

# Gezond Genieten

## Tussendoortjes

# Tussendoortjes


Deze week hebben we ons eerste gesprek. Nu gaan we echt aan de slag om jouw doel te bereiken.

Bij tussendoortjes denk je al snel aan veel zoetheid. Natuurlijk hoeft dit niet geval te zijn en je hoeft ze zeker niet over te slaan. Want wanneer jij wil afvallen door Gezond Genieten gaan we onszelf niet uithongeren en alleen 3x per dag kleinere hoeveelheden te eten. Wanneer je voldoende beweegt op een dag kun jij Gezond Genieten door 3 tot 4 PuurGezonde tussendoortjes te nemen.

Lees in deel B het hoofdstuk Snack jezelf slank en volg het weekmenu 1 deze week.

Opdracht:

- Maak een voorbeeld planning voor de tussendoortjes. Je kunt hiervoor onderstaand schema gebruiken. Of ze handmatig verwerken in de voedingsapp.

	Ochtend	Middag	Avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			

Zondag			
--------	--	--	--

## 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 Gezond Genieten [www.gewichtconsulentkim.nl](http://www.gewichtconsulentkim.nl)

Gewichtsconsulent Kim, Kim Heijboer. Gewichtsconsulent Kim, Kim Heijboer is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden en/of gedateerde informatie.