

Inhoud modules 1 t/m 6



Module 1

- Wat is gezond? De snelle korte basis
- Waarom water drinken + tips
- Keuzes maken en een goed alternatief zoeken
- Inzicht in jouw dagelijkse beweging
- Wat beweegt jou? Hoe blijf je gemotiveerd



Module 2

- Quiz, hoe goed ken jij een etiket?
- Uitgebreid etiketten lezen
- Inzicht in je gewoontes (en het doorbreken daarvan)
- Meer bewegen dan vorige week
- Waar sta jij over 5 jaar?



Module 3

- Alles over suikers en het nadeel van vruchtensappen
- Leer variëren met rauwkost (zonder je een konijn te voelen)
- Welke soorten honger herken jij? (+ oplossingen)
- Alle beweging telt mee!
- Haalbare doelen stellen



Module 4

- Waarom je juist wel koolhydraten moet eten
- Vezels zijn gezond + waarom peulvruchten eten
- Plannen, plannen en nog eens plannen
- Metabolisme; hoe werkt je stofwisseling
- In kleine stappen naar je streefgewicht (met beloning!)



Module 5

- Verzadigde en onverzadigde vetten, hoe werkt dat?
- Wat is een gezond tussendoortje? (met praktische lijst)
- Een haalbaar bewegingsplan maken
- Jouw succesplan voor de komende weken



Module 6

- Wat zijn eiwitten?
- Waaruit bestaat een gezond ontbijt? (met praktische lijst)
- Verschillende type eters (herkenning gegarandeerd)
- Train je spieren (zonder een bodybuilder te hoeven worden)
- Hoe sta je ervoor? Welke veranderingen heb je al gemaakt en wat wil je nog bereiken.

Inhoud modules 7 t/m 12



Module 7

- Waaruit bestaat een gezonde lunch?
- Hoe gezond is brood? (je kunt gewoon brood blijven eten!)
- Mindfull eten = eten met aandacht
- Bewegen is goed voor je brein
- Jokers inzetten (het hoeft niet 100% gezond)



Module 8

- Waaruit bestaat een gezonde avondmaaltijd?
- Slapen(d) afvallen
- Houd jezelf én je darmen in beweging
- Wat zijn jouw snoesjes?



Module 9

- Info over alcohol (je kunt met mate best wat blijven drinken)
- Afvallen en een feestje-tips
- Je calorieverbuik per activiteit berekenen
- Denkoefeningen voor een gezonde mindset, om gemotiveerd te blijven!



Module 10

- Leer je eetpatroon monitoren
- Stress en afvallen
- Zo goed is wandelen
- Wat geef jij jezelf? Snoepen als beloning en aankomen of ...



Module 11

- Wel of geen zoetstoffen? Je leert het hier
- Wat als je helemaal uit je gezonde ritme bent?
- Extra motivatie om meer te gaan bewegen
- Alles of niets eten (zo kom je er vanaf)



Module 12

- Dé 10 belangrijkste tips voor een blijvend gezond voedingspatroon
- Je streefgewicht bereiken en behouden
- Welk lichaamstype heb jij?
- Wat heb je bereikt?!