

[illegible]

missie	doelen	acties
jouw redenen om gezonder te gaan leven	voor 6 maanden	per maand
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: 1. wat was de situatie? 2. wat voelde ik - welke gevoelens probeer ik te dempen met eten? 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)