

No Time Fit

Trainings-, voedings-, en coachingswijzer



Inhoudsopgave

Voedingswijzer 3-26

Bewegingswijzer 27-31

Coachingswijzer 32-41

Spellen 42-46

Voedingswijzer No Time Fit

Richtlijnen gezonde voeding in het kort

Wist je dat het consequent volgen van onderstaande richtlijnen van grote invloed is op je gezondheid?

Richtlijnen voor gezonde voeding

Dit moet je wel doen

1  Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit	2  Eet dagelijks ten minste 3 sneetjes* bruin brood, volkoren-brood of andere volkorenproducten	3  Eet wekelijks Peulvruchten	4  Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag	5  Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt	6  Eet een keer per week vis , bij voorkeur vette vis	7  Drink dagelijks drie koppen thee
---	--	--	---	---	--	--

* 90 gram foto's: ANP | bron: Gezondheidsraa

Deze voeding kun je beter vervangen

8  Vervang geraffineerde graanproducten door volkoren-producten	9  Gebruik vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën	10  Vervang ongefilterde koffie door gefilterde koffie
--	--	---

Dit kun je beter niet doen

11  Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees	12  Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken	13  Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag	14  Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag	15  Het gebruik van voedingsstof-supplementen is niet nodig*
---	---	--	--	---

NOS / LARS BOOGAARD & INGRID REEK * behalve voor mensen voor wie een suppletieadvies geldt.

Groente is tegenwoordig al ten minste 250 gram per dag

Inschatten portiegroottes

We merken dat het in de praktijk heel lastig is om porties in te schatten. Aan de hand van deze tabel proberen we jullie inzicht te geven in normale portiegroottes per dag. Wil je afvallen of aankomen? Dan is portiecontrole nóg belangrijker dan wat je eet.

Koolhydraten zoals ongekookte pasta en aardappelen	• Gebalde vuist	
Witte vis	• Grootte van je hand, inclusief vingers	
Vette vis, vlees	• Palm van je hand	
Groente	• Twee hele handen	
Vaste groente	• Drie gebalde vuisten	
Klein fruit	• Kommetjes van twee handen	
Kaas	• Je duimen, van de knokkel tot het puntje	
Vetten en Olieën	• Je duim van de knokkel tot het puntje	
Noten	• Handpalm	
Chocolade en cake	• 1 wijsvinger en 2 vingers	

Referentie:

Agg, J. (2015). Handy guide to portion sizes: Never know how much food is too much? Use our formula to figure out the right amount to eat. Geraadpleegd via <http://www.dailymail.co.uk/health/article-3331095/Handy-guide-portion-sizes-Never-know-food-Use-formula-figure-right-eat.html>

Voedingsvariatielijst

Een van de grote voordelen van het LIJFSTIJL Voedingsplan, is dat je vrij bent in jouw productkeuze. Je leert zelf de juiste keuzes te maken met behulp van de variatielijsten. In deze lijsten zijn per productgroep de meest gangbare voedingsmiddelen weergegeven, in drie categorieën.

Categorieën

In de eerste categorie staan de meest verantwoorde producten. Dit zijn niet altijd de producten met de minste calorieën. Soms zijn dat producten met de hoogste kwaliteit voedingswaarden, die minder industrieel bewerkt zijn en/of je meer verzadiging geven. Denk daarbij aan havermoutpap of roggebrood.

In de tweede categorie staan de producten die wat meer calorieën of kunstmatige toevoegingen bevatten. Ook kan het zijn dat deze producten wat minder verzadiging, of een snellere bloedsuikerpiek geven dan de producten in de groene categorie.

In de derde categorie staan de producten die de meeste calorieën bevatten of het meest industrieel bewerkt zijn. Deze producten kunnen dus het beste bij uitzondering worden gebruikt. Dit betekent niet dat deze producten verboden zijn. In de afslankfase en opbouwfase is het beter deze producten tijdelijk te vermijden.

Kanttekening bij de producten uit de eerste en tweede categorie is, dat wanneer er meer van wordt gegeten, deze producten een categorie hoger komen te staan. Bijvoorbeeld: 20+ kaas staat in de eerste categorie, maar dubbele plakken 20+ kaas op brood staan gelijk aan een enkele plak 40+ kaas. Gebruik van de lijsten heeft dus alleen een positief effect op de calorie-inname als je ook de portiegrootte in acht neemt.

Boodschappenlijstjes

Zelfstandig nadenken en daarmee de verantwoordelijkheid nemen over jouw eigen leef- en voedingspatroon is één van de hoofddoelstellingen van het LIJFSTIJL Voedingsplan. Met behulp van de voedingsvariatielijsten kun je eenvoudig de juiste, lekkerste én meest betaalbare producten kiezen.

Voedingsvariatielijsten

Categorie: brood- en broodvervangers

Brood en graanproducten zijn leveranciers van koolhydraten, voedingsvezel, vitaminen B, ijzer, koper, magnesium, jodium en zink. Drie tot zes sneetjes brood per dag is de gangbare aanbeveling. Gebruik bij voorkeur een product uit categorie I. Een knäckebröd, beschuit of rijstwafel staan voor ongeveer een halve boterham. Zij kunnen een goede, smakelijke aanvulling zijn op de maaltijd. Een goed alternatief voor brood is havermoutpap. Dit geeft langdurig een verzadigd gevoel.

Categorie 1



- Donker roggebrood
- Licht roggebrood
- Volkorenbrood
- Volkorenspektbrood
- Volkoren zuurdesembrood
- Rijstwafel
- Volkoren knäckebröd
- Havermoutpap, zonder suiker
- Muesli, suikervrij

Categorie 2



- Beschuit, volkoren
- Cracottes, volkoren
- Bruinbrood
- Kadet, bruin
- Knäckebröd, gemiddeld
- Meergranenbrood
- Muesli- of krentebrood
- Mueslibol
- Pistolet, bruin
- Brinta
- Havermoutpap, met suiker

Categorie 3



- Beschuit, wit
- Bagel
- Cracottes
- Cream crackers
- Witbrood
- Ciabatta
- Croissant
- Italiaanse bol
- Kadet, wit
- Pistolet, wit
- Krentebol
- Krentebrood, met spijs
- Stokbrood
- Suikerbrood
- Pitabroodje
- Turksbrood
- Cornflakes
- Criesli

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Vetten

Vetten in onze voeding zijn essentieel voor een goede gezondheid. Gezonde vetten kunnen zelfs ondersteunend zijn bij het afslanken. De vetten moeten dan wel puur natuur zijn, dus onbewerkt. Op die manier bevatten ze geen schadelijke onderdelen, zoals transvetten. Dat is ook de reden dat halvarine en margarine in de oranje en rode categorie staan. Kokosolie staat in categorie 1, vanwege de vele gezondheidseigenschappen van de olie en omdat het gebruik ervan bijdraagt aan het verlies van lichaamsvet.

Categorie 1



- Roomboter
- Olijfolie

Categorie 2



- Halfvolle roomboter
- Halvarine- en halvarineproducten
- Zonnebloemolie
- Kokosvet

Categorie 3



- Margarine- en margarineproducten
- Bak en braad margarineproducten, vloeibaar
- Bak en braad margarineproducten, vast

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Hartig broodbeleg

Hartig broodbeleg levert voornamelijk eiwitten en vetten. Kaas is bovendien een belangrijke bron van vitamine A en D, B-vitaminen en het mineraal calcium. Vleeswaren leveren vooral B-vitaminen en ijzer. Hartig beleg op brood is een goed idee, omdat dit meer verzadiging oplevert dan de meeste zoete belegsoorten. De voorkeur gaat uit naar zo min mogelijk bewerkte vleeswaren van rund of gevogelte, zoals in de groene categorie. Bewerkte vleeswaren en varkensvlees zijn minder gezond.

Categorie 1



- Ei, gekookt
- Vis (bijv. haring, makreel, zalm, tonijn, sardientjes etc.)
- Vis in blik, waterbasis
- Notenpasta
- Pindakaas
- Tahin
- Vegetarische paté
- Hummus
- Hüttenkäse
- Kaas 20-30+
- Smeerkaas 20-30+
- Mozzarella
- Kip-/kalkoenfilet
- Lever
- Osseworst
- Rosbief
- Runderrookvlees

Categorie 2



- Ei, gebakken
- Vis in blik, oliebasis
- Zuivelspread
- Zuivelspread, light
- Filet american

Categorie 3



- Salades (bijv. eiersalade, kipkerriesalade etc.)
- Kaas 60+
- Feta
- Geitenkaas
- Kaas 40-50+
- Smeerkaas 48+
- Achterham
- Bacon
- Beenham
- Bloedworst
- Boterhamworst
- Cervelaatworst
- Corned beef
- Fricandeau
- Gebraden gehakt
- Grillworst
- Leverworst
- Ontbijtspek
- Paté
- Paté, light
- Rauwe ham
- Salami
- Schouderham
- Smeerleverworst

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Zoet en divers broodbeleg

Zoet en divers broodbeleg is vooral rijk aan koolhydraten. Het bevat meestal weinig of geen vet en levert dus minder energie. Deze producten bevatten helaas vaak veel toegevoegd suiker en weinig vitamines en mineralen. Een positieve uitzondering hierop is pindakaas, wat een bron is van (onverzadigd) vet en vitamine E. Hazelnoot-, chocoladepasta en kokosbrood bevatten veel (verzadigd) vet én suiker en dienen daarom minimaal te worden gebruikt. De beste keuze in deze categorie is het fruit- en groentebeleg; deze bevatten weinig calorieën, geen toegevoegde suikers, kleurstoffen en conserveermiddelen en zitten vol met vitamines en mineralen.

Categorie 1



- Vers fruit (bijv. appel, aardbeien of banaan)
- Komkommer
- Radijs
- Tomaat

Categorie 2



- Appel-/perenstroop
- Jam, alle soorten
- Honing
- Kokosbrood, suikervrij
- Marmite
- Komkommersalade
- Selderijсалade

Categorie 3



- Chocoladehagelslag
- Chocoladepasta
- Chocoladevlokken
- Gestampte muisjes
- Hazelnootpasta
- Karamelpasta
- Koskosbrood, suiker
- Sandwichspread
- Speculaaspasta
- Vruchtenhagel

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Zuivelproducten en -vervanging

Melk, zuivel- en sojaproducten leveren eiwit, calcium en B-vitaminen. De volle melkproducten bevatten ook vitamine A en D. Volle melk en melkproducten bevatten echter relatief veel calorieën. Magere producten verdienen -in ieder geval in de afslankfase- dus de voorkeur. Als je je brood dagelijks met boter besmeert, krijgt je voldoende vitamine A en D binnen. Bij lactose-intolerantie, of andere problemen met melk(-producten) zijn sojamelk, havermelk of rijstmelk goede alternatieven.

Categorie 1



- Magere kwark, naturel
- Magere yoghurt
- Biogarde
- Karnemelk
- Ongezoete sojamelk
- Erwtmelk met toegevoegde calcium, vitamine B12 en vitamine D

Categorie 2



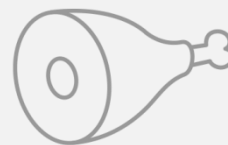
- Magere vla, zonder suiker
- Drinkyoghurt, zonder suiker
- Halfvolle melk
- Halfvolle yoghurt
- Magere chocolademelk, zonder suiker
- Magere melk
- Magere vruchtenkwark
- Magere vruchtenyoghurt
- Probiotische zuivelproducten
- Volle melk
- Volle yoghurt, zonder suiker
- Sojamelk, ongezoet
- Sojamelk, naturel
- Sojayoghurt, naturel
- Koffiemelk
- Havermelk
- Amandelmelk, ongezoet
- Rijstmelk
- Speltmelk

Categorie 3



- Chocolademousse
- Pudding
- Roomijs
- Slagroom
- Volle en magere vla
- Drinkyoghurt
- Halfvolle (vruchten-) yoghurt en kwark
- Chocolademelk
- Halfvolle vanilleyoghurt
- Magere vruchtenyoghurt
- Volle kwark
- Volle vruchtenkwark
- Volle (vruchten)yoghurt
- Sojaproducten, met smaakje
- Sojavla
- Sojapudding
- Koffiecreamer
- Koffieroom
- Slagroom
- Slankroom

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Vlees en gevogelte

Vlees is een bron van eiwitten, vetten, B-vitaminen, vitamine D, ijzer, zink, koper en selenium. Lever en leverproducten zoals paté bevatten daarnaast een ruime hoeveelheid vitamine A en foliumzuur. Vlees is ook een bron van hoogwaardig eiwit. Mager vlees bevat iets meer eiwit dan vet vlees. Het vet in vlees is voor ongeveer de helft verzadigd vet. Kies bij voorkeur voor vlees van dieren die vliegen (gevogelte) of rennen (wild). De hoeveelheid calorieën is verder te beperken door vetarme bereidingstechnieken te gebruiken, zoals stoven of grillen. Per dag heb je 100-120 gram vis, vlees, vleeswaren of vleesvervangers nodig.

Categorie 1



- Biefstuk
- Kalfslever
- Kalkoen- en kipgehakt
- Kipfilet
- Kippenlever
- Lever, rund
- Ossenhaas
- Paardenbiefstuk
- Rosbief
- Rundergehakt
- Tartaar, rund
- Fazant
- Struisvogel

Categorie 2



- Entrecote, kalf/rund
- Hamburger
- Kip, met vel
- Kipschnitzel
- Lamsvlees
- Lenderollade
- Mager gehakt
- Schnitzel, rund
- Schouderkarbonade, rund
- Stoofvlees

Categorie 3



- Braadworst
- Filetlapje
- Fricandeau
- Haaskarbonade
- Half om half gehakt
- Hamlap
- Nasivlees
- Ribkarbonade
- Riblab
- Rookworst, vol en mager
- Saucijsje
- Schnitzel, varken
- Schouderkarbonade, varken
- Slavink
- Speklap
- Varkenshaas
- Varkenslap
- Varkensoester

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Vis

Vis is een bron van vitaminen, mineralen en essentiële vetzuren, zoals omega-3 vetzuren. Het advies is om per week één a twee keer vis te eten. Gebakken of gefrituurde vis bevat een minder gunstige vetzuurverhouding dan gestoomde of gestoofde vis. Deze laatste bereidingswijzen hebben dus de voorkeur. Gerookte vis kan het beste met mate worden gebruikt, omdat roken ook een minder gezonde bereidingswijze is. Veel in het wild gevangen vis wordt overbevist. De vissoorten die overbevist zijn hebben in deze variatielijst een sterretje gekregen. Een meer uitgebreid overzicht hiervan is te vinden in de viswijzer op www.goedevis.nl.

Categorie 1



- Dorade*
- Garnalen
- Griet*
- Haring
- Heilbot
- Kabeljauw
- Koolvis
- Makreel
- Mosselen gekookt
- Paling*
- Pangasius**
- Poon*
- Sardine
- Schaal- en schelpdieren
- Schar
- Schelvis
- Schol
- Tilapia
- Tong
- Tonijn
- Wijting*
- Zalm
- Zeeduivel

Categorie 2



- Mosselen gebakken

Categorie 3



- Kibbeling
- Lekkerbekje
- Visburger, visschnitzel
- Vissticks

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Vleesvervangers

Het is beter voor het milieu en voor jezelf om af en toe een dag geen vlees te eten. Je kunt dan bijvoorbeeld een plak tempeh of tahoe marineren en (roer-)bakken. Kant en klare vleesvervangers uit de supermarkt worden meestal gemaakt van magere melk, schimmel-, ei-, soja of tarwe-eiwitten. Deze hoef je alleen nog maar even op te bakken. De voorkeur gaat uit naar de ongepaneerde, pure producten. Ongepaneerde producten op basis van tarwe of soja bevatten vaak veel toevoegingen en staan daarom in categorie 2. Een gekookt ei of een omelet kan ook prima als vleesvervanger dienen.

Categorie 1



- Ei
- Ongepaneerde vleesvervangers
- Seitan
- Tempeh
- Tofu/tahoe
- Quorn

Categorie 2



- Ongepaneerde vleesvervanger op basis van soja
- Ongepaneerde vleesvervanger op basis van tarwe-eiwit

Categorie 3



- Gepaneerde vleesvervangers

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Soepen

De voedingswaarden van verschillende soorten soepen kunnen flink uiteen lopen. Er kan onderscheid gemaakt worden in drinkbouillon, heldere soepen en gebonden soepen. En dan nog in zelfgemaakte soepen of die uit de supermarkt. Als je soep als voorgerecht of tussendoortje gebruikt, kun je het beste kiezen voor een heldere soep of bouillon. Een maaltijdsoup mag wat dikker en/of meer gevuld zijn. Bij voorkeur maak je deze soepen zelf. Je kunt voor het gemak een flinke portie maken en deze dan vervolgens invriezen in kleinere porties.

Categorie 1



- Heldere drinkbouillon
- Heldere soep met groente
- Heldere soep, zelfgemaakt

Categorie 2



- Gebonden soep, zelfgemaakt
- Heldere soep met vlees
- Soep op poederbasis

Categorie 3



- Gebonden soep, kant en klaar

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Sauzen

Sauzen kunnen zowel een warm als een koud gerecht smakelijker en smeùiger maken. Sauzen zoals sladressings en ketchup lijken gezonder, maar bevatten vaak veel toegevoegd suiker. Maar ook witte sauzen kunnen veel suikers (glucose-fructosestroop) en andere minder gezonde toevoegingen bevatten. De beste sauzen en dressings maak jezelf. Recepten zijn op het internet ruim voldoende te vinden. En vergeet niet dat een betere kwaliteit van de voedingsmiddelen die je kiest een betere smaak oplevert, waardoor sauzen lang niet altijd nodig zijn.

Categorie 1



- Azijn
- Kokosmelk
- Lijnzaadolie
- Mosterd
- Olijfolie, extra vierge
- Sojasaus

Categorie 2



- Gebonden saus, zelfgemaakt
- Ketchup
- Ketjap
- Mayonaise, halfvolle en light
- Slasaus en dressing, kant en klaar

Categorie 3



- Kant en klare sauzen
- Mayonaise
- Sauzen op basis van margarine of halvarine
- Sauzen op poederbasis

Voedingsvariatielijsten

Categorie: Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten



Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten zijn koolhydraatbronnen die meestal bij de warme maaltijd of in een salade worden gebruikt. Zij zijn een belangrijke brandstof voor het lichaam. Ook leveren ze voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Kies bij rijst en pasta bij voorkeur voor zilvervliesrijst en volkoren pasta. Als bereidingswijze verdienen koken of stomen de voorkeur boven bakken en frituren.

Categorie 1



- Bloemkoolrijst
- Wortelrijst
- Bruine bonen
- Boekweit
- Gekookte aardappelen
- Gerst
- Gierst
- Kapucijners
- Kikkererwten
- Linzen
- Maïs
- Nierbonen
- Quinoa
- Witte bonen
- Zilvervliesrijst
- Pasta, volkoren

Categorie 2



- Aardappelpuree
- Bulgur
- Couscous
- Gebakken aardappelen
- Ovenpatat
- Pasta, wit

Categorie 3



- Aardappelproducten, gefrituurd
- Patat, gefrituurd



Voedingsvariatielijsten

Categorie: Groenten

Groenten zouden het belangrijkste onderdeel van de warme maaltijd moeten zijn. Ze bevatten van alle voedingsmiddelen de grootste dichtheid aan vitaminen, mineralen en andere belangrijke stoffen. Ook zijn ze samen met fruit de belangrijkste bron van vitamine C en voedingsvezel. De aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit is respectievelijk (minimaal) 250 gram en twee stuks per dag. Je kunt dit makkelijker halen door er een gewoonte van te maken bij minimaal twee maaltijden per dag groenten/rauwkost te gebruiken en deze regelmatig als tussendoortje te nemen. Zowel verse groente als diepvriesgroente is gezond. Als het uit een potje komt zijn er vaak stoffen aan toegevoegd die het minder gezond maken. Of dat ook daadwerkelijk het geval is kun je controleren op het etiket.

Categorie 1



- Andijvie
- Asperges
- Aubergine
- Bloemkool
- Boerenkool en zuurkool
- Broccoli
- Courgette
- Knolselderij
- Kool
- Koolraap
- Paksoi
- Peultjes
- Pompoen
- Prei
- Rode bieten
- Sla
- Snijbonen
- Sperziebonen
- Spinazie
- Spruiten
- Tomaat
- Venkel
- Witlof
- Wortel

Categorie 2



- Andijvie a la crème
- Prei a la crème
- Spinazie a la crème
- Groenten, pot of blik

Categorie 3



Voedingsvariatielijsten



Categorie: Fruit

Fruit is een gezond en lekker tussendoortje! Fruit bevat veel vitamine C, voedingsvezel en antioxidanten. We raden je aan ten minste twee stuks fruit per dag te gebruiken. Klein fruit zoals aardbeien, bessen, frambozen, kersen en druiven, gelden bij een portie van 100 gram als een portie fruit. Probeer zoveel mogelijk te variëren in de soorten fruit.

Categorie 1



- Aardbeien
- Abrikoos
- Ananas
- Appel
- Banaan
- Bessen, alle soorten
- Bramen
- Druiven
- Frambozen
- Grapefruit
- Kersen
- Kiwi
- Mandarijn
- Mango
- Nectarine
- Peer
- Perzik
- Pruimen
- Rozenbottel
- Sinaasappel
- (Water) meloen

Categorie 2



- Appelmoes (ongezoet)
- Dadel
- Vijgen
- Vruchtensap, zonder toegevoegd suiker
- Gedroogd fruit

Categorie 3



- Appelmoes (gezoet)
- Compote
- Fruitconserven, op siroop
- Fruitconserven, op waterbasis
- Vruchtendrank, vruchtennectar

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Koek en gebak

Koek en gebak zijn meestal rijk aan suiker (of kunstmatige zoetstoffen bij suikervrij snoep). Vaak zijn het snelle, geraffineerde suikers, die geen bijdrage leveren aan de dagelijkse inname van vitaminen en mineralen. Daarnaast is deze categorie rijk aan slechte (bewerkte) vetten, waardoor deze producten al snel een hoog caloriegehalte hebben.

Categorie 1



- Proteïnebar

Categorie 2



- Alle voorverpakte koekjes (bijv. liga, sultana, mueslireep, between zero etc.)
- Bastogne koek
- Biscuitje
- Biscuitje, volkoren
- Bitterkoekje
- Café noir
- Eierkoek
- Lange vinger
- Ontbijtkoek/kruidkoek
- Speculaasje

Categorie 3



- Amandelbroodje
- Biscuit met chocolade
- Bokkenpoot
- Boterkoek
- Cake
- Donut
- Gevulde koek
- Gevulde speculaas
- Jodenkoek
- Kano
- Koffiebroodje
- Kokosmakroon
- Mergpijp
- Puddingbroodje
- Roze koek
- Sprits
- Stroopwafel
- Taart/gebak/vlaai

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Zoetigheden

Zoete versnaperingen zijn meestal rijk aan suiker (of kunstmatige zoetstoffen bij suikervrij snoep). Vaak zijn het snelle, geraffineerde suikers, die geen bijdrage leveren aan de dagelijkse inname van vitaminen en mineralen. Bovendien zorgt regelmatig gebruik van snoep ervoor dat de behoefte eraan blijft bestaan of steeds groter wordt. Snoep kan even een kleine oppepper geven, maar deze wordt vaak gevolgd door een energiedip. Beperk om deze redenen het gebruik ervan. Een uitzondering is gedroogd fruit. Deze bevatten wel vezels, vitaminen en mineralen. Af en toe een portie gedroogd fruit als tussendoortje is daarom een prima keuze, hoewel de voorkeur bij zoete trek uitgaat naar vers fruit. Zoetstoffen in suikervrije snoep kunnen helpen de energie-inname te verlagen, maar kunnen bij inname van grote hoeveelheden een laxerend effect hebben.

Categorie 1



- Cherry tomaatjes
- Fruit, vers
- Suikervrije kauwgom
- Worteltjes

Categorie 2



- Gedroogd fruit
- Chocolaatje, puur
- Drop
- Fruit, geconserveerd
- Kauwgom
- Pepermunt
- Rozijnen
- Winegum
- Winegum, suikervrij
- Zuurtje
- Zuurtje, suikervrij
- Softijs, suikervrij
- Sorbetijs
- Waterijs

Categorie 3



- Bonbon
- Chocolaatje, melk of wit
- Chocoladepinda's
- Cornetto
- M&M's
- Spekje
- Sunday
- Swirl
- Tiramisu
- Toffee
- Candybars
- Candybar ijsreep
- Milkshake
- Roomijs
- Softijs
- Chocoladereep
- Chocoladereep, suikervrij

Voedingsvariatielijsten

Categorie: Hartige tussendoortjes en snacks



Hartige tussendoortjes passen prima in een gezond voedingspatroon en geven - wanneer de juiste keuze wordt gemaakt - vaak meer verzadiging dan zoete tussendoortjes. Ongebrande noten bevatten veel vitaminen, mineralen en gezonde, onverzadigde vetten en zijn dus erg gezond. Andere hartige tussendoortjes kunnen de verkeerde vetten bevatten. Verkeerde vetten zijn bewerkte vetten en sterk verhitte (gefrituurde) vetten, zoals in chips en gebrande noten. Voor de meeste hartige tussendoortjes geldt dat ze relatief veel calorieën bevatten, dus dat de porties klein behoren te zijn.

Snacks zijn vaak gefrituurde producten die veel ongezonde vetten en zout bevatten. Deze producten leveren vrijwel geen nuttige voedingsstoffen. De hoeveelheid energie die een snack bevat, kan gelijk staan aan die van een complete maaltijd! Deze producten dienen vanzelfsprekend minimaal gebruikt te worden en tijdens een afslankperiode te worden vermeden.

Categorie 1



- Augurk
- Blokje kaas, 20+
- Haring
- Noten, ongezouten en ongebrand
- Zilveruitjes
- Rijstwafel
- Komkommer
- Snoeptomaatje
- Worteltje
- Snoeppaprika
- **Overige tussendoortjes**
- Magere yoghurt, skyr of magere kwark
- Soep
- Radijs
- Volkoren cracker
- Zalm

Categorie 2



- Blokje kaas, 30-40+
- Japanse mix
- Noten, gebrand en gezouten
- Olijven
- Popcorn
- Studentenhaver
- Zoute stokjes
- Huzarensalade, zelfgemaakt
- Mini pizza
- Tosti
- Vietnamese loempia

Categorie 3



- Blokje kaas, 48+
- Borrelnootjes
- Chips
- Chips, light
- Pinda's
- Worst
- Bamibal
- Bitterballen
- Broodje shoarma
- Frikandel
- Kipnuggets
- Kroket
- Nasibal/nasischijf
- Saté
- Saucijzenbroodje
- Slaasje, kant en klaar

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Dranken

In een periode van gewichtsverlies speelt drinkvocht een belangrijke rol. Het is belangrijk om ten minste twee liter per dag te drinken. Kies voor dranken die geen energie leveren, zoals water en thee zonder suiker. Groentesap bevat wel een kleine hoeveelheid calorieën, maar draagt dankzij de vitaminen en mineralen en gevoel van verzadiging, toch bij aan het verlies van vetmassa. Nu en dan een glas light frisdrank kan ook, maar beperk het gebruik tot maximaal twee glazen per dag.

Alcoholische dranken dienen vooral in een periode van gewichtsverlies zoveel mogelijk vermeden te worden. Alcohol in combinatie met snacks, zorgt voor een snellere opslag van vetten in het lichaam. Bovendien werkt alcohol eetlustopwekkend. Het is belangrijk om tijdens de afslankfase en de opbouwphase geen gebruik te maken van alcoholische dranken. Beperk het gebruik in de gewichtsbeheersingsfase en na het afslanken ook zoveel mogelijk. De gezondheidsraad raadt 0 glazen per dag aan. Beperkt je alcoholische consumptie tot één glas per dag als je toch besluit om alcohol te drinken.

Categorie 1

- Koffie, gefilterd
- Groentesap
- Thee, zonder suiker
- Water
- Air up
-
- **Minder gezond, maar ook 0-1 kcal**
- Cola light
- Cola zero
- Crystal clear
- Raak zero sugar
- Sprite

Categorie 2

- Vruchtensap, vers geperst
- Diksap
- Energiedrink, light
- Ffrisdrank, light
- Koffie, ongefilterd
- Roosvicee
- Rozenbottelsiroop
- Thee, met honing
- Vruchtensap, vers uit fles
- Bier, light
- Alcoholvrij bier
- Alcoholvrije wijn
- Rode wijn
- Witte wijn
- Smoothie

Categorie 3

- Dubbeldrank
- Energiedrink
- Ffrisdrank
- Limonadesiroop
- Sportdrink
- Taxi
- Thee, met suiker
- Vruchtennectar
- Bier
- Breezer
- Champagne
- Jenever
- Likeur
- Mixdrankjes
- Rosé
- Sherry
- Wodka

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen hebben veel voordelen voor de gezondheid. Ze kunnen de voedingswaarde van uw maaltijden verbeteren, antioxidanten bevatten, gezondheidsvoordelen bieden, een gezondere kookmethode bevorderen en de smaak en aroma's van uw maaltijden verhogen. Zout krijgen we, gemiddeld genomen, te veel binnen, waardoor we het toevoegen van zout afraden.

Categorie 1

- Basilicum
- Bieslook
- Cayennepeper
- Dille
- Fenegriek
- Gember
- Kaneel
- Kardemon
- Knoflook
- Koriander
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Munt
- Oregano
- Peterselie
- Rozemarijn
- Salie
- Tijm
- Venkel
- Zwarte peper

Categorie 2

- Alle blauwe kruiden van Verstegen
- Herbamare dieetzout (blauwe verpakking)

Categorie 3

- Zout

Stappenplan ordenen eetgedrag

Wist je dat hoe je eet misschien nog wel belangrijker is dan wat je eet? Markeer de stappen die je nog zou kunnen ontwikkelen.

1. Eetdagboek bijhouden

- Een belangrijke stap die je 10 weken moet volhouden. Zo kan je trainer je zo goed mogelijk helpen en word je zelf bewust van wat je eet. Wees je ook bewust van je stemming wanneer je iets eet.

2. Wegen

- Weeg één à twee keer per week. 's Morgens nadat je naar het toilet bent geweest is het beste moment. Dit is belangrijk om op tijd bij te kunnen sturen.

3. Belonen

- Waarmee beloon je jezelf als je de stappen goed gevolgd hebt? Stop bijvoorbeeld geld in een potje om wat leuks van te doen. Niet het afvallen belonen, maar het volgen van de stappen!

4. Vaste etenstijden

- Ook bij uitslapen geen maaltijden overslaan, maar de grootte van de maaltijd aanpassen. Hierdoor krijg je minder vaak honger naast vaste etenstijden.

5. Afvalpartner

- Twee staan sterker dan één. Wanneer je de ander moet vertellen hoe het gaat is dat een stimulans. Lukt het niet om een afvalpartner te vinden? Dan heb je altijd nog je coach.

6. Vaste eetplaats

- Hierdoor denk je minder aan eten op andere plaatsen. Ook tussendoortjes op deze plaats nuttigen.

7. Geen andere bezigheden tijdens eten

- Eet bewust. Doe geen andere activiteiten tijdens het eten. Gemiddeld eet men 10% meer als men TV kijkt tijdens het eten.

8. Laten liggen laatste hap

- Doe dit twee weken lang elke dag. Het nut van deze stap is jezelf onder controle krijgen als er eten voor je ligt.

9. Het beeindigen van de maaltijd

- Direct afruimen, niet opeten en goed opbergen in verband met het milieu. Ook niet natafelen aan een tafel waar nog lekkere dingen op staan. Eventueel ook tanden poetsen na het avondeten. Allemaal om verleidingen te beperken.

10. Het opbergen van eten

- Berg het eten op, op een moeilijk te bereiken plek. Een plek waar je niet vaak hoeft te zijn. Doe dit voor al het eten in huis. Voor alles wat je lekker vindt is dit extra belangrijk.

11. Het inschakelen van directe omgeving	• 1. Omgeving vertellen dat je ze nodig heb 2. Omgeving je niet in de verleiding laten brengen 3. Laat je omgeving zien hoe ze zich positief op kunnen stellen. Bijvoorbeeld door complimentjes.
12. Pauzeren	• Na twee hapen twee minuten pauzeren om: 1. Niet gedachteloos te eten 2. Het eten de baas te zijn 3. Je laat zien dat je sterk bent en kunt uitvoeren wat je zelf wil
13. Hapen tellen	• Om bewust te worden van de snelheid waarmee je eet. Doe deze stap pas als stap 12 goed gaat.
14. Passend bestek	• Gebruik klein bestek. Hierdoor ga je langzamer eten en krijgt je maag meer tijd om verzadigd te voelen. Een klein bord kan helpen om je portie groter te laten lijken.
15. Doe boodschappen met een van tevoren klaargemaakt boodschappenlijstje	• Dit kan voorkomen dat je lekkere dingen gaat kopen die je niet nodig hebt. Probeer om dezelfde reden ook geen boodschappen te doen als je trek hebt. Doe je boodschappen te voet of op de fiets.
16. Niet meer geld dan nodig meenemen naar "gevaarlijke plaatsen"	• Hierdoor kun je niet meer kopen dan je nodig hebt.
17. Zoveel mogelijk voedsel kopen dat voorbereiding vraagt voor je kunt eten	• Dit voedsel zul je minder snel "even tussendoor" pakken.
18. Vaste snoep-tijden	• Alleen snoepen op vooraf afgesproken tijden met vooraf bepaalde hoeveelheid. Het gaat in eerste instantie om controle krijgen. Zoek afleiding op moeilijke momenten.
19. Bepaal van te voren hoeveel je gaat eten	• Veel eten is een gewoonte. Plan daarom hoeveel je gaat eten en wijk daar niet van af.
20. Hap voor hap eten en twintig maal kauwen	• Beter gekauwd eten geeft de maag eerder een vol gevoel. Daardoor zul je sneller het gevoel hebben dat je genoeg gehad hebt.

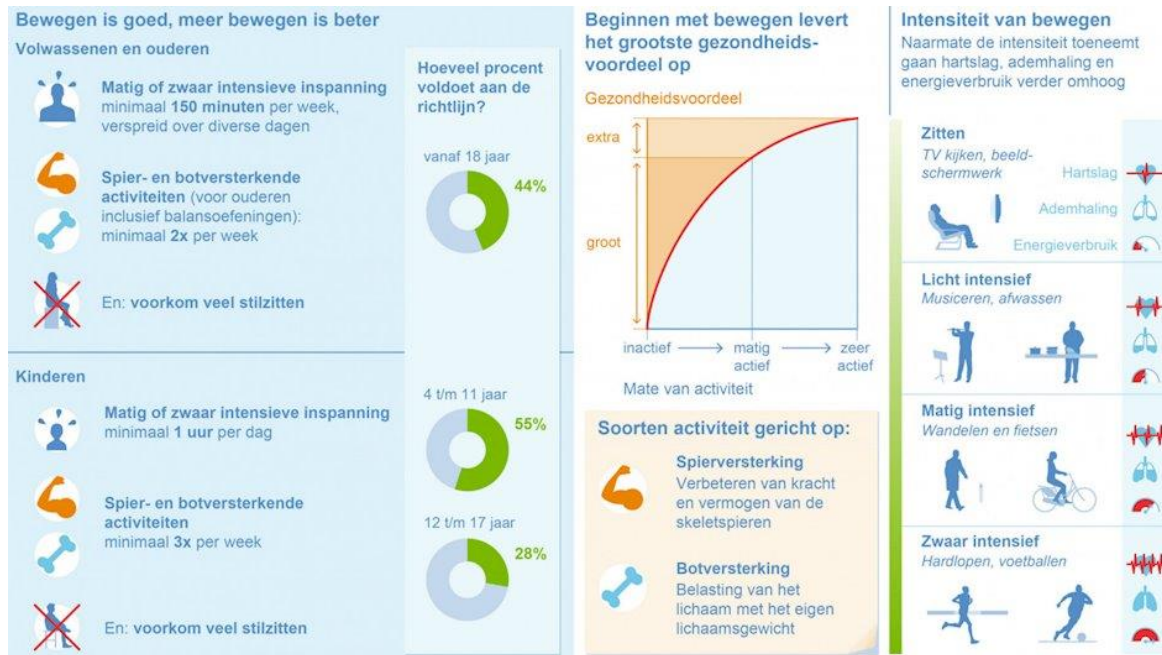
21. Het rekken van de maaltijd	• Na elke stap het bestek neerleggen en jezelf afvragen of je al genoeg gehad hebt. Ook deze stap is om aan jezelf te laten zien dat je jezelf kan beheersen én om weer eerder verzadigd te zijn.
22. Welke tussendoortjes laat de cliënt vallen?	• Plan minder snoepmomenten in. Begin met één vaste snoeptijd minder en kijk welke daarvoor het meest geschikt is. Dit om het snoepen onder controle te krijgen en uiteindelijk aan banden te leggen.
23. Opschrijven van de nadelen van te zwaar zijn	• Nu je bij stap 23 bent weet je dat je kunt veranderen. Bewust zijn van de nadelen van te zwaar zijn kan op moeilijke momenten helpen om door te zetten.
24. Zoek andere bezigheden om je af te leiden van eten	• Ga iets doen wat je leuk vindt. Bijvoorbeeld een (oude) hobby, lezen, iemand bellen, douchen, spelen met de kinderen of iets anders waar je blij van wordt. Het allerbeste zou een fysieke activiteit zijn.
25. Verstandig eten	• Weet waaruit een gezond voedingspatroon bestaat. Bestudeer daarom de "Richtlijnen gezonde voeding in het kort" en voedingsvariatielijst.
26. Snoep verstandig	• Snoep minder en gezonder. Pak gezonde tussendoortjes die je ook lekker vindt. Nog steeds op vaste snoeptijden en plaatsen. Nog steeds verslaafd aan iets ongezonds? Dring dit langzaam terug.
27. Maak goed voedsel zo aantrekkelijk mogelijk	• Extra aandacht besteden aan bereiding en opmaak van goede voeding. Maak goede voeding aantrekkelijk.
28. Zorg dat de kleine portie eten zo groot mogelijk lijkt	• Spreid je eten uit over je bord of vul je bord aan met sla. Een kleiner bord of glas nemen kan ook. Als je eten minder lijkt zul je het ook minder vinden en sneller in de verleiding komen om meer te eten.
29. Complimenteus weigeren van lekkers	• "Ik vind het vervelend om te weigeren, terwijl je er zoveel zorg aan besteed hebt, maar ik hoef niet sorry." Of "Ik heb pas gegeten en wacht liever even."
30. Beslis van te voren wat je op etentjes of feestjes gaat eten	• Vertel eventueel iemand wat je van plan bent om te gaan eten en laat hem of haar helpen.

Gezonde recepten vinden?

Kijk in de virtuagym app bij "maaltijden" of surf naar <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx>

Bewegingswijzer No Time Fit

Beweegnorm



Bron: Gezondheidsraad

Beweegplan

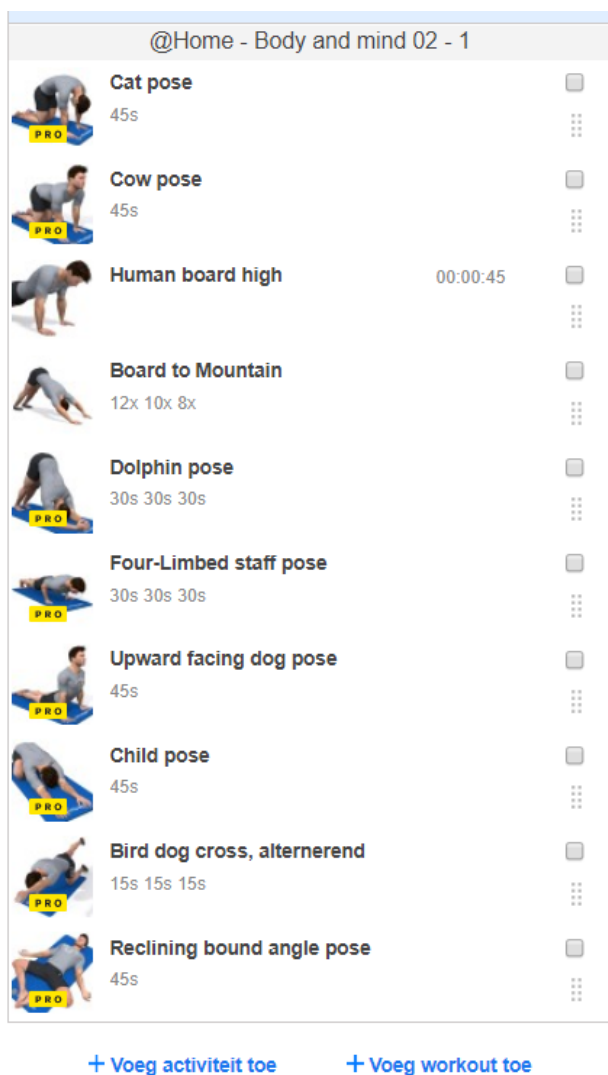
Wat vind je leuk qua beweging?	Hoe vaak per week ga je dit doen? Hoe lang?	Wanneer?

Thuisoefeningen grote spiergroepen

Niveau I

Check, in verband met blessures, bij je Personal Coach of je alle thuisoefeningen ook thuis mag doen. Vraag ook welk niveau het beste bij je past. In de LIJFSTIJL Coaches app kun je nog veel meer Body en Mind workouts vinden als je kijkt bij:

- Zoek workouts
- Zoeken naar @Home - Body en mind. Hoe hoger het nummer hoe pittiger.



Niveau 2

Check, in verband met blessures, bij je Personal Coach of je alle thuisoefeningen ook thuis mag doen. Vraag ook welk niveau het beste bij je past. In de LIJFSTIJL Coaches app kun je nog veel GET Fit (body) workouts vinden als je kijkt bij:

- Zoek workouts
- Zoeken naar GET Fit (body). Hoe hoger het nummer hoe pittiger.

GET Fit (Body) 01 - 1				
	Spreidsprongen, duur	00:02:00	☐	
	Wall squat 12x 10x 8x		☐	
	Push-up 12x 10x 8x		☐	
	Front rotation 12x 10x 8x		☐	
	Crunch hoofd ondersteund 12x 10x 8x		☐	
	Crunch diagonal, left 12x 10x 8x		☐	
	Crunch diagonal, right 12x 10x 8x		☐	
	Back extension handen op h... 10x 10x 10x		☐	
	Traplopen, duur	00:10:00	☐	
	Marcheren op de plaats, duur	00:05:00	☐	
+ Voeg activiteit toe + Voeg workout toe				

Niveau 3

Check, in verband met blessures, bij je Personal Coach of je alle thuisoefeningen ook thuis mag doen. Vraag ook welk niveau het beste bij je past. In de LIJFSTIJL Coaches app kun je nog veel meer READY For (body) workouts vinden als je kijkt bij:

- Zoek workouts
- Zoeken naar READY For (body). Hoe hoger het nummer hoe pittiger.

LOSE Weight (body) 09 - 1			
	Marcheren op de plaats, duur	00:05:00	☐
	Air squat sumo		☐
	10x 10x 10x		☐
	Single leg calf raise standing,...		☐
	12x 10x 8x		☐
	Single leg calf raise standing,...		☐
	12x 10x 8x		☐
	Push-up wall		☐
	12x 10x 8x		☐
	Push-up		☐
	12x 10x 8x		☐
	Push-up wide		☐
	12x 10x 8x		☐
	Lateral raise		☐
	12x 10x 8x		☐
	Board to Mountain		☐
	12x 10x 8x		☐
	Triceps dip - Chair		☐
	12x 10x 8x		☐
	Reverse crunch gestrekte be...		☐
	12x 10x 8x		☐
	Step up knee arm raise, recht...		☐
	10x 10x 10x		☐
	Step up knee arm raise, links ...		☐
	12x 10x 8x		☐
	Spreidsprongen, duur	00:02:00	☐

Niveau 4

Check, in verband met blessures, bij je Personal Coach of je alle thuisoefeningen ook thuis mag doen. Vraag ook welk niveau het beste bij je past. In de LIJFSTIJL Coaches app kun je nog veel meer Lose Weight (body) workouts vinden als je kijkt bij:

- Zoek workouts
- Zoeken naar Lose Weight (body). Hoe hoger het nummer hoe pittiger.

	Deadlift assisted - Stick 10x 10x		☐	
	Spinal mobilisation staand - s... 10x 10x		☐	
	Overhead squat - Stick 12x 10x 8x		☐	
	Spreidsprongen, duur 00:01:00		☐	
	Thruster 12x 10x 8x		☐	
	Windmolen 12x 10x 8x		☐	
	Step up knee arm raise, recht... 15x 20x 25x 30x		☐	
	Step up knee arm raise, links ... 15x 20x 25x 30x		☐	
	Push-up 15x 20x 25x 30x		☐	
	Back raise hands and legs lift... 12x 10x 8x		☐	
	Leg cross lying, alternated 12x 10x 8x		☐	
	Cooling down, duur 00:10:00		☐	

Coachingswijzer No Time Fit

Doe jij de dingen die nodig zijn voor een goede nachtrust?

Actie	Ja	Nee	Wenselijk gedrag	Toelichting
Ik beweeg overdag voldoende			Ja. Beweging zorgt voor diepere slaap	
Ik kom elke dag minstens een half uur buiten			Ja. Blootstelling aan zonlicht zorgt voor diepere slaap	
Ik ontspan me overdag regelmatig			Ja. Stress is de grootste oorzaak van slaapproblemen	
Ik sport 's avonds			Ja. Mensen die 's avonds sporten vallen over het algemeen sneller in slaap, ze slapen dieper en ook nog eens langer. Maar, ga vooral niet te intensief sporten en niet later dan een uur voor het slapen.	
De avondmaaltijd is mijn belangrijkste maaltijd van de dag			Nee. De middagmaaltijd is de belangrijkste maaltijd. Als je 's avonds nog laat grote hoeveelheden eet gaat dat ten koste van de diepte van je slaap	
Ik moet 's nachts vaak plassen			Nee. Hoe minder vaak je moet plassen en beter je door kunt slapen	
Mijn slaapkamer is koel en donker			Ja. Dit zorgt voor diepere slaap. Gemiddeld wordt een optimale slaapt temperatuur van 18 graden opgegeven.	
Ik slaap met het raam open			Ja, voor frisse lucht. Nee, als je last zou hebben van geluid van buiten	
Ik kijk 's avonds televisie op mijn tablet of telefoon			Nee. Frequent en/of langdurig schermgebruik hangt samen met een afname in slaapduur, meer slaapkachten en meer symptomen van slaaptkort overdag. Bovendien laat de interventiestudie zien dat deze slaapkachten en symptomen van slaaptkort overdag verbeterd kunnen worden wanneer er gedurende de avond geen blootstelling is aan blauw licht of geen schermen worden gebruikt.	
Ik doe overdag een dutje			Alleen bij een slaaptkort. Als een dutje doet doe het dan 10-30 minuten tussen 13.00 uur en 15.00 uur. Slaap je overdag langer dan wordt veel mensen juist duf wakker, omdat ze in hun diepe slaap terecht komen.	
Ik drink 's avonds warme melk of kruidenthee			Ja. Deze dranken kunnen een kalmerend effect hebben en bijdragen aan een ontspannen gevoel voor het slapengaan.	
Ik heb een vast avondritueel			Ja. Een vast slaapritme kan zeker helpen om een betere slaapkwiteit te bevorderen. Een consistent slaapschema, waarbij je elke nacht op ongeveer hetzelfde tijdstip naar bed gaat en opstaat, kan verschillende voordelen hebben voor je slaap	

Ik ga elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip naar bed			Ja. Een vast slaapritme kan zeker helpen om een betere slaapkwaliteit te bevorderen. Een consistent slaapschema, waarbij je elke nacht op ongeveer hetzelfde tijdstip naar bed gaat en opstaat, kan verschillende voordelen hebben voor je slaap	
Ik ga in het weekend veel later naar bed			Nee. Een vast slaapritme kan zeker helpen om een betere slaapkwaliteit te bevorderen. Een consistent slaapschema, waarbij je elke nacht op ongeveer hetzelfde tijdstip naar bed gaat en opstaat, kan verschillende voordelen hebben voor je slaap	
Ik slaap in het weekend uit			Zie hierboven "Ik ga in het weekend veel later naar bed"	
Ik slaap snel in			Ja. Snel inslapen kan bevorderend zijn voor slaap, omdat het wijst op een efficiënte overgang van waakzaamheid naar slaaptoestand. D	
Als ik 's nachts wakker wordt ga ik piekeren			Nee. Piekeren midden in de nacht kan problematisch zijn omdat het de slaap verstoort en de kwaliteit van je rust beïnvloedt.	
Ik raak geïrriteerd of maak me zorgen als ik 's nachts wakker word			Nee. Het verstoort je slaap en de kwaliteit van je rust wordt negatief beïnvloedt.	
Ik word moeilijk wakker			Nee. Het is niet ongewoon om af en toe moe wakker te worden, maar het kan een teken zijn dat er iets aan de hand is met de kwaliteit van je slaap	
Ik voel me uitgerust in de ochtend			Ja. Het is wenselijk om uitgerust wakker te worden na een goede nachtrust. Wanneer je goed slaapt, zou je in de ochtend verfrist en energiek moeten ontwaken. Dit betekent dat je voldoende rust hebt gehad en dat je lichaam en geest voldoende hersteld zijn tijdens de slaap.	
Ik ben overdag slaperig			Nee. Het is normaal om af en toe overdag slaperig te zijn, vooral na de maaltijd of als je niet genoeg slaap hebt gehad. Korte momenten van slaperigheid gedurende de dag kunnen voorkomen en zijn meestal geen reden tot bezorgdheid. Echter, als slaperigheid overdag regelmatig optreedt en het je dagelijkse functioneren belemmert, kan dit een teken zijn van mogelijke problemen met je slaappatroon of andere onderliggende gezondheidsproblemen	
Ik draai ploegendiensten			Nee. Ploegendiensten kunnen een negatieve invloed hebben op je slaap en algemene gezondheid. Werken in ploegendiensten, waarbij je 's nachts of in wisselende shifts werkt, kan het natuurlijke slaap-waakritme (circadiaans ritme) verstoren, wat kan leiden tot slaapproblemen en gezondheidsproblemen op lange termijn	
Ik heb vaak jetlags			Nee. Jetlag is een ander voorbeeld van een verstoring van het circadiaans ritme, vergelijkbaar met de effecten van ploegendiensten op de slaap. Jetlag treedt op wanneer je snel naar een andere tijdzone reist, waardoor je interne biologische klok niet gelijk loopt met de tijd op je nieuwe locatie.	
Ik slik slaapmiddelen			Ja en nee. Slaapmiddelen kunnen effectief zijn om kortstondige slaapproblemen te behandelen, maar het langdurig gebruik ervan kan leiden tot verschillende nadelen en risico's.	
Ik drink na 12 uur koffie, zwarte of groene thee, cola			Nee. Cafeïne heeft een halfwaardetijd van ongeveer 5-6 uur, wat betekent dat de helft van de ingenomen cafeïne nog steeds	

			in je systeem aanwezig is na deze periode. Dus, als je na 12 uur 's middags cafeïne consumeert, kan het nog steeds invloed hebben op je lichaam en je vermogen om in slaap te vallen verstoren.	
Ik drink 's avonds alcohol			Nee. Het consumeren van alcohol in de avond kan ook een negatieve invloed hebben op je slaap. Hoewel alcohol vaak als een kalmerend middel wordt beschouwd en het in eerste instantie slaperigheid kan veroorzaken, kan het de kwaliteit van je slaap eigenlijk aanzienlijk verminderen.	

Ontspanning – de ideale mix

Om je batterij weer op te kunnen laden is het belangrijk om regelmatig je lichaam en geest tot rust te laten komen. We noemen dat ontspanning. Bij ontspannen denk je misschien snel aan iets wat weinig moeite kost, maar ontspanning kan ook inspannend zijn. Sporten of wandelen kan ook heel goed werken om je hoofd leeg te maken. Belangrijk is vooral dat je hetgene wat jou ontspanning geeft leuk vindt. Ook afwisseling tussen verschillende vormen van ontspanning is waardevol. In het ideale scenario heb je een mix van ontspanningsvormen A, B, C en D. Bekijk in het schema hieronder wat we daar precies mee bedoelen.

A. Lichamelijk en inspannend - Sporten - Wandelen - Tuinieren - Koken - Klussen - Spelen met kinderen	B. Mentaal en inspannend - Mediteren - Televiesiekijken - Iets nieuws leren/studeren - Muziek maken
C. Lichamelijk en ontspannend - Massage - Sauna - Douchen of in bad - Vrijen - Tekeken of iets anders kunstzinnigs - Yoga - Ademhalingsoefeningen	D. Mentaal en ontspannend - Lezen - Podcasts en muziek beluisteren - Kunst kijken - Puzzelen - Aandacht in het nu - Diamondpainting

Vul hieronder in welke vormen van ontspanning je het leukste vindt en welke je het beste helpen om je hoofd leeg te maken

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5

Resultaat creërende vs resultaat saboterende houdingen

1 Vrijwel altijd links 2 Vaker links

3 Ongeveer even vaak

4 Vaker rechts

5 Vrijwel altijd rechts

Creëert resultaat		Saboteert resultaat	Datum	Datum	Datum	Datum
Ik doe wat ik moet doen	1 2 3 4 5	Ik weet wat ik moet doen				
Ik kies om het te doen	1 2 3 4 5	Ik wil het doen				
Ik creëer resultaat	1 2 3 4 5	Ik zal zien of het resultaat er komt				
Mijn doel is een project	1 2 3 4 5	Mijn doel is een droom				
Ik moet doen wat nodig is	1 2 3 4 5	Ik zou moeten doen wat nodig is				
Ik maak groeikeuzes	1 2 3 4 5	Ik kies voor comfort				
Ik focus op hoe het mogelijk wordt	1 2 3 4 5	Ik focus op waarom het niet kan				
Ik helpt mezelf en anderen	1 2 3 4 5	Ik doe mezelf en anderen een plezier om aardig gevonden te worden				
Gedrag opmerken en veranderen	1 2 3 4 5	Gedrag opmerken en goedpraten				
Resultaat telt	1 2 3 4 5	Tevreden met inzicht				
Ik doe wat het meeste resultaat oplevert	1 2 3 4 5	Ik ben ermee bezig				
Commitment	1 2 3 4 5	Proberen				
Ik doe wat ik zeg	1 2 3 4 5	Ik doe niet altijd wat ik zeg				
Externe factoren horen erbij	1 2 3 4 5	Obstakels zijn oneerlijk				
Ik focus op nodige acties (proces)	1 2 3 4 5	Ik focus op de uitkomst (product)				
Ik creëer mijn eigen resultaat	1 2 3 4 5	Externe factoren bepalen voor een groot deel mijn resultaat				
Ik heb vertrouwen in het behalen van mijn doel	1 2 3 4 5	Ik heb weinig vertrouwen in het behalen van mijn doel				
Ik doe consequent wat nodig is om mijn doel te behalen	1 2 3 4 5	Ik doe wat nodig is om mijn doel te behalen als ik zin/tijd heb				
Ik neem actie om mijn doel te behalen	1 2 3 4 5	Ik bedenk wat ik het beste kan doen om mijn doel te behalen				
Ik voer mijn volgende actie uit	1 2 3 4 5	Ik bedenk wat mijn volgende actie is				
Ik ben vriendelijk	1 2 3 4 5	Ik wil aardig gevonden worden				
Ik focus op kansen en mogelijkheden	1 2 3 4 5	Ik focus op waar ik spijt van heb				

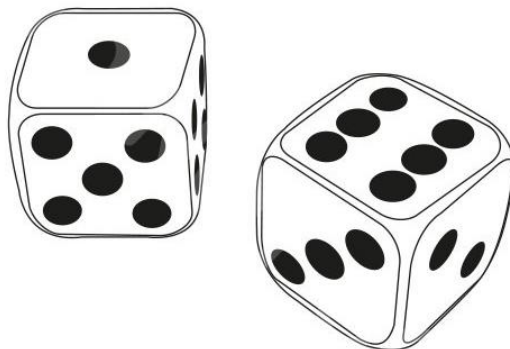
Mijn focus ligt op het doen van acties die nodig zijn om mijn doel te halen	1 2 3 4 5	Mijn focus ligt op het resultaat waarvan ik vind dat ik het verdien			
Ik ga door tot ik mijn doel behaald heb	1 2 3 4 5	Ik stop als ik mijn doel te veel moeite kost			
Ik focus op wat het me oplevert	1 2 3 4 5	Ik focus op wat het me kost			
Ik wil winnen	1 2 3 4 5	Ik wil niet falen			
Ik kies voor voldoening op lange termijn	1 2 3 4 5	Ik kies voor onmiddellijke en tijdelijke bevrediging			
Ik ben feedback tolerant	1 2 3 4 5	Ik ben feedback intolerant			
Ik zeg nee tegen wat niet in lijn is met mijn doelstelling	1 2 3 4 5	Ik zeg ja tegen dingen die niet in lijn zijn met mijn doelstelling			
Ik doe wat nodig is om resultaat te boeken	1 2 3 4 5	Ik verwacht resultaat			
Ik stop niet meer	1 2 3 4 5	Ik stop			
Ik start met de volgende actie	1 2 3 4 5	Ik start (nog) niet met de volgende actie			
Ik ben verantwoordelijk voor mijn resultaat	1 2 3 4 5	Ik ben slachtoffer van externe factoren			
Het resultaat komt er	1 2 3 4 5	Ik hoop dat het resultaat er komt			
Ik erken mijn fouten	1 2 3 4 5	Ik ontken mijn fouten			
Ik ben pas aan en stel bij	1 2 3 4 5	Ik ben star en onbuigzaam			
Ik kies voor actieve ontspanning	1 2 3 4 5	Ik kies voor passieve ontspanning			
Ik focus op waar ik invloed op heb	1 2 3 4 5	Ik bedenk alle mogelijk scenario's			
Ik kies voor actie	1 2 3 4 5	Ik kies voor informatie			
Ik kies bewust	1 2 3 4 5	Ik kies op gevoel			
Leren van fouten	1 2 3 4 5	Fouten begrijpen			
Dingen aanpakken	1 2 3 4 5	Dingen uit de weg gaan			
Ik houd focus op mijn route naar resultaat	1 2 3 4 5	Ik word vaak afgeleid van mijn route naar resultaat			

Omcirkel 2 resultaat creërende houdingen die je vaker gaat toepassen en pas ze vaker toe. Vul bij datum het meetmoment in en vul daarna het meest van toepassing zijnde getal in alle onderstaande kolommen in.

No Time Fit spellen

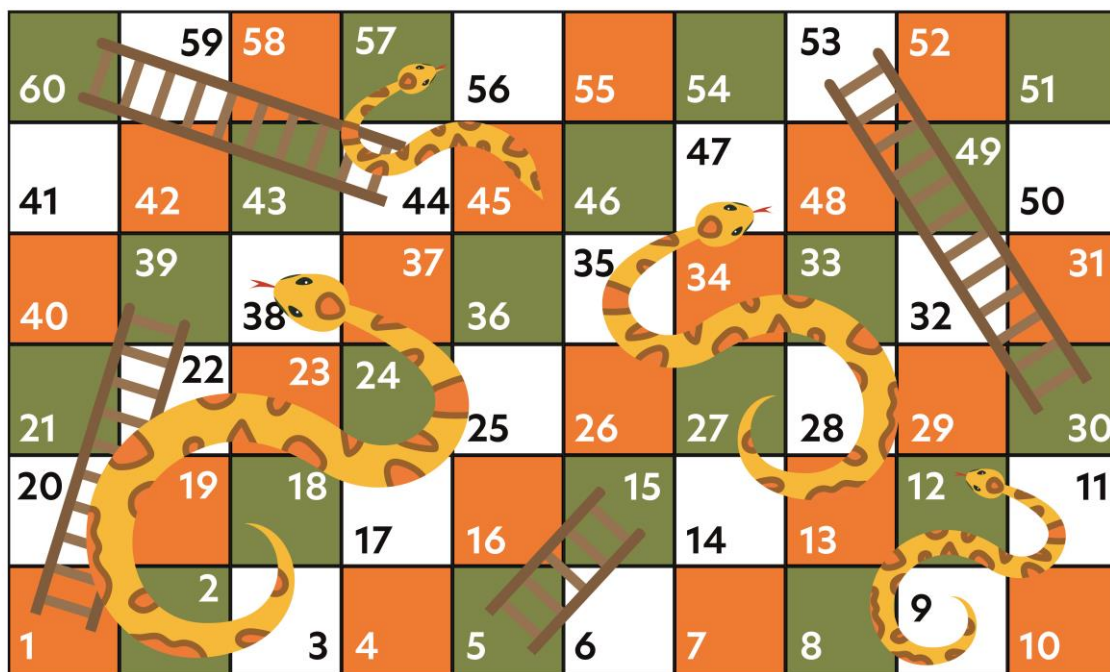
Beweeg je liever in spelletjesvorm?

Kijk dan op de volgende pagina's!





SLANGENSPEL



SPELUITLEG

1. Voor slangen en ladders heb je alleen een dobbelsteen nodig. Je kunt het alleen spelen, maar het is nog leuker met je partner of gezin!
2. Het doel van dit spel is om (samen) het hokje met 60 te bereiken.
3. Aan ieder hokje zit een opdracht gekoppeld. Wanneer je een hokje bereikt, kun je hieronder de bijbehorende opdracht vinden. Deze opdracht moet je eerst voltooien, voordat je opnieuw mag dobbelen!
4. Wanneer je op een hokje met een ladder komt (5) dan mag je een paar hokjes over slaan (15). Bij een slangenkop (12) moet je een paar hokjes terug (9). Deze regel werkt zo bij iedere ladder en/of slang die je tegen komt.
5. Wanneer het laatste hokje is bereikt, ontvangen wij graag een trots berichtje of een foto. Succes!

Optimale resultaten kunnen alleen bereikt worden als wij samenwerken aan regelmatige training (Body), een verantwoord eetpatroon (Food) en de juiste motivatie (Mind).
Wat is er nu leuker dan hieraan te werken middels een ouderwets bordspel?
Geniet ervan!

Team No Time Fit

OPDRACHTEN

Body:

20. Doe een Challenge / Flitsworkout uit onze "No Time Fit leden" groep op Facebook
60. Ga vandaag 30 minuten wandelen
44. Doe een sprint wedstrijd van 50 meter
14. Plank zo lang als jij kunt
55. Doe de wallsit zo lang als jij kunt
3. Doe een dansje op je favoriete liedje
32. Doe een stretch routine
19. Wie kan de trap het snelste 3 keer op en neer rennen
28. Maak je eigen workout van 20 minuten, voor deze uit en deel die met ons
13. Ga een middag in je tuin/op je balkon/of in je huis klusjes doen
39. Doe mountain climbers zolang als je kunt
21. Doe mee met een yoga video op YouTube
45. Wie kan het langste op 1 voet staan, probeer daarna de andere
59. Maak vandaag verdeeld over de dag 100 squat
50. Zorg vandaag voor 3 vitabreaks
7. Doe vandaag ieder uur 5 herhalingen van een oefening voor 6 uur lang
33. Maak vandaag van een oefening die je goed kunt zoveel mogelijk herhalingen
38. Probeer vandaag een nieuwe oefening die je nog nooit gedaan hebt
27. Doe een workout met alleen maar spullen die je kan vinden in huis
10. Doe vandaag 2 duo workout oefeningen samen met iemand

Food:

29. Maak vandaag je favoriete gerecht
56. Houd vandaag je eten bij in de voedingsapp
35. Eet de komende 24 uur vegetarisch
43. Eet de komende 24 uur veganistisch
4. Eet vandaag tenminste 2 stuks fruit
31. Lees vandaag het volgende artikel op onze website: <https://notimefit.nl/2018/07/16/emotioneel-eetgedrag/>
12. Maak vandaag één van de maaltijden die in de voedingsapp staan bij "Voeg voeding toe" in het tabblad maaltijden en dan clubmaaltijden
42. Kies vandaag voor komend weekend een dag uit dat je geen alcohol drinkt
8. Laat je kinderen vanavond bepalen wat jullie eten en laat ze helpen met koken
16. Maak een Instagram-waardige foto van je eten (en tag ons erin!)
51. Maak vandaag een gerecht aubergine
22. Maak vandaag een gerecht kikkererwten
1. Hoeveel kleuren groentes kan jij vandaag verwerken in je maaltijden?
48. Drink vandaag tenminste 1,5 liter water
36. Eet rauwe groente als een snack
54. Drink vandaag alleen water, thee en koffie (zonder suiker en melk)
6. Eet deze week 1 dag alleen producten zonder "toegevoegde suikers"
26. Eet de komende 24 uur geen brood
58. Drink morgen geen cafeïne meer na 12.00 uur
37. Eet morgen voor het avondeten de helft van je bord aan groente

Mind:

18. Haal wat boodschappen voor iemand die het huis niet uit kan
30. Geef iemand die je lang niet hebt gesproken een belletje
15. Ga vanavond op tijd naar bed
52. Zorg dat je vannacht tenminste 8 à 9 uur slaapt
47. Doe mee met een filmpje mindfulness op YouTube
40. Ga vandaag in meditatiehouding zitten en houd dit 5 minuten vol zonder iets te zeggen
5. Schrijf vanavond voor je gaat slapen op hoe je dag was
53. Schrijf een lief briefje voor iemand
17. Benoem 3 positieve eigenschappen van jezelf
23. Geef vandaag tenminste 3 personen een compliment
41. Stuur een kaartje
9. Neem eens een andere route naar je werk/supermarkt/winkel/etc.
11. Noem een positieve eigenschap van degene rechts van je
34. Geniet 10 minuten van de zon, zonder telefoon/laptop. Wel met zonnebrand!
2. Lees een boek
57. Dans minstens 2 minuten alsof niemand kijkt
24. Zing je favoriete liedje
49. Kijk een TedTalk over een onderwerp dat je interessant vindt
46. Zorg dat je alle schermen uitzet minimaal één uur voor dat je naar bed gaat
25. Ga 10 seconde onder een koude douche staan

- | | |
|---|--------------------------------------|
|  | Huppel 5x naar het einde van de tuin |
|  | Maak 10x een air squat |
|  | Hinkel 10x met links |
|  | Hinkel 10x met rechts |
|  | Ren een rondje om het huis |
|  | Klim 3x op de tafel en er weer af |
|  | Tijger 3x de lengte van de kamer |
|  | Doe 15s een zijplank (beide zijden) |
|  | Balanceer 20s op ieder been |
|  | Doe 12x een burpee |



no time fit

P E R S O N A L C O A C H I N G