

Hulpgids om gewichtsproblemen aan te pakken

Mijn dagboekje



MIJN DAGBOEKJE

Dit dagboekje wil je helpen en begeleiden bij je nieuwe eet- en bewegsgewoonten en je nieuwe levensstijl. Een motivatiedipje? Zin om alles op te geven? Of ben je net in topvorm? Voel je je lekker in je vel? In dit dagboek kan je al je 'ontboezemingen' kwijt over je goede en minder goede momenten... Maak van dit dagboek JOUW vriend!

Als je opgevolgd wordt door een diëtist of een behandeling volgt in een multidisciplinair centrum, dan kan dit dagboek eveneens handig zijn. Neem het zeker mee tijdens je raadplegingen.

Dit dagboekje heeft een structuur van één week. Wil je het langer gebruiken? Maak er dan op voorhand kopieën van.

Schrap nu de rechterkolom met de nadelen en hou deze balans altijd in de buurt! Raadpleeg je balans op moeilijke momenten of als je wat minder gemotiveerd bent. De balans zal je herinneren aan jouw persoonlijke voordelen van gewichtsverlies en je een hart onder de riem steken om ermee door te gaan.

Eventueel kan je deze pagina ook uitknippen of fotokopiëren en je balans in het zicht hangen. Kleef hem op je koelkast of leg hem op je nachttafeltje. Het zal je motivatie alleen maar versterken! •

MIJN DAGBOEKJE

Mijn motivatiebalans: Wat zijn volgens jou de voor- en nadelen van het verliezen van gewicht? Noteer ze in onderstaande tabel.

Gewichtsverlies

Voordelen	Nadelen

» DAG 1

Dag: Datum: / /

Vul in wat je vandaag gegeten/gedronken en bewogen hebt.

Voeding

Uur	Wat en hoeveel? (voeding en dranken)	Hoe voel ik mij?	Waarom at ik? (honger, zin, verveling, stress,...)

Mijn beweegactiviteiten

Welke activiteit?	Hoelang?	Hoe voel ik mij?

Algemene opmerkingen

« DAG 2

Dag: Datum: / /

Vul in wat je vandaag gegeten/gedronken en bewogen hebt.

Voeding

Uur	Wat en hoeveel? (voeding en dranken)	Hoe voel ik mij?	Waarom heb ik gegeten? (honger, zin, verveling, stress,...)

Mijn beweegactiviteiten

Welke activiteit?	Hoelang?	Hoe voel ik mij?

Algemene opmerkingen

» DAG 3

Dag: Datum: / /

Vul in wat je vandaag gegeten/gedronken en bewogen hebt.

Voeding

Uur	Wat en hoeveel? (voeding en dranken)	Hoe voel ik mij?	Waarom heb ik gegeten? (honger, zin, verveling, stress,...)

Mijn beweegactiviteiten

Welke activiteit?	Hoelang?	Hoe voel ik mij?

Algemene opmerkingen

DAG 4 «

Dag: Datum: / /

Vul in wat je vandaag gegeten/gedronken en bewogen hebt.

Voeding

Uur	Wat en hoeveel? (voeding en dranken)	Hoe voel ik mij?	Waarom heb ik gegeten? (honger, zin, verveling, stress,...)

Mijn beweegactiviteiten

Welke activiteit?	Hoelang?	Hoe voel ik mij?

Algemene opmerkingen

» DAG 5

Dag: Datum: / /

Vul in wat je vandaag gegeten/gedronken en bewogen hebt.

Voeding

Uur	Wat en hoeveel? (voeding en dranken)	Hoe voel ik mij?	Waarom heb ik gegeten? (honger, zin, verveling, stress,...)

Mijn beweegactiviteiten

Welke activiteit?	Hoelang?	Hoe voel ik mij?

Algemene opmerkingen

DAG 6 «

Dag: Datum: / /

Vul in wat je vandaag gegeten/gedronken en bewogen hebt.

Voeding

Uur	Wat en hoeveel? (voeding en dranken)	Hoe voel ik mij?	Waarom heb ik gegeten? (honger, zin, verveling, stress,...)

Mijn beweegactiviteiten

Welke activiteit?	Hoelang?	Hoe voel ik mij?

Algemene opmerkingen

» DAG 7

Dag: Datum: / /

Vul in wat je vandaag gegeten/gedronken en bewogen hebt.

Voeding

Uur	Wat en hoeveel? (voeding en dranken)	Hoe voel ik mij?	Waarom heb ik gegeten? (honger, zin, verveling, stress,...)

Mijn beweegactiviteiten

Welke activiteit?	Hoelang?	Hoe voel ik mij?

Algemene opmerkingen

MIJN BALANS NA DEZE WEEK ◀

Ik evalueer mezelf: mijn indrukken na deze eerste week

Ben ik over het algemeen tevreden van mijn inspanningen?

Nee, helemaal niet Nee Min of meer Ja Ja, volledig

Hoe voel ik mij over het algemeen?

Meer specifiek, waar ben ik tevreden over?

Meer specifiek, waar ben ik ontevreden over?

Wat kan ik in de toekomst doen om deze moeilijke momenten te vermijden?

Mijn moeilijke momenten	Mijn oplossingen

Mijn doelstellingen van de week

Stel voor jezelf enkele kleine en haalbare doelstellingen op die je op lange termijn kan volhouden. Geef eventueel ook aan hoe je ze zal bereiken. Beperk je doelstellingen tot maximum 3 per week en wees realistisch.

Mijn doelstellingen voor volgende week zijn:

- _____
- _____
- _____

Ik beloon mezelf

Doelstellingen bereikt? Wees trots op jezelf! Elke dag dat je gezonder leeft, is een overwinning! Gun jezelf een beloning (avondje naar de film, boek, cd, enz), want JE VERDIENT HET!



Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert:



Deze brochure is een uitgave van de Onafhankelijke Ziekenfondsen • Sint-Huibrechtsstraat 19 • 1150 Brussel

Tel.: 02 778 92 11 • Fax: 02 778 94 04 • gezondheids promotie@mloz.be • www.mloz.be

Ondernemingsnummer: 411.766.483

Ontwerp en illustraties: wellcomm.be