

- IK GA ONTDEKKEN WAT GEZONDHEID VOOR MIJ BETEKENT*
- IK GA MIJN BLOEDDRUK VERBETEREN**
- IK GA MIJN BLOEDSUIKERSPIEGEL STABILISEREN***
- IK GA MIJN CONDITIE VERBETEREN****
- IK GA MIJN CHOLESTEROL VERBETEREN*****
- IK MAAK EEN PLAN MET MIJN ARTS OM VAN MIJN CHRONISCHE ZIEKTE AF TE KOMEN
- IK MAAK EEN PLAN MET MIJN ARTS OM MINDER MEDICIJNEN TE GAAN GEBRUIKEN



mijn doelen:

FIT4life



- * spinnenweb positieve gezondheid
- ** bovendruk/onderdruk maximaal 140/100mmHg
- *** nuchter lager dan 6
- **** rusthartslag tussen de 50-80 slagen/minuut
- ***** 5-3-1-regel

fit4life.club/paspoort

invultips



- IK GEEF MIJN GEZONDHEID EEN HALF JAAR PRIORITEIT NUMMER 1
- IK SCHRIJF OP WELK GROTER DOEL IK WIL BEREIKEN MET GEZOND LEVEN
- IK PLAN HAALBARE LANGE EN KORTE TERMIJNDOELEN
- IK SCHRIJF OP WAT MIJN VALKUILEN ZIJN EN HOE IK DIE GA VERMIJDEN
- IK TEKEN WAT ER BINNEN MIJN CIRKEL VAN INVLOED VALT*
- IK BEDENK WIE IK IN MIJN OMGEVING OM HULP KAN VRAGEN
- IK GA IEDER (KLEIN) RESULTAAT OP EEN GEZONDE MANIER VIEREN EN BEDENK HOE



fit worden kun je zelf

mijn doelen:

FIT4*life*



A large, empty grey rectangular area intended for writing goals.

***fit4life.club/paspoort**

invultips



VOEDING

FIT4life

- IK VUL DEZE MAAND 2 WEEK-, EN 2 WEEKENDDAGEN DE EETMETER* IN
- IK BEREKEN MIJN BMR (BASAAL METABOLISME RATIO - ENERGIEVERBRUIK)
- IK BEREKEN MIJN BMI (BODY MASS INDEX)
- IK BEREKEN MIJN BUIKOMVANG
- IK BEREKEN MIJN VETPERCENTAGE
- IK WIL WETEN OF IK GEVARIEERD EET EN DRINK EN BESTUDEER DE SCHIJF VAN VIJF*
- IK EET NIET MEER DAN 3 HOOFDMAALTIJDEN PER DAG
- IK EET NIET MEER DAN 3-5 GEZONDE TUSSENDORTJES PER DAG
- IK EET MINIMAAL 250 GRAM GROENTE PER DAG
- IK KOOP ZOVEEL MOGELIJK ONBEWERKT VOEDSEL
- IK GA WEEKBOODSCHAPPEN DOEN
- IK DRINK GEEN FRISDRANK EN FRUITSAPPEN
- IK DRINK 2 LITER WATER PER DAG
- IK DRINK MAXIMAAL 6 KOPJES KOFFIE PER DAG
- IK DRINK KOFFIE EN THEE ZONDER SUIKER



fit worden kun je zelf

mijn doelen:

FIT4*life*



A large, empty grey rectangular area intended for writing goals.

***fit4life.club/paspoort**

invultips

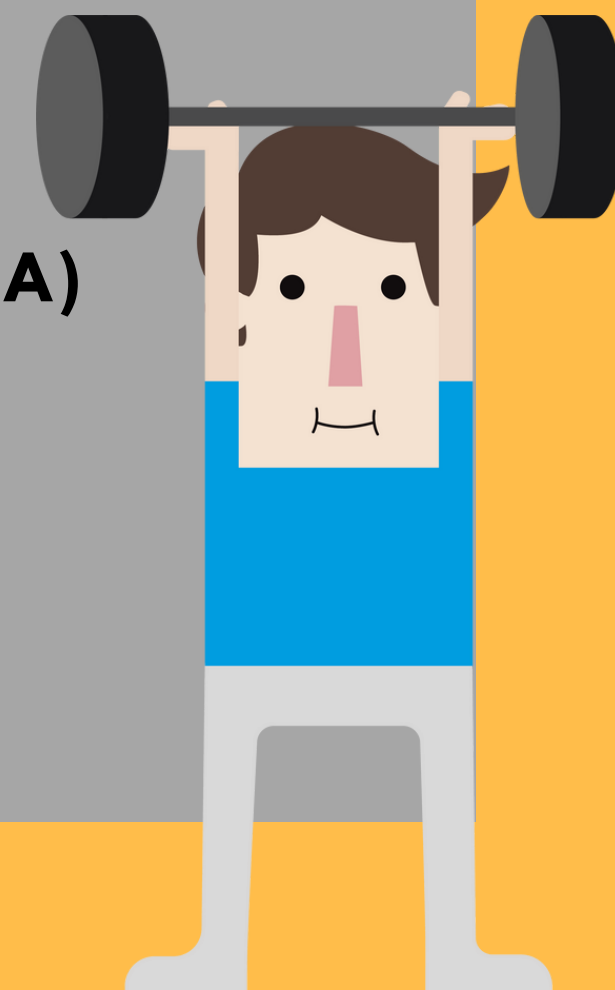


BEWEGING

FIT4life



- IK GA IEDERE DAG TENMINSTE EEN HALF UUR BEWEGEN (4000 STAPPEN)
- IK DOE TWEE KEER IN DE WEEK SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN
- IK GA HET ZITTEN IEDER HALF UUR ONDERBREKEN
- IK GA BEWEGEN VOLGENS DE BEWEEGRICHTLIJN (DE 3 PUNTEN HIERBOVEN)
- IK GA WANDELEN RONDOM LUNCH OF AVONDETEN
- IK GA DE TRAP IN PLAATS VAN DE LIFT PAKKEN
- IK DOE IEDERE DAG ENKELE ENERGIZERS
- IK START DE DAG MET EEN OCHTENDROUTINE (BIJVOORBEELD YOGA)



fit worden kun je zelf

mijn doelen:

FIT4*life*



A large, empty grey rectangular area intended for writing goals.

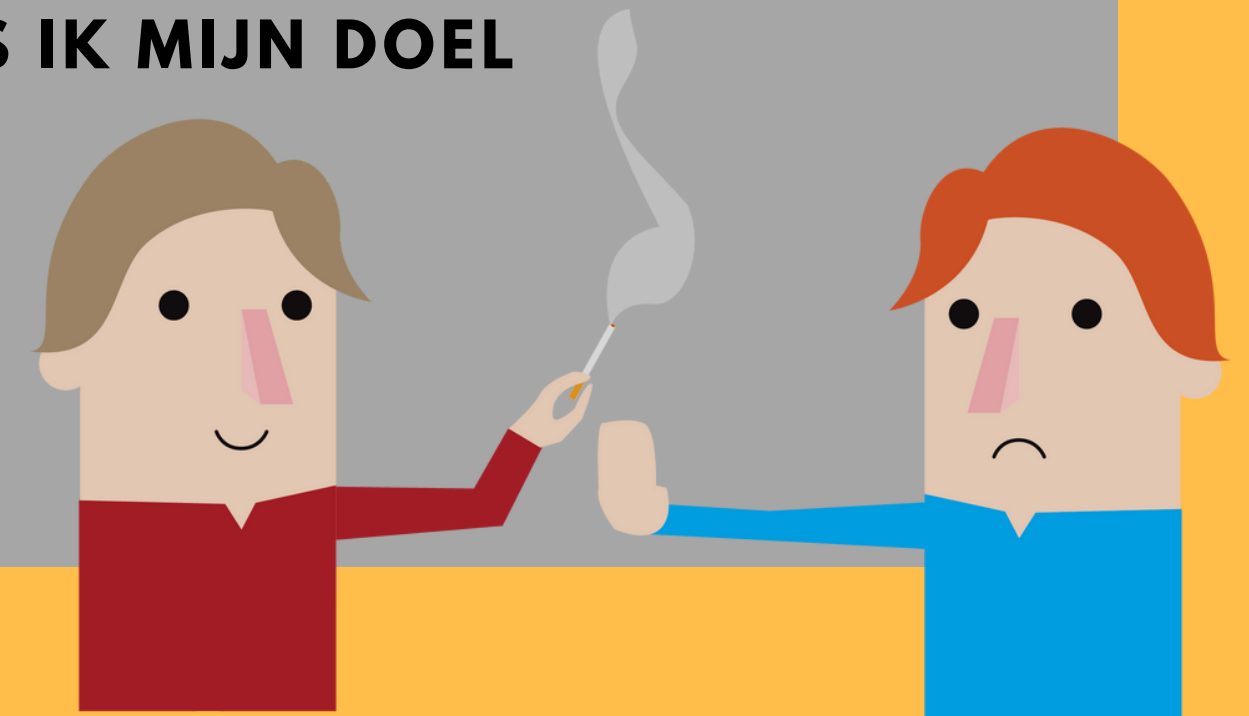
fit4life.club/paspoort

invultips



MIDDELENGEBRUIK

- IK SCHRIJF 5 REDENEN OP WAAROM IK WIL STOPPEN
- IK SCHRIJF 3 MOEILIJKE MOMENTEN OP EN BEDENK WAT IK DAN GA DOEN
- IK KIES MIJN STOPMANIER (ZELF OF MET HULP)
- IK MAAK EEN 'IK GA STOPPEN PLAN'
- IK DEEL MIJN STOPPLAN MET MIJN OMGEVING
- IK DRINK MAXIMAAL 1 GLAS ALCOHOL PER DAG (MET ENKELE DAGEN ONTHOUDING IN DE WEEK)
- IK HOUD BIJ WELKE MEDICIJNEN IK WAARVOOR GEBRUIK
- IK GA MINDER SUIKER ETEN EN DRINKEN
- IK BELOON MIJZELF OP EEN GEZONDE MANIER ALS IK MIJN DOEL GEHAALD HEB



fit worden kun je zelf

mijn doelen:

FIT4*life*



A large, empty grey rectangular area intended for writing goals.

***fit4life.club/paspoort**

invultips



MENTAAL

- IK BRENG TIJD DOOR MET DIERBAREN
- IK OMRING ME MET MENSEN DIE ENERGIE GEVEN
- IK GA MIJN RUSTMOMENTEN PLANNEN (PER DAG EN WEEK)
- IK ZET MIJN TELEFOON VAKER UIT, & 2 UUR VOOR HET SLAPEN GAAN
- IK NEEM TIJD VOOR MIJN FINANCIËN EN BOEKHOUDING
- IK GA MIJN BREIN TRAINEN MET MINDFULNESS*
- IK BEN ALERT OP MIJN STRESSSIGNALEN*
- IK GA MIJN SLAAPKWALITEIT VERBETEREN*
- IK GA MIJN KWALITEIT VAN LEVEN VERBETEREN*



fit worden kun je zelf

mijn doelen:

FIT4*life*



A large, empty grey rectangular area intended for writing goals.

***fit4life.club/paspoort**

invultips

