

acties

per week

doelen

voor 3 maanden

missie

jouw redenen om gezonder  
te gaan leven

| missie                                 | doelen                                                         | acties                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jouw redenen om gezonder te gaan leven | voor 3 maanden                                                 | per week                                                                                                                                                                                                                          |
| Ik ben fit en energiek                 | Ik kan de trap op lopen zonder te hijgen. Ik kan 5 km wandelen | Iedere dag op het werk neem ik minimaal 1 verdieping de trap i.p.v. de lift                                                                                                                                                       |
| Ik heb een eetbuivrij leven            | Ik heb max 1 eetbui per week                                   | Iedere keer als ik een eetbui voel opkomen of als ik een eetbui heb (gehad) onderzoek ik:<br>1. wat was de situatie?<br>2. wat voelde ik - welke gevoelens probeer ik te dempen met eten?<br>3. waar heb ik nu echt behoefte aan? |
| Ik heb een positiever beeld van mezelf | Ik ben trots op mijzelf                                        | Ik schrijf iedere dag 3 complimenten op voor mijzelf                                                                                                                                                                              |

## Hoe bepaal je jouw doelen?

- 1. Kies doelen uit verschillende categorieën passend bij jouw missie en moodboard. Bijv.
  - **Fysieke uitdaging:** een lichamelijke prestatie
- **Eten:** iets dat je (weer) eet (terwijl je het nu niet mag of durft van jezelf)
  - **Liefde:** iets liefs voor jezelf of om je zelfbeeld te verbeteren
- **Structuur:** in je leven of eetpatroon
  - **Ongewenst gedrag:** bijv. eetbuien, braken, laxeren
- 2. Zorg dat je doelen goed formuleert:
  - **Positief** (zonder de woorden niet/geen/zonder)