

Gezond Genieten

VIP

Werkboek

Tussenevaluatie

Gezond Genieten VIP



Hoe gaat het met je?

Deze week gaan we terugkijken hoe de afgelopen periode is gegaan en kijken we verder naar wat ons nog te doen staat de komende periode om nog dichterbij jouw doel te komen.

Wat heb jij tot nu toe allemaal al gedaan om dichterbij jou doel te komen? (je mag ook punten opschrijven van voordat je met Gezond Genieten begon)

Bijvoorbeeld:

- Afslankshakes
- Risicovolle situaties vermijden zoals bij de bakker zelf om brood gaan
-
-
-
-
-

Schrijf nu bij elk punt op wat het je kost aan tijd, energie, gezondheid, relaties en financiën

-
-
-
-
-

Schrijf nu bij elk punt op wat het je heeft gebracht aan gezond leefpatroon, dichter komen bij je doel en waardevol leven.

-
-
-
-
-

Schrijf nu 2 verhalen over jezelf over hoe jouw leven er over 5 jaar uit zal zien

1. Waarin je niks meer verandert om bij je doel te komen
2. Waarin je je wensen beschrijft en wat je moet doen om je wensen te gaan bereiken

Laat in de verhalen de thema's gezondheid, eigen lichaam, voeding, wonen, financiën, ontspanning, werk, familie terugkomen.

Weeg- en meetmoment

Tijdens de intake heb je een (vast) moment in de week uitgekozen om jezelf te wegen (en te meten). Doe dit deze week nogmaals en noteer dit in je schema. Stuur deze gegevens mee wanneer je je opdracht instuurt.

Vrijwaring

Copyright © 2018 Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Niets uit dit document mag verspreid of gedeeld worden zonder toestemming van Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden en/of gedateerde informatie.

Gezond Genieten VIP

www.gewichtconsulentkim.nl