5-DAGEN BOEKJE



Kleine stappen.
Groot verschil.

WELKOM

Vijf dagen Slank DOEN!

Wat leuk dat je meedoet! Je weet waarschijnlijk allang hoe je moet afvallen. Maar hoe zorg je ervoor dat je het dit keer ook volhoudt?

Daar gaan we de komende vijf dagen mee aan de slag. Niet met een nieuw dieet, maar met vijf kleine oefeningen die je helpen jezelf beter te begrijpen en andere keuzes te maken.

Want Slank Doen leer je door het te DOEN!

Zo werkt de Challenge

Dag 1 – Veranderenergie: ontdek wat jou energie geeft.

Dag 2 – Vertrouwen: verzamel bewijzen dat je het kunt.

Dag 3 – Verkennen: begrijp waarom je eet zonder honger.

Dag 4 – Verbeteren: kies wat voor jou haalbaar is.

Dag 5 – Verbinden: zorg voor jezelf vanuit zelfrespect.

Zo gebruik je dit boekje

Je ontvangt vijf dagen lang iedere dag een e-mail met herkenbare voorbeelden, meer uitleg en het inzicht achter de oefening. Lees eerst de mail en maak daarna de oefening in dit boekje.

Reserveer ongeveer 5 tot 10 minuten per dag. Je kunt dit boekje printen en met pen invullen, of het later zelf digitaal invulbaar maken. Je hoeft niets perfect te doen: wees nieuwsgierig en ga vooral aan de slag.

Je bent de moeite waard om moeite voor te doen.

Liefs,
Mira Overkleeft
Fitspel | Slank Doen

DAG 1 · VERANDERENERGIE

Je kunt niet blijven geven vanuit een lege batterij

Als je weinig energie hebt, wordt het lastiger om bewuste keuzes te maken. Daarom begint Slank Doen met onderzoeken wat jou energie kost en wat jou energie geeft. Want veranderen vraagt energie.

TIJD OM HET TE DOEN!

1. Wat kost jou op dit moment de meeste energie?

Denk aan slaaptekort, stress, verplichtingen of piekeren.

2. Waar krijg jij juist energie van?

Bijvoorbeeld bewegen, ontspanning, een gesprek of tijd voor jezelf.

3. Wat ga jij vandaag DOEN om beter voor je energie te zorgen?

Vandaag ga ik om ... uur:

ONTHOUD

Veranderen begint niet met harder je best doen, maar met ontdekken wat je nodig hebt. En daar vervolgens naar handelen.

DAG 2 · VERTROUWEN

Je kunt meer dan je denkt!

Vertrouwen groeit door bewijzen te verzamelen van wat je wél kunt. Ook buiten eten en afvallen laat je zien dat je kunt volhouden. Als je op je werk blijft zoeken naar een oplossing, is dat óók een bewijs. Discipline is gedrag, geen identiteit.

TIJD OM HET TE DOEN!

1. Welke gedachte over jezelf zit jou in de weg als je wilt afvallen?

Bijvoorbeeld: “Ik heb geen discipline” of “Ik houd het nooit vol”.

2. Welke drie bewijzen laten zien dat die gedachte niet altijd klopt?

Kijk ook naar je werk, thuis, relaties en andere dingen die je hebt volgehouden.

3. Welk nieuw bewijs ga jij vandaag verzamelen?

Vandaag ga ik om … uur:

ONTHOUD

Ik hoef niet te wachten op motivatie of discipline. Door te DOEN ontdek ik wat ik kan en bouw ik vertrouwen in mezelf.

DAG 3 · VERKENNEN

Waarom doe je wat je doet?

Je eet niet alleen omdat je honger hebt. Ook gewoontes, gedachten, emoties, vermoeidheid en sociale situaties beïnvloeden je eetgedrag. Door nieuwsgierig te onderzoeken wat er gebeurt, ontdek je welke keuzes je kunt maken.

TIJD OM HET TE DOEN!

1. Denk aan een moment waarop je at zonder honger. Wat gebeurde er?

Waar was je, wat deed je en met wie was je?

2. Wat speelde er bij jou?

Wat dacht en voelde je? Hoe was je energieniveau?

3. Wat had je op dat moment eigenlijk nodig of gewild?

Misschien wilde je gewoon genieten; misschien had je behoefte aan rust of aandacht.

4. Wat zou je een volgende keer bewust kunnen kiezen?

Ook bewust iets lekkers eten kan een passende keuze zijn.

ONTHOUD

Als je begrijpt waarom je doet wat je doet, kun je bewust kiezen wat je ermee wilt doen.

DAG 4 · VERBETEREN

Wat werkt voor JOU?

Het perfecte plan heeft weinig waarde als het niet bij jouw leven past. Je hoeft niet automatisch 10.000 stappen te zetten of elke dag vers te koken. Onderzoek wat haalbaar is, begin daarmee en verbeter van daaruit.

TIJD OM HET TE DOEN!

1. Wat vind jij dat je zou moeten doen om af te vallen, maar houd je niet vol?

Bijvoorbeeld dagelijks sporten, uitgebreid koken of niet meer snoepen.

2. Wat is voor jou wél haalbaar?

Kijk naar jouw mogelijkheden, tijd en energie. Kies een kleine eerste stap.

3. Hoe ga jij dit vandaag toepassen?

Vandaag ga ik om … uur:

ONTHOUD

Begin waar je bent, doe wat je kunt en verbeter van daaruit. Het beste plan is het plan dat je daadwerkelijk DOET.

DAG 5 · VERBINDEN

Je bent de moeite waard om moeite voor te doen

Transformatie begint bij acceptatie. Je mag willen veranderen zonder jezelf af te wijzen. Niet veranderen vanuit zelfhaat, maar vanuit zelfliefde. En die liefde laat je vooral zien in wat je voor jezelf DOET.

TIJD OM HET TE DOEN!

1. Wat zeg jij tegen jezelf als je teleurgesteld bent over je gewicht of eetgedrag?

2. Wat zou je tegen een goede vriendin zeggen in dezelfde situatie?

3. Hoe laat jij vandaag zien dat je jezelf de moeite waard vindt?

Kies één concrete actie waarmee je goed voor jezelf zorgt.

ONTHOUD

Jezelf accepteren betekent niet dat je moet blijven zoals je bent. Slank Doen is zelfrespect in actie.

JOUW EERSTE STAPPEN

Mijn persoonlijke Slank Doen-plan

Schrijf jouw vijf belangrijkste inzichten en acties nog eens op.
Zo heb je ze overzichtelijk bij elkaar en kun je ermee verder.

1

Veranderenergie

Dit ga ik doen om beter
voor mijn energie te zorgen.

2

Vertrouwen

Dit zijn mijn bewijzen
dat ik het kan.

3

Verkennen

Dit heb ik ontdekt
over mijn eetgedrag.

4

Verbeteren

Dit is een haalbare keuze
die bij mijn leven past.

5

Verbinden

Zo laat ik zien dat ik
mezelf de moeite waard vind.

Vijf eerste stappen. Blijf DOEN wat voor jou werkt.

EN NU?

Blijf Slank DOEN

Vijf dagen geleden begon je aan deze Challenge. Inmiddels heb je onderzocht wat je energie geeft, bewijzen verzameld dat je kunt veranderen, je eetgedrag beter leren begrijpen, een haalbare keuze gemaakt en ontdekt hoe je beter voor jezelf kunt zorgen.

Dat zijn vijf eerste stappen. En het mooie is: je kunt hier morgen gewoon mee doorgaan.

Blijvend slank worden gaat niet over vijf dagen je best doen. Het gaat erom dat Slank Doen steeds normaler wordt in jouw dagelijks leven.

Je bent de moeite waard om moeite voor te doen.

Liefs,
Mira

Meer weten over Slank Doen?

Houd je e-mail in de gaten. Ik vertel je binnenkort hoe je verder kunt bouwen op wat je in deze vijf dagen hebt ontdekt.

www.Fitspel.nl