

Gezond Genieten

Lunchen

Wat lunch jij regelmatig?

Bijvoorbeeld 2 volkoren boterhammen met halverine en kaas. Met 1 beker yoghurt drank Vifit.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....

Wat zou jij aan deze lunches kunnen veranderen vanuit het principe Puur Gezond?

Bijvoorbeeld: Tijdens de lunch zorg ik er niet alleen voor dat de kinderen gegeten hebben maar ga ik samen met ze aan tafel zitten om te eten. Ik zorg ervoor dat wanneer ik de kinderen van school ga halen dat ik de tafel al heb gedekt en dat ik alleen de vleeswaren uit de koelkast hoef te halen.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....

Waar zou je voor jezelf beter op kunnen letten wanneer je buiten de deur gaat lunchen? Bijvoorbeeld wanneer je met vriendinnen gaat winkelen, een dagje uit zonder kids.

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Welke verbeteringen zouden er bij jou passen tijdens de lunch op het werk?

Bijvoorbeeld: Ik koop niet meer bij elke lunch een mars. In plaats van deze mars neem ik een handje ongezouten noten mee naar mijn werk. De mars neem ik nog maar 1x per maand.

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Weeg- en meetmoment

In de eerste week 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.