DEEL 5

MIJN GEZONDHEIDSKOMPAS

Van weten naar doen –
jouw persoonlijke 12-wekenplan
voor meer structuur, energie en
gezonde gewoontes.

- OBSERVEER
- BEGRIJP
- KIES
- DOE
- EVALUEER



JOUW PLAN, JOUW RITME, JOUW RESULTAAT

KLEINE STAPPEN • GROTE VERANDERING • DUURZAAM RESULTAAT

OVER DE AUTEUR

Even voorstellen: Chris

Mijn naam is Chris. Ik ben ondernemer, levensgenieter en bovenal iemand die gelooft dat het nooit te laat is om bewuster met je gezondheid om te gaan. Die overtuiging is niet ontstaan vanuit theorie alleen. Ook mijn eigen lichaam heeft me door de jaren heen duidelijke signalen gegeven. Ik kreeg te maken met darmproblemen en werd het afgelopen jaar geconfronteerd met twee hartinfarcten. Momenten die je doen beseffen dat gezondheid iets is wat we vaak vanzelfsprekend vinden... tot dat plots niet meer zo is.

In plaats van me daardoor te laten bepalen, besloot ik er iets positiefs mee te doen. Ik begon me steeds meer te verdiepen in de samenhang tussen onze dagelijkse gewoontes, voeding, darmgezondheid, stress, slaap, hormonen en een gezond gewicht. Niet vanuit de gedachte dat er één wondermiddel bestaat, maar juist vanuit het besef dat gezondheid wordt opgebouwd uit vele kleine keuzes die we iedere dag opnieuw maken.

Vandaag besteed ik veel bewuster aandacht aan mijn eigen gezondheid en voel ik me goed. Maar minstens even belangrijk: mijn ervaringen hebben me een nieuwe missie gegeven.

> **Ik wil andere mensen helpen om hun lichaam beter te begrijpen en opnieuw bewuster met hun gezondheid om te gaan.**

Wordt vervolgd op de volgende pagina →

MIJN MISSIE

Van persoonlijke ervaring naar een missie

Daarbij richt ik mij in het bijzonder op vrouwen vanaf 40 jaar. Een levensfase waarin het lichaam kan veranderen en waarin thema's zoals darmgezondheid, hormonale veranderingen, stress, cortisol, slaap, energie en gewichtsbeheersing steeds nadrukkelijker naar voren kunnen komen.

Mijn aanpak is eenvoudig: geen extreme diëten, geen onrealistische beloftes en geen ingewikkelde theorie waar je uiteindelijk niets mee doet. Wel heldere informatie, praktische gewoontes en haalbare stappen die je kunt integreren in een normaal leven.

Want ik geloof dat duurzame gezondheid niet begint met perfectie. Ze begint met begrijpen wat je lichaam nodig heeft, ernaar leren luisteren en vervolgens stap voor stap betere keuzes maken.

> **We kunnen het verleden niet veranderen, maar we kunnen vandaag wél beslissen om beter voor morgen te zorgen.**

Als dit boek daar voor jou een eerste stap in kan betekenen, dan heeft het precies gedaan waarvoor ik het geschreven heb.

Chris
Van persoonlijke ervaring naar een missie om anderen vooruit te helpen.

Christiaan Kemps
E-COMMERCE OWNER

Welkom bij jouw Gezondheidskompas

Dit werkboek is het vijfde en afsluitende deel van een gezondheidsreeks. De eerste vier delen gaven je kennis over darmgezondheid, stress en cortisol, hormonale balans en gezonde gewichtscontrole.

Dit deel is anders. Hier draait het niet om meer weten — maar om meer doen.

Wat merk ik?

Observeer je huidige gewoontes zonder oordeel

Wat kan ik doen?

Kies concrete, haalbare acties die bij jou passen

Hoe houd ik het vol?

Bouw routines die werken op goede én moeilijke dagen

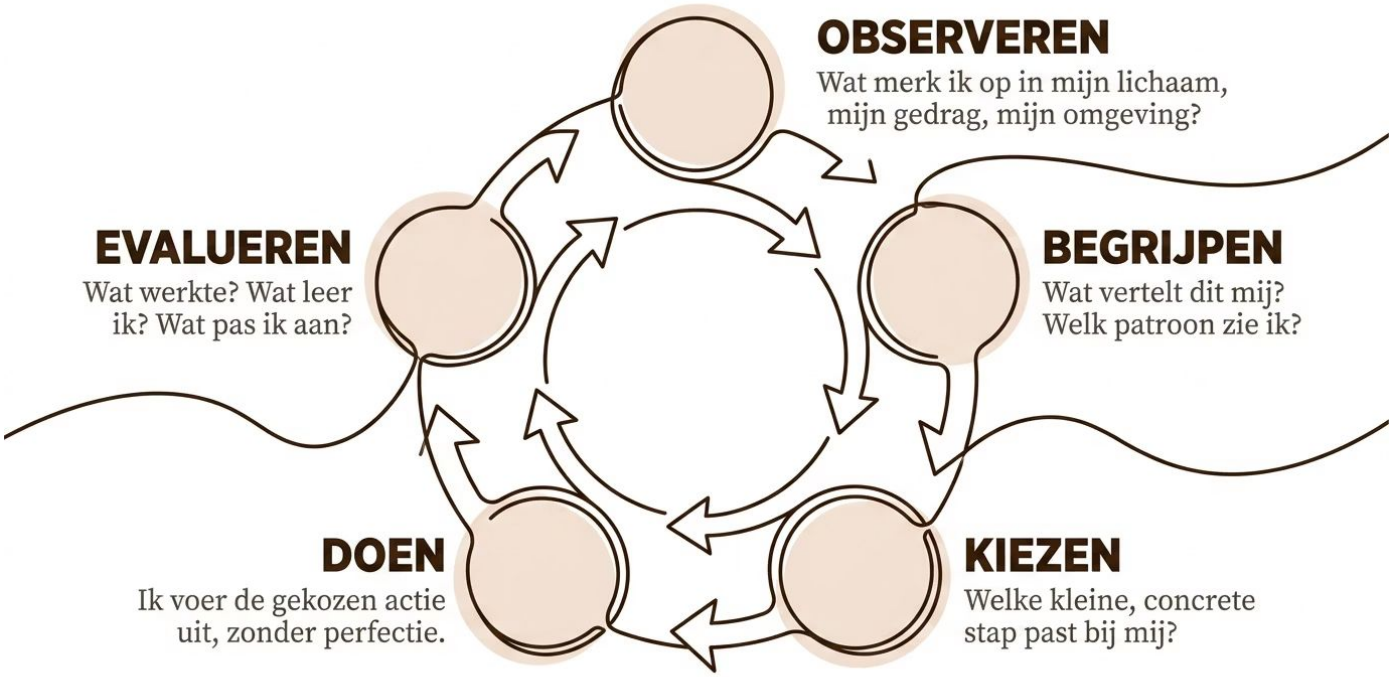
Gebruik dit werkboek als jouw persoonlijke begeleidingsprogramma: een combinatie van planner, dagboek, habit tracker en reflectieboek — gedurende 12 weken.

> ⓘ *Dit werkboek is bedoeld voor algemene educatie en leefstijlondersteuning. Het vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd een arts of specialist.*



De 5-stappencyclus — Jouw kompas

Doorheen dit werkboek gebruik je steeds dezelfde cyclus. Elke week, elke gewoonte, elke keuze volgt dit ritme:



Deze cyclus is geen rechte lijn. Het is een kompas dat je steeds opnieuw helpt oriënteren — ook na een moeilijke week.



Hoe gebruik je dit werkboek?

Digitaal of geprint

Digitaal: Vul de pagina's in via je tablet, laptop of telefoon — alle invulvelden zijn interactief

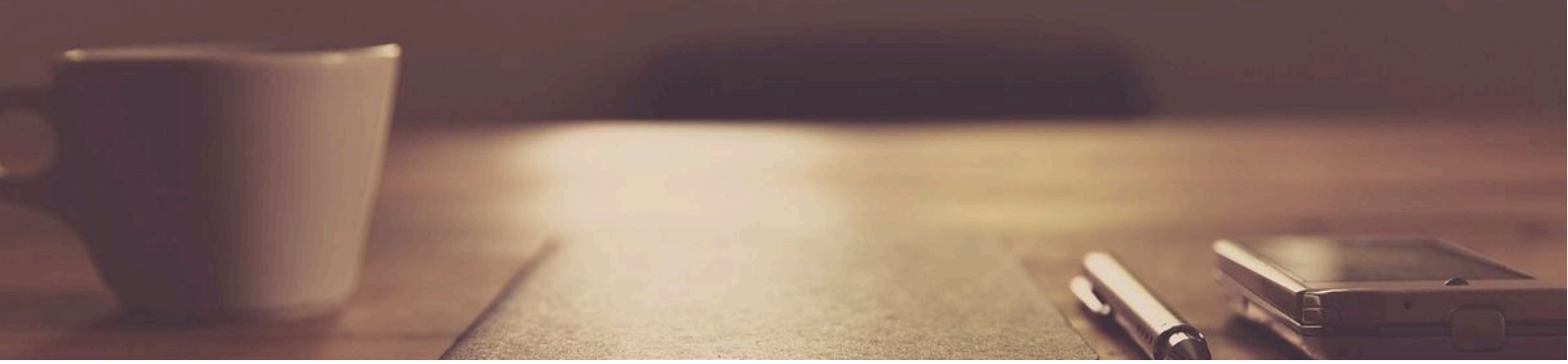
Geprint: Print het volledig of per week — zorg voor voldoende witruimte om te schrijven

Jouw werkritme

- **Wekelijks ritme:** Begin elke week met het thema en de weekdoelstelling; sluit af met de weekreflectie
- **Geen perfectie vereist:** Sla je een dag over? Geen probleem. Ga gewoon verder waar je gebleven bent
- **Gereedschapskist:** Achterin vind je alle losse trackers en planners — printbaar per pagina

Tip: Leg dit werkboek op een vaste plek — op je bureau, je nachtkastje of je keukentafel. Zichtbaarheid helpt consistentie.





DEEL 1 — Mijn Startpunt

Voordat je iets kunt veranderen, is het waardevol om eerlijk te kijken naar waar je nu staat. Niet om te oordelen, niet om jezelf te vergelijken met anderen — maar om een helder en oprecht vertrekpunt voor jezelf te creëren. Dit is jouw nulpunt: het moment waarop je met open ogen naar je huidige leefstijl kijkt, zonder schaamte of verwachting.

In dit eerste deel breng je jouw persoonlijke situatie in kaart aan de hand van een nulmeting over tien leefstijldomeinen. Je beoordeelt jezelf eerlijk op gebieden als slaap, beweging, voeding, stress en verbinding. Aan het einde van week 12 kom je terug naar precies dezelfde meting — en zie je met eigen ogen wat er is veranderd. Dat moment van vergelijken is krachtig. Maar het begint hier, met eerlijkheid.

Zelfobservatie zonder oordeel is een vaardigheid die de hele reis van pas komt. Gezondheid is geen wedstrijd en er is geen eindscore die je moet halen. Het is een persoonlijk pad, uniek voor jou. Wat jij vandaag invult, is precies goed — want het is de waarheid van dit moment. En die waarheid is het beste kompas dat je hebt.

In dit deel ga je:

→ Gezondheidswiel invullen

Scoor jezelf op tien leefstijldomeinen en maak je persoonlijke startfoto zichtbaar

→ Reflecteren op je huidige situatie

Schrijf kort op wat je opvalt, wat je trots op bent en wat meer aandacht verdient

→ Drie aandachtsgebieden kiezen

Identificeer de drie domeinen waar jij de komende 12 weken bewust aan wilt werken

→ Je startintentie formuleren

Bepaal met welke houding en welk verlangen je deze reis begint

Observeer. Begrijp. Kies. Pas toe. Evalueer.

Hoofdstuk 1 — Waar sta ik vandaag?

Voordat je iets verandert, is het waardevol om te weten waar je nu staat. Niet om te oordelen — maar om een eerlijk vertrekpunt te hebben.

De volgende pagina's vormen jouw persoonlijke nulmeting. Je beoordeelt jezelf op tien leefstijldomeinen, van 1 (vraagt veel aandacht) tot 10 (gaat uitstekend).

Geen goed of fout

Er zijn geen goede of foute antwoorden

Eerlijk zijn

Wees eerlijk — dit is alleen voor jou

Herhaling week 12

Je herhaalt deze meting aan het einde van week 12

Brede vooruitgang

Zo zie je je vooruitgang in de breedte — niet alleen op de weegschaal

Observeer. Begrijp. Kies. Pas toe. Evalueer.



Mijn Gezondheidswiel — Nulmeting

Geef jezelf een score van 1 tot 10 op elk domein. Kleur of markeer de score in het wiel.



Energie

Hoe energiek voel ik mij gemiddeld overdag? ___/10

Slaapkwaliteit

Hoe uitgerust word ik wakker? ___/10

Dagelijkse stress

Hoe goed beheer ik mijn stressniveau? ___/10

Spijsverteringscomfort

Hoe comfortabel voelt mijn buik? ___/10

Regelmaat stoelgang

Hoe regelmatig en comfortabel? ___/10

Voedingsgewoontes

Hoe tevreden ben ik over wat ik eet? ___/10

Dagelijkse beweging

Hoe actief ben ik op een gemiddelde dag? ___/10

Herstel

Neem ik voldoende momenten van echte rust? ___/10

Concentratie

Hoe scherp en gefocust voel ik mij? ___/10

Algemeen welzijn

Hoe goed voel ik mij in mijn vel? ___/10

Mijn Gezondheidswiel — Reflectie

Kijk naar je ingevulde wiel. Welke vorm zie je? Waar zijn de pieken? Waar zijn de dalen?

Waar ben ik vandaag tevreden over?

_____
_____

Waar ervaar ik de meeste uitdaging?

_____
_____

Welke drie gebieden verdienen mijn aandacht de komende 12 weken?

1. _____
2. _____
3. _____

Wat wil ik over 12 weken anders ervaren?

_____
_____
_____



DEEL 2 — Mijn Waarom

Voordat je doelen kunt stellen, is het belangrijk te begrijpen *waarom* die doelen er voor jou toe doen. Doelen zonder persoonlijk waarom zijn kwetsbaar — ze bezwijken onder druk, stress of een moeilijke dag. Doelen die geworteld zijn in een diepe, persoonlijke motivatie zijn veerkrachtig. Ze herinneren je eraan waarom je begon, juist op het moment dat het moeilijk wordt. Jouw waarom is de motor achter elke keuze die je maakt.

Er is een belangrijk verschil tussen **externe motivatie** en **interne motivatie**. Externe motivatie komt van buitenaf: wat anderen van je verwachten, wat je "zou moeten" doen, of wat er goed uitziet voor de buitenwereld. Die motivatie is wankel — zodra de verwachtingen verdwijnen, verdwijnt ook de drive. Interne motivatie daarentegen komt van binnenuit: wat jij oprecht wilt voor jezelf, voor je energie, je kwaliteit van leven, je relaties. Dat is de enige motivatie die écht duurzaam is. Niet omdat het makkelijker is, maar omdat het van jou is.

Jouw waarom hoeft niet groots of filosofisch te zijn. Het mag juist heel gewoon en persoonlijk zijn. Misschien wil je meer energie hebben om te spelen met je kinderen. Misschien wil je je comfortabeler voelen in je eigen lichaam. Of misschien wil je beter slapen zodat je helderder kunt nadenken en meer aanwezig kunt zijn. Klein, persoonlijk, en echt — dat zijn de krachtigste redenen om te veranderen. En ze zijn van jou.

> *"Een doel zonder waarom is een richting zonder kompas."*

In dit deel ga je stap voor stap aan de slag met jouw persoonlijke motivatie. Dit is wat je gaat doen:

→ Resultaatdoelen vs. gedragsdoelen

Het verschil begrijpen tussen wat je wilt bereiken en hoe je daar dag voor dag naar toe leeft.

→ Drie persoonlijke doelen formuleren

Drie doelen opstellen die écht bij jou passen — niet bij wat anderen willen, maar bij wie jij bent.

→ Jouw diepste motivatie verwoorden

Voor elk doel ontdekken wat de werkelijke drijfveer erachter is — jouw persoonlijke waarom.

→ Een persoonlijk toekomstbeeld schetsen

Verbeelden hoe jouw leven eruitziet als je deze doelen hebt bereikt: concreet, inspirerend en van jou.

Observeer. Begrijp. Kies. Pas toe. Evalueer.

Resultaatdoelen versus Gedragsdoelen

Er is een belangrijk verschil tussen wat je wilt bereiken en wat je daarvoor gaat doen. Beide zijn waardevol — maar gedragsdoelen zijn de motor.





Mijn drie belangrijkste doelen voor 12 weken

Kies drie doelen die écht bij jou passen. Niet wat je denkt dat je zou moeten willen — maar wat jij werkelijk wilt veranderen of verbeteren.

1	2	3
Doel 1	Doel 2	Doel 3
Resultaatdoel:	**Resultaatdoel:**	**Resultaatdoel:**
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Gedragsdoel:	**Gedragsdoel:**	**Gedragsdoel:**
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Waarom zijn deze doelen belangrijk voor mij?

Doelen die verbonden zijn aan een persoonlijk waarom zijn veel krachtiger dan doelen die je "zou moeten" nastreven. Neem de tijd voor deze pagina.

Mijn doel 1 is belangrijk voor mij omdat:

_____
_____

Mijn doel 2 is belangrijk voor mij omdat:

_____
_____

Mijn doel 3 is belangrijk voor mij omdat:

_____
_____

Hoe ziet mijn leven eruit als ik deze doelen heb bereikt?

_____
_____
_____



DEEL 3

DEEL 3 — Mijn Basisroutine

Een gezonde leefstijl begint niet met een perfect dieet of een intensief sportprogramma. Het begint met een dag die een beetje meer structuur heeft dan gisteren. Want structuur is geen keurslijf — het is het kader waarbinnen jouw gezonde gewoontes tot leven komen. Niet wilskracht, niet perfectie, maar een dag met een beetje meer ritme dan de vorige: dat is de echte basis van blijvende gezondheid. Je dag is de container waarin alles leeft — je slaap, je voeding, je beweging, je rust. Als die container wankelt, wankelt alles mee. Als die container stevig staat, heb je een fundament om op te bouwen.

De sleutel tot consistentie ligt in wat we **ankerpunten** noemen: kleine, vaste momenten in je dag die voorspelbaarheid creëren en beslissingsmoeheid verminderen. Als je weet wat je doet 's ochtends, 's middags en 's avonds, hoef je er niet over na te denken — je doet het gewoon. Dat is precies waar consistentie geboren wordt. Niet in motivatie, maar in herhaling. Niet in inspiratie, maar in structuur. Ankerpunten zijn geen regels; het zijn vriendelijke afspraken met jezelf.

Er is een belangrijk verschil tussen een **ideale routine** en een **werkbare routine**. De ideale routine ziet er prachtig uit op papier — maar ze bezwijkt zodra het leven tegenzit. Een werkbare routine is er één die je kunt herhalen op een goede dag én op een moeilijke dag. Ze hoeft niet perfect te zijn. Ze hoeft niet indrukwekkend te zijn. Ze moet alleen van jou zijn — afgestemd op jouw leven, jouw ritme, jouw realiteit. Dat is wat we in dit deel samen gaan bouwen.

> *"Een routine hoeft niet perfect te zijn om te werken — ze moet alleen herhaalbaar zijn."*

In dit deel ga je stap voor stap aan de slag:

→ Jouw ochtendanker bepalen

De ene actie die jouw ochtend verankert en jouw dag op gang brengt.

→ Je dagritme in kaart brengen

Maaltijden, beweging, pauzes en energiemomenten bewust vormgeven.

→ Je avondroutine ontwerpen

Rust, herstel en voorbereiding op morgen als vaste afsluiting van de dag.

→ Een herhaalbare basisroutine samenstellen

Een routine die werkt op goede én moeilijke dagen — jouw routine, op jouw maat.

Observeer. Begrijp. Kies. Pas toe. Evalueer.

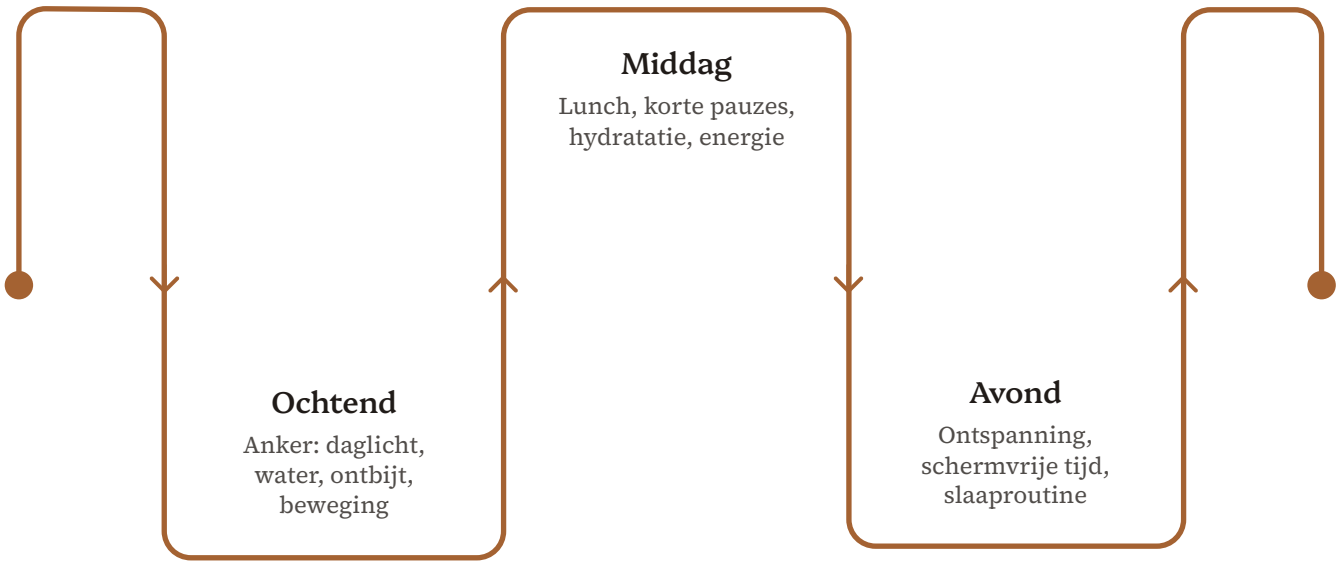
Jouw dag als fundament

Een gezonde leefstijl begint niet met een perfect dieet of een intensief sportprogramma. Het begint met een dag die een beetje meer structuur heeft dan gisteren.

Op de volgende pagina's stel je jouw eigen ochtend-, dag- en avondroutine samen. Er is geen verplicht schema — alleen een raamwerk dat jij invult op jouw manier.

Wetenschappelijk onderzoek naar gewoontevorming laat keer op keer hetzelfde zien: kleine, dagelijks herhaalde acties zijn veel krachtiger dan grote plannen die je sporadisch uitvoert. Elke keer dat je dezelfde handeling op hetzelfde moment van de dag uitvoert, wordt de verbinding in je brein een beetje sterker — totdat het gedrag bijna automatisch voelt. Dat noemen we **automaticiteit**. Een klein ankerpunt dat je elke dag herhaalt — een glas water bij het opstaan, vijf minuten frisse lucht voor de lunch, tien minuten stilte voor het slapengaan — bouwt in de loop van weken een fundament dat veel steviger is dan het meest ambitieuze weekschema dat je na twee drukke dagen laat varen.

Daarom werken we in dit deel met drie vaste momenten: de ochtend, de middag en de avond. Zie ze niet als vakjes die je moet afvinken, maar als een **persoonlijk kompas** voor de komende twaalf weken. Elke ochtend biedt je de kans om je dag te verankeren — om met intentie te beginnen in plaats van meteen in de waan van de dag te stappen. De middag is het moment om even terug te keren naar jezelf, en de avond sluit je dag bewust af zodat je lichaam en geest zich kunnen herstellen.



Kies wat haalbaar is

Niet wat ideaal klinkt

Begin met één of twee ankerpunten

Per dagdeel — klein en herhaalbaar

Herhaalbaar boven perfect

Een routine hoeft niet perfect te zijn om te werken — ze moet alleen herhaalbaar zijn

Mijn Ochtend — Mijn Anker

De ochtend zet de toon voor de rest van de dag. Kies wat bij jou past — ook als je geen ochtendmens bent.

Opstaan

Ik sta op om: ___:___

Eerste actie na het opstaan

_____
_____

Daglicht

Ik ga naar buiten of open de gordijnen om ___:___

Water

Ik drink mijn eerste glas water

_____
_____

Ontbijt

Ik eet om ___:___ / Ik sla het ontbijt over / Ik eet later

Beweging

_____
_____

Planning

Ik neem ___ minuten om mijn dag te plannen

Mijn ochtendanker — de ene actie die mijn ochtend verankert:

_____

De ochtend is niet zomaar het begin van je dag — het is het moment waarop je lichaam en brein letterlijk opstarten. In de eerste uren na het wakker worden piekt het cortisol in je lichaam: niet als stresshormoon, maar als natuurlijk energiesignaal dat je alertheid verhoogt en je in beweging zet. Dit venster van natuurlijke energie is het ideale moment om iets te doen wat voor jou telt. Daglicht, beweging, een goed ontbijt — al deze dingen sluiten naadloos aan bij wat je lichaam in de ochtend van nature al wil. Je werkt mee met je biologie, in plaats van ertegen in.

Een slimme manier om een nieuwe gewoonte in je ochtend in te bouwen, is door die te **koppelen aan iets wat je al automatisch doet**. Dit heet *habit stacking*: je haakt een nieuw gedrag vast aan een bestaande routine. Zet je elke ochtend koffie? Drink dan direct daarna een glas water. Ga je altijd even naar de badkamer na het opstaan? Open dan meteen de gordijnen of stap even naar buiten. Door nieuwe gewoontes te verbinden aan vertrouwde ankerpunten, hoef je er bijna niet over na te denken — het nieuwe gedrag volgt vanzelf.

En weet je wat het mooie is? Je hebt geen uur nodig. Vijf minuten bewuste aandacht in de ochtend — voor jezelf, voor je dag, voor wat jij vandaag wil voelen — is genoeg om het verschil te maken. Niet omdat je dan alles op orde hebt, maar omdat je met intentie begint. Dat gevoel van controle en richting dat je in de ochtend opbouwt, draag je de rest van de dag met je mee.

Mijn Dag — Ritme en Energie

Overdag zijn er veel momenten waarop kleine keuzes een groot verschil maken. Vul in wat voor jou realistisch is.

Voeding & Hydratatie

- **Lunch om:** ___:___ — Wat eet ik bij voorkeur?
  _____
- **Water:** Mijn doel is ___ glazen water per dag
- **Avondmaaltijd om:** ___:___

Beweging & Energie

- **Beweging overdag:**
  _____
- **Pauzes:** Ik neem ___ pauzes van ___ minuten
- **Stressmomenten:** Wanneer merk ik de meeste spanning?
  _____
- **Energiedip:** Ik merk een energiedip rond ___:___ — Wat helpt mij dan?
  _____

Na een paar uur werken of bewegen heeft je lichaam van nature een resetmoment nodig. Je concentratie vlakt af, je bloedsuiker daalt licht — dat zijn geen tekenen dat je het slecht doet, maar signalen van je lichaam dat het even wil bijkomen. Een korte pauze, een glas water of een kleine wandeling van vijf minuten kan dan wonderen doen. Je hoeft niet naar cafeïne of suiker te grijpen om jezelf er doorheen te slepen. Soms is het enige wat je nodig hebt even stoppen, ademhalen, en je lijf de kans geven om zichzelf te herstellen.

Een echte lunchpauze is meer dan even snel iets eten achter je scherm. Je spijsvertering werkt het best als je er de ruimte voor geeft: weg van je laptop, rustig kauwend, aanwezig bij wat je eet. Dat klinkt misschien als een luxe, maar het heeft een direct effect op hoe verzadigd je je voelt — en hoe snel je daarna weer aan het snacken wilt. Je hersenen hebben namelijk even de tijd nodig om het signaal "ik ben vol" te ontvangen. Wie langzaam eet en even pauzeert, geeft dat systeem de kans om goed te werken. Een kwartier echt lunchen is meer waard dan een half uur half-eten terwijl je door e-mails scrolt.

Herken je dat slaperige gevoel rond twee of drie uur 's middags? Dat is geen zwakte en ook geen teken dat je dag mislukt. Het is gewoon biologie: je lichaamstemperatuur en alertheid kennen van nature een klein dipje in de vroege namiddag. Geef jezelf toestemming om dat te voelen — en kies dan bewust wat je helpt. Een paar minuten frisse lucht, een klein, licht tussendoortje of even je ogen sluiten kan genoeg zijn om er soepel doorheen te komen. Je hoeft de dip niet te overwinnen — je mag er gewoon mee omgaan.

Mijn Avond — Rust en Herstel

De avond is de voorbereiding op morgen. Een goede avondroutine begint eerder dan je denkt.

Avondmaaltijd

Ik eet bij voorkeur voor ___:___

Ontspanning

Wat doe ik 's avonds om te ontspannen?

_____

Schermen

Ik verminder schermgebruik vanaf ___:___

Voorbereiding volgende dag

Ik leg klaar / plan

_____

Slaaproutine

Mijn vaste avondanker is

_____

Bedtijd

Ik ga naar bed om: ___:___

Mijn avondanker — de ene actie die mijn avond verankert:

_____

Wat je doet in het laatste uur voor je naar bed gaat, heeft meer invloed dan je misschien denkt. Je zenuwstelsel is de hele dag bezig geweest met reageren, verwerken en oplossen — en het heeft een duidelijk signaal nodig om te weten dat de dag voorbij is. Een rustige, voorspelbare avond geeft precies dat signaal. Het helpt je cortisolniveau rustig dalen, zodat je de volgende ochtend uitgeruster wakker wordt. Je valt sneller in slaap en slaapt dieper — niet omdat je iets bijzonders hebt gedaan, maar simpelweg omdat je je lijf de ruimte hebt gegeven om te landen.

Je hoeft je avond niet perfect in te richten om dit te voelen. Eén klein, vast ritueel is genoeg — een kop thee zetten, vijf minuten lezen, de lichten dimmen, of even je schouders laten zakken. Het gaat niet om hoe uitgebreid je routine is, maar om de regelmaat. Hoe vaker je lichaam hetzelfde signaal herkent, hoe sneller het reageert met rust. Kies iets wat je echt leuk vindt of wat goed voelt — en doe dat gewoon, avond na avond. Dat is al meer dan genoeg.

De avond is ook het moment om even terug te kijken — niet om te oordelen over wat er niet is gelukt, maar om te erkennen wat er wél was. Een kleine zin als *"ik heb vandaag..."* kan al genoeg zijn: een gesprek dat goed voelde, iets wat je hebt afgemaakt, een moment van rust dat je bewust hebt gepakt. Zo'n klein moment van herkenning sluit de dag af met een gevoel van volledigheid — in plaats van een lijstje dat door je hoofd blijft malen. Je dag hoeft niet perfect te zijn geweest om hem goed af te sluiten.

DEEL 4 — Mijn 12-Wekenplan

Twaalf weken. Twaalf thema's. Stap voor stap bouwen aan een leefstijl die bij jou past — niet aan een ideaalbeeld.

In dit deel werk je twaalf weken lang aan concrete veranderingen — elke week met een eigen thema. Per week vind je drie gerichte acties, een persoonlijk weekdoel, een weekplanner, een habit tracker en een korte weekreflectie. De opbouw is elke week hetzelfde — zodat je je energie kunt richten op het doen, niet op het uitzoeken.

01

Observeren zonder oordelen

Week 1

02

Ritme creëren

Week 2

03

Voed je darmen

Week 3

04

Eet voor verzadiging

Week 4

05

Beweeg meer zonder meer te sporten

Week 5

06

Bouw kracht op

Week 6

07

Ontdek je stresspatronen

Week 7

08

Plan herstel

Week 8

09

Bouw je persoonlijke slaaproutine

Week 9

10

Maak gezond gedrag gemakkelijker

Week 10

11

Gezond leven in het echte leven

Week 11

12

Mijn nieuwe normaal

Week 12

De thema's bouwen op elkaar voort — elk week legt een klein stukje fundament voor de volgende. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft niet alles te onthouden of elke dag precies goed te hebben. Wat telt, is dat je blijft verschijnen — week na week, op jouw manier, in jouw tempo. Consistentie over tijd is wat echte verandering creëert. Niet perfectie, maar herhaling. En dat begint gewoon hier, met week één.

Hoe werkt het 12-wekenplan?

Elke week heeft een eigen thema, drie concrete acties en een persoonlijke weekdoelstelling. Je sluit elke week af met een korte reflectie.

Thema

De focus van de week — één ding tegelijk

Waarom

Een korte uitleg — maximaal één pagina

Drie acties

Concreet, haalbaar, meetbaar

Weekplanner

Plan je acties per dag

Weekreflectie

Wat werkte? Wat leer je?

> Je hoeft niet elke week perfect te scoren. Consistentie over tijd telt meer dan perfectie op één dag.

Één thema per week is geen beperking — het is juist de kracht van dit plan. Je hersenen leren nieuwe gewoonten niet door tegelijk tien dingen te veranderen, maar door ergens echt in te duiken. Wanneer je aandacht versnipperd raakt over te veel doelen tegelijk, ontstaat er al snel overprikkeling en houd je het minder makkelijk vol. Eén helder focuspunt per week geeft je de ruimte om iets écht te laten landen — zodat het uiteindelijk een deel van jou wordt, in plaats van een taak op een lijstje.

De weekreflectie aan het einde van elke week is geen bijzaak — het is misschien wel het belangrijkste moment van de week. Dit is het moment waarop het leren echt gebeurt. Door even terug te kijken op wat goed ging en wat minder soepel liep, ontdek je wat voor jóú werkt. Zo wordt het plan steeds persoonlijker en sluit het steeds beter aan bij jouw leven, jouw tempo en jouw manier van doen. Een paar minuten terugkijken levert je meer op dan je denkt.

Niet elke week zal verlopen zoals gepland — en dat is helemaal oké. Het leven is niet lineair, en je voortgang ook niet. Wat telt, is niet dat je nooit een stap overslaat, maar dat je telkens weer terugkeert naar het plan. Elke keer dat je dat doet, laat je zien dat je het meent. En dat is precies wat verandering op de lange termijn mogelijk maakt.

WEEK 1

Week 1 — Observeren zonder oordelen

Thema: Bewust worden van je huidige gewoontes — zonder iets te veranderen.

Voordat je iets aanpast, is het waardevol om te zien wat er nu al is. Veel mensen proberen te veranderen zonder eerst te begrijpen wat ze eigenlijk doen. Deze week observeer je alleen.

Actie 1 — Voeding

Schrijf drie dagen lang op wat je eet — zonder oordeel, zonder aanpassen

Actie 2 — Energie

Noteer je energieniveau op drie momenten per dag (ochtend, middag, avond) — schaal 1–10

Actie 3 — Slaap & Stress

Observeer je slaap, beweging en stressmomenten — schrijf op wat je opvalt

Mijn weekdoelstelling: _____
_____

Observeren zonder oordeel klinkt eenvoudig — maar is het zelden. We zijn zo gewend om direct te evalueren wat we zien: dit is goed, dat is slecht, dit had anders gemoeten. Die neiging is begrijpelijk, maar deze week oefen je iets anders. Je bent geen rechter die een verdict velt over je eigen gedrag. Je bent een onderzoeker die nieuwsgierig en open kijkt naar het leven dat je nu leeft. Geen commentaar, geen conclusies — alleen waarnemen. Die houding is al een vaardigheid op zich, en het is er een die je de rest van dit plan goed van pas zal komen.

Let deze week niet alleen op wat je eet of hoeveel je beweegt. Let ook op wanneer je je energiek voelt — en wanneer je leegloopt. Wat triggert stress bij jou? Hoe slaap je in, en hoe word je wakker? Hoe voelt je lichaam op verschillende momenten van de dag — gespannen, rustig, zwaar, licht? Hoe specifieker je observaties, hoe waardevoller ze worden. Een notitie als "middagdip om 14:00 na een broodmaaltijd" zegt veel meer dan "ik was moe." Details zijn je gereedschap.

Misschien voelt deze week een beetje te makkelijk aan, omdat je nog niets hoeft te veranderen. Onderschat dat gevoel niet. Bewustwording is de basis van alle verandering — je kunt niet verbeteren wat je nog niet helder hebt gezien. Deze week leg je het fundament voor alles wat daarna komt. Dat is niet niets. Dat is misschien wel het belangrijkste wat je kunt doen.

Week 1 — Weekplanner & Habit Tracker

Dag	Observatie voeding	Energie genoteerd	Slaap genoteerd
Maandag	☐	☐	☐
Dinsdag	☐	☐	☐
Woensdag	☐	☐	☐
Donderdag	☐	☐	☐
Vrijdag	☐	☐	☐
Zaterdag	☐	☐	☐
Zondag	☐	☐	☐

Mijn observaties deze week — wat valt mij op?

_____
_____
_____

Praktische tip: Wacht niet tot het einde van de dag om dit tracker in te vullen. Een korte notitie op het moment zelf — ook al is het maar een woord of twee op je telefoon — is veel waardevoller dan 's avonds proberen te reconstrueren hoe je dag eruit zag. Je geheugen kleurt automatisch bij, en dat is heel menselijk. Maar eerlijke data, hoe onvolledig ook, helpt je meer dan een perfect ingevuld overzicht dat niet helemaal klopt. Het gaat niet om precisie — het gaat om oprechtheid.

Aan het einde van de week: Lees je notities rustig terug en zoek naar patronen, niet naar problemen. Valt je iets op dat vaker terugkomt — een bepaalde tijd waarop je energie zakt, een moment waarop je minder goed slaapt, een situatie die stress oproept? Dat is waardevolle informatie. Het is geen reden om je ergens slecht over te voelen — het is precies het startpunt voor de stap die daarna komt. Je kijkt, je leert, je beweegt verder.

WEEK 1 — REFLECTIE

Week 1 — Weekreflectie

Wat heb ik opgemerkt over mijn voeding?

_____
_____

Wat heb ik opgemerkt over mijn energie?

_____
_____

Wat heb ik opgemerkt over mijn slaap en herstel?

_____
_____

Wat verraste mij?

_____
_____

Welk patroon wil ik de komende weken aanpakken?

_____
_____

Mijn score deze week (1–10): ___

Waarom reflectie krachtiger is dan het lijkt. Veel mensen slaan dit onderdeel over omdat het voelt als "gewoon wat opschrijven." Maar dat is precies wat het zo waardevol maakt. Op het moment dat je een observatie in woorden omzet, dwing je je brein om te verwerken wat je hebt meegemaakt. Ruwe ervaringen worden bruikbare inzichten. Je zet een punt achter de week — niet om af te sluiten, maar om helder te zien wat er was. Dat is geen bijzaak. Dat is de kern van verandering.

Als je het gevoel hebt dat je "te weinig hebt gedaan" deze week. Deze reflectie is geen beoordelingsmoment. Het is geen rapportcijfer voor jezelf. Ook een week waarin je maar één of twee dingen hebt opgemerkt, is een geslaagde week — want het doel was bewustwording, niet perfectie. Heb je iets gemerkt? Dan is het gelukt. Meer was er niet nodig. Behandel jezelf met dezelfde vriendelijkheid als waarmee je een goede vriend zou begeleiden: je kijkt wat er is, zonder oordeel, en je gaat verder.

Jouw startpunt voor week 2. Wat je hier hebt opgeschreven, is geen eindpunt — het is precies het begin. Je hoeft niet alle antwoorden te hebben. Je hoeft niet alles te begrijpen of alles op te lossen. Eén heldere observatie is genoeg om op voort te bouwen. Zoek die ene. Schrijf hem desnoods nog een keer op. Dat is jouw kompas voor de volgende stap.

WEEK 2

Week 2 — Ritme creëren

Thema: Regelmaat als fundament voor energie en herstel.

Je lichaam houdt van ritme. Vaste tijden voor opstaan, eten en slapen helpen je energieniveau, spijsvertering en slaapkwaliteit — zonder dat je iets drastisch hoeft te veranderen.

Actie 1 — Ochtendroutine

Kies één vaste ochtendroutine en houd die zeven dagen vol — ook in het weekend

Actie 2 — Maaltijdtijden

Eet je maaltijden op vaste tijden — kies tijden die bij jouw dag passen

Actie 3 — Avondanker

Kies één avondanker dat je elke avond herhaalt (bijv. thee zetten, dagboek schrijven, 10 minuten lezen)

Mijn ochtendanker deze week: _____

Mijn avondanker deze week: _____

Mijn weekdoelstelling: _____

Waarom ritme zo krachtig is voor je lichaam. Je lichaam heeft een ingebouwde biologische klok — het circadiaans ritme. Die klok regelt niet alleen je slaap, maar ook je spijsvertering, de aanmaak van hormonen, je energieniveau en zelfs je stemming. Wanneer je op vaste tijden eet, slaapt en beweegt, kan je lichaam anticiperen op wat er komt. Het bereidt zich voor, stelt zich in. Alles werkt dan efficiënter — niet omdat je harder je best doet, maar omdat je lichaam weet wat het kan verwachten. Regelmaat is geen beperking. Het is een cadeau aan je eigen systeem.

Een eerlijke noot over het weekend. Veel mensen houden hun ritme prima vol van maandag tot vrijdag — maar laten het los op zaterdag en zondag. Dit fenomeen heeft zelfs een naam: sociale jetlag. Je slaap- en eettijden verschuiven met een paar uur, en maandagochtend voel je dat. Het goede nieuws: je hoeft geen strak weekendschema aan te houden. Het enige wat een groot verschil maakt, is je wektijd en je eerste maaltijd binnen één à twee uur van je doordeweekse routine houden. Dat kleine anker is genoeg om je biologische klok stabiel te houden — en het verschil te voelen als de nieuwe week begint.

Ritme opbouwen kost even tijd — en dat is volkomen normaal. De eerste dagen van een nieuwe routine kunnen voelen alsof je iets doet wat niet van jou is. Gedwongen, een beetje onwennig, misschien zelfs wat saai. Dat is geen teken dat het niet werkt. Na zeven tot tien dagen consistentie merken de meeste mensen dat de routine zachter wordt — minder moeite kost, meer vanzelf gaat. Niet omdat ze opeens meer wilskracht hebben, maar omdat hun lichaam de verwachting heeft opgebouwd. Geef het die tijd. Je plant nu een zaad. De wortels groeien onzichtbaar.

Week 2 — Weekplanner & Habit Tracker

Dag	Ochtendanker	Maaltijden op tijd	Avondanker
Maandag	☐	☐	☐
Dinsdag	☐	☐	☐
Woensdag	☐	☐	☐
Donderdag	☐	☐	☐
Vrijdag	☐	☐	☐
Zaterdag	☐	☐	☐
Zondag	☐	☐	☐

Weekreflectie — Wat merkte ik aan mijn energie en slaap door meer regelmaat?

_____

_____

Tip voor je ankers: kleiner is krachtiger. Het geheim van een goed anker is niet dat het indrukwekkend is — het is dat je het altijd kunt doen. Ook op een drukke dag, ook als je moe bent, ook als niets lukt. Kies iets zo klein dat het bijna te makkelijk voelt: de gordijnen openen, een glas water drinken, één zin opschrijven. Juist die eenvoud maakt een anker betrouwbaar. Een routine die je negen van de tien dagen volhoudt, doet meer voor je dan een perfecte routine die je drie keer per week loslaat. Begin klein. Dat is niet het minste — dat is het slimste.

Aan het einde van deze week: kijk even terug. Voelde het ritme deze week anders dan de week ervoor? Misschien sliep je iets beter, had je op een bepaald moment meer energie, of voelde de dag gewoon wat meer gestroomlijnd. Dat hoeft niet groot te zijn — zelfs een klein verschil is het waard om op te merken. Het is bewijs dat consistentie al werkt, ook als het nog onwennig voelt. Schrijf het op, zeg het hardop of denk het even. Elk signaal van je lichaam dat zegt: *dit werkt* — dat is iets om te vieren.

WEEK 3

Week 3 — Voed je darmen

Thema: Meer plantaardige variatie — stap voor stap.

Je darmen gedijen bij variatie. Hoe meer verschillende plantaardige voedingsmiddelen je eet, hoe gevarieerder je darmmicrobioom. Het doel is niet perfectie — het is geleidelijke opbouw.

Actie 1 — Extra plantaardig

Voeg elke dag één extra plantaardig voedingsmiddel toe aan wat je al eet

Actie 2 — Hydratatie

Drink voldoende water — vezels werken beter met voldoende vocht

Actie 3 — Plant Diversity Tracker

Gebruik de Plant Diversity Tracker om bij te houden welke plantaardige voedingsmiddelen je deze week eet

Mijn weekdoelstelling: _____

Waarom variatie meer telt dan hoeveelheid. Onderzoek naar het darmmicrobioom — waaronder het grote American Gut Project — laat iets opvallends zien: mensen die 30 of meer verschillende plantaardige voedingsmiddelen per week eten, hebben een significant gevarieerder microbioom dan mensen die er minder dan 10 eten. Het gaat dus niet om hoevéél je eet, maar om hoeveel *verschillende* dingen. Elke plant voedt namelijk andere bacteriestammen in je darmen. Meer variatie betekent meer diversiteit — en een diverser microbioom is een veerkrachtiger microbioom. Dat is het simpele geheim achter dit thema.

Praktische manieren om meer variatie toe te voegen — zonder je hele eetpatroon om te gooien. Kruiden en specerijen tellen ook mee — dus een snuf kaneel door je havermout of verse koriander over je maaltijd is al een extra plant. Swap één ingrediënt in een vertrouwd recept: probeer eens linzen in plaats van gehakt, of quinoa in plaats van rijst. Gooi een handje zaden of noten over een maaltijd die je toch al eet. Of kies één keer per week een groente die je normaal nooit koopt. Kleine wissels, groot effect op de lange termijn — je darmen merken het verschil al na een paar dagen.

Je hoeft deze week geen 30 planten te halen. Het enige doel is: meer dan vorige week. Eén extra plant is al een overwinning. Eén extra plant betekent dat je iets anders hebt gedaan dan anders — en dat is precies waar het om gaat. Elke stap in de richting van meer variatie telt, hoe klein ook. Je doet het al goed door hier te beginnen.

WEEK 3 — TRACKER

Week 3 — Plant Diversity Tracker

Vink af welke plantaardige voedingsmiddelen je deze week hebt gegeten. Doel: zo veel mogelijk verschillende soorten.

🥦 Groenten

spinazie ☐ | broccoli ☐ | wortel ☐ | paprika ☐ | courgette ☐ | tomaat ☐ | ui ☐ | knoflook ☐ | prei ☐ | bloemkool ☐

Andere:

_____

🍎 Fruit

appel ☐ | banaan ☐ | bessen ☐ | peer ☐ | sinaasappel ☐ | kiwi ☐

Andere:

_____

🫘 Peulvruchten

linzen ☐ | kikkererwten ☐ | zwarte bonen ☐ | witte bonen ☐

Andere:

_____

🌾 Granen & zaden

haver ☐ | quinoa ☐ | lijnzaad ☐ | chiazaad ☐ | pompoenpitten ☐

Andere:

_____

🥜 Noten

walnoten ☐ | amandelen ☐ | cashewnoten ☐

Andere: _____

🌿 Kruiden & specerijen

peterselie ☐ | kurkuma ☐ | gember ☐

Andere: _____

Mijn totaal deze week: ___ verschillende plantaardige voedingsmiddelen

Hoe gebruik je deze tracker het beste? Probeer niet vooraf te bedenken welke 30 planten je gaat eten — dat voelt al snel als een taak. Gebruik de tracker liever als een lopend logboek gedurende de week: elke keer als je iets plantaardigs eet, vink je het af of schrijf je het erbij. Aan het einde van de week tel je het totaal op. De verrassing van zien hoeveel verschillende planten je al eet — of juist hoe weinig — is op zichzelf al een waardevolle observatie. Niet om te oordelen, maar om te ontdekken.

Het getal onderaan is geen cijfer. Of je uitkomt op 8 of 22 planten deze week — beide zijn prima. Wat je nu hebt, is een beginpunt. En een beginpunt is precies wat je nodig hebt. Volgende week kun je proberen er één of twee meer aan toe te voegen. Dat is het hele spel. Kleine stapjes, week na week — zo werkt verandering die beklijft.

Week 3 — Weekreflectie

Hoeveel verschillende plantaardige voedingsmiddelen at ik deze week?

___

Wat merkte ik aan mijn spijsvertering?

_____
_____

Wat was gemakkelijk toe te voegen?

_____
_____

Wat wil ik volgende week verder uitbreiden?

_____
_____

Plantdiversiteit en je spijsvertering. Veel mensen merken veranderingen in hun spijsvertering zodra ze meer vezels gaan eten — meer regelmaat, minder een opgeblazen gevoel, of soms juist even een aanpassingsperiode. Dat is heel normaal. Het is een teken dat je darmmicrobioom reageert op de nieuwe input. Je darmbacteriën zijn letterlijk aan het werk. Eén ding dat hierbij helpt: genoeg water drinken. Vezels hebben vocht nodig om hun werk goed te doen. Twee liter per dag is een goed uitgangspunt.

Merkte je wat ongemak deze week? Dan is het advies simpel: verhoog niet te snel. Eén extra plant per dag is al genoeg vooruitgang. Je darmen passen zich aan, maar ze doen dat geleidelijk — en langzaam is precies wat duurzaam maakt. Als iets concreets ongemak gaf, schrijf het op en probeer volgende keer een kleinere hoeveelheid. Dat is geen stap terug, dat is leren hoe jouw lichaam werkt. Elke darm is anders, en jij bent de beste waarnemer van de jouwe.

Vooruitkijken naar week 4. Volgende week verschuift de focus naar hoe je maaltijden opbouwt — maar de gewoonte die je deze week hebt opgebouwd, is de moeite waard om vast te houden. Je hoeft niet per se méér te doen dan vorige week. Wat je nu hebt, is al een basis. Zelfs als je gewoon doorgaat met wat je deze week at, is dat al een overwinning. Kleine gewoontes die je volhoudt, werken altijd beter dan grote plannen die je loslaat.

WEEK 4

Week 4 — Eet voor verzadiging

Thema: Maaltijden samenstellen die je langer verzadigd houden.

Verzadiging is geen kwestie van minder eten — maar van slimmer combineren. Maaltijden met voldoende eiwit, vezels en gezonde vetten houden je langer vol en geven je stabielere energie.

Actie 1 — Maaltijdmatrix

Gebruik de Maaltijdmatrix om elke maaltijd bewust samen te stellen

Actie 2 — Eiwitbron

Voeg bij elke maaltijd een eiwitbron toe

Actie 3 — Groenten

Eet groenten bij minimaal twee maaltijden per dag

Mijn weekdoelstelling: _____

De wetenschap achter verzadiging. Eiwit, vezels en gezonde vetten vertragen de spijsvertering — en dat is precies wat ze zo waardevol maakt. Ze geven je lichaam de tijd om verzadigingshormonen aan te maken, zoals GLP-1 en CCK, die het signaal naar je hersenen sturen: genoeg. Geraffineerde koolhydraten en suiker werken anders: ze worden snel opgenomen, geven je een snelle energiepiek — en zorgen daarna voor een dip waarbij de honger snel terugkeert. Dit gaat niet over wat je niet mag eten. Het gaat over begrijpen hoe voeding jouw lichaam beïnvloedt, zodat je bewustere keuzes kunt maken.

De kracht van eiwit. Van alle macronutriënten is eiwit het meest verzadigend. Het duurt langer om te verteren, het helpt je bloedsuiker stabiel te houden en het ondersteunt je spiermassa. Een praktisch houvast: zorg bij elke hoofdmaaltijd voor een eiwitbron ter grootte van je handpalm. Dat kan vis, kip, peulvruchten, eieren, tofu of zuivel zijn — wat bij jou past. Eiwit hoeft niet ingewikkeld te zijn; het maakt je maaltijd gewoon completer.

Waarom langzaam eten écht verschil maakt. Je lichaam heeft ongeveer twintig minuten nodig om verzadigingssignalen naar je hersenen te sturen. Als je snel eet, heb je die grens vaak al gepasseerd voordat je lichaam de kans heeft gehad om door te geven dat je genoeg hebt. Even vertragen — een hap meer kauwen, je bestek neerleggen, een gesprek tussendoor — is een van de eenvoudigste dingen die je kunt doen. Geen dieet, geen ingewikkelde regels. Gewoon iets meer aanwezig zijn bij je maaltijd.

Deze week draait niet om minder eten. Het gaat om slimmer eten — op een manier die je meer voldoening geeft, je energie stabieler houdt en de behoefte aan tussendoortjes vermindert. Je hoeft niets weg te laten. Je voegt alleen wat toe: meer bewustzijn, een goede eiwitbron, iets meer rust aan tafel. Kleine aanpassingen die je dag een stuk prettiger maken. Dat is genoeg.

Week 4 — Bouw-je-eigen-maaltijd Matrix

Combineer één element uit elke kolom voor een volwaardige, verzadigende maaltijd.



Mijn favoriete combinatie deze week:
Eiwit: ___ + Groenten: ___ + Koolhydraat: ___ + Vet: ___ + Smaak: ___

Hoe gebruik je de matrix? Je hoeft niet bij elke maaltijd alle vijf kolommen in te vullen. Begin gewoon met de twee die het meest natuurlijk voelen: een eiwitbron en een groente. Zodra dat vanzelf gaat, kun je er een vezelrijke koolhydraatbron aan toevoegen. De matrix is een leidraad, geen checklist. Gebruik hem als inspiratie — niet als een regel waaraan je moet voldoen.

Het doel van deze week is niet de perfecte maaltijd. Het gaat erom dat je bewuster wordt van wat er op je bord ligt — en dat je merkt hoe verschillende combinaties jou laten voelen. Heb je meer energie? Voel je je langer verzadigd? Dat soort kleine observaties zijn al de verandering. Dat bewustzijn is precies wat telt.

Terugblik aan het einde van de week. Kijk even terug op je favoriete combinatie en vraag jezelf: voelde ik me meer verzadigd na de maaltijden? Had ik minder behoefte aan tussendoortjes? Voelde mijn energie stabieler? Dit zijn de signalen die je laten zien dat de aanpak werkt — voor jóuw lichaam. Schrijf één observatie op, hoe klein ook. Dat is je kompas voor week 5.

Week 4 — Weekplanner & Reflectie

Dag	Eiwitbron bij elke maaltijd	Groenten bij 2 maaltijden
Maandag	☐	☐
Dinsdag	☐	☐
Woensdag	☐	☐
Donderdag	☐	☐
Vrijdag	☐	☐
Zaterdag	☐	☐
Zondag	☐	☐

Wat merkte ik aan mijn verzadiging en energie deze week?

_____

_____

Wat betekent "eiwitbron bij elke maaltijd" in de praktijk? Het hoeft echt geen groot stuk vlees te zijn. Een handje noten, een lepel hummus, een gekookt eitje, een schaaltje cottage cheese of een schep Griekse yoghurt — dat telt allemaal. Het gaat er niet om dat je elke maaltijd perfect samenstelt, maar dat er gewoon íéts van eiwit aanwezig is. In welke vorm dan ook, passend bij jouw dag en jouw leven. Kleine toevoegingen maken meer verschil dan je denkt.

Eiwit bij het ontbijt en trek later op de dag. Onderzoek laat steeds opnieuw zien dat een eiwitrijk ontbijt de eetlust en zin in snacks in de middag en avond merkbaar vermindert. Als je merkt dat je 's middags moeilijk van de koekjes afblijft of steeds trek hebt rond vier uur, kijk dan eens naar wat je 's ochtends hebt gegeten. Niet om jezelf te beoordelen — maar als informatie. Je lichaam geeft je aanwijzingen. Luister er gewoon naar.

Vier weken verder — en je bouwt echt iets op. Na deze week heb je vier nieuwe gewoonten gelegd: observeren, ritme, plantdiversiteit en nu verzadiging. Het zijn geen losse onderdelen — ze versterken elkaar. Aandacht voor je eten helpt je ritme. Meer plantaardige variatie ondersteunt je verzadiging. Eiwit bij elke maaltijd geeft je energie en rust. Je legt een fundament, laag voor laag. En dat fundament is van jou.

WEEK 5

Week 5 — Beweeg meer zonder meer te sporten

Thema: Dagelijkse beweging als leefstijl — niet als prestatie.

Beweging hoeft niet te betekenen: sporten. Elke stap telt. Elke trap telt. Elke minuut dat je staat in plaats van zit, telt. Dagelijkse beweging heeft een grote impact op je energie, spijsvertering, slaap en stemming.

Actie 1 — Wandelen

Voeg elke dag 10 minuten extra wandelen toe aan je dag — voor of na een maaltijd

Actie 2 — Trap

Kies één moment per dag om de trap te nemen in plaats van de lift

Actie 3 — Opstaan

Sta elke 60 minuten even op als je zittend werkt — stel een herinnering in

Mijn persoonlijke bewegingsplan deze week:
Ochtend: _____
Overdag: _____
Avond: _____

Mijn weekdoelstelling: _____

Waarom kleine bewegingen groot verschil maken — de wetenschap van NEAT. NEAT staat voor Non-Exercise Activity Thermogenesis: de calorieën die je verbrandt door gewone dagelijkse beweging, zoals lopen, staan, de trap nemen of gewoon wat friemelen terwijl je nadenkt. En die hoeveelheid is verrassend groot. Onderzoek laat zien dat mensen die gedurende de dag meer bewegen — ook zonder formele sport — een betere stofwisseling hebben, stabielere bloedsuikerspiegels en meer energie. Je hoeft dus helemaal geen sporter te zijn om je lichaam in beweging te houden. Die kleine keuzes door de dag heen tellen allemaal mee — en bij elkaar maken ze écht het verschil.

Wat lang zitten met je lichaam doet — en hoe snel je dat kunt keren. Langdurig zitten — meer dan 60 tot 90 minuten achter elkaar — vertraagt de bloedsomloop, vermindert de insulinegevoeligheid en geeft je dat vertrouwde gevoel van stijfheid en vermoeidheid halverwege de middag. Het goede nieuws: je hoeft het niet groots aan te pakken. Al 2 tot 5 minuten opstaan per uur is genoeg om de meeste van deze effecten te neutraliseren. Een simpele herinnering op je telefoon instellen is al genoeg om deze gewoonte te beginnen opbouwen. Klein inzetten, grote beloning.

Deze week gaat niet over presteren — het gaat over ontdekken. Je hoeft deze week geen atleet te worden. Je hoeft geen schema vol te zetten of een stappenteller te halen. Het gaat er simpelweg om te ontdekken dat beweging geen apart evenement in je dag hoeft te zijn. Het kan verweven worden met alles wat je al doet — een wandeling hier, een trap daar, even opstaan en rondlopen. Het doel is niet meer dan dit: iemand worden die elke dag iets meer beweegt dan gisteren. En dat is precies genoeg.

Week 5 — Bewegingsplanner & Reflectie

Dag	Extra wandeling	Trap genomen	Elk uur opgestaan	Totaal beweging
Maandag	☐	☐	☐	___ min
Dinsdag	☐	☐	☐	___ min
Woensdag	☐	☐	☐	___ min
Donderdag	☐	☐	☐	___ min
Vrijdag	☐	☐	☐	___ min
Zaterdag	☐	☐	☐	___ min
Zondag	☐	☐	☐	___ min

Wat merkte ik aan mijn energie en stemming door meer te bewegen?

_____

Wat de cijfers je écht vertellen. De kolom "Totaal beweging" is meer dan een optelsom van minuten. Ja, het is nuttig om te zien hoeveel je bewoog — maar nog interessanter is wat je opmerkt als je die cijfers vergelijkt met hoe je je voelde. Had je meer energie op dagen dat je meer bewoog? Sliep je beter? Voelde je maag rustiger? Energie, stemming, slaapkwaliteit, spijsvertering — ze worden allemaal beïnvloed door dagelijkse beweging. Gebruik de tracker niet alleen om bij te houden, maar om verbindingen te leggen. Die verbindingen zijn je grootste motivatie voor de weken die komen.

Voor de dagen dat het even niet lukt. Er zullen dagen zijn waarop de motivatie ver te zoeken is. Dat is normaal — en dat is ook oké. Op zulke dagen hoef je het grote plan niet vol te houden. Richt je op het minimum: een wandeling van tien minuten, één keer de trap, twee keer per uur opstaan. Meer hoeft het niet te zijn. Beweging hoeft niet indrukwekkend te zijn om effectief te zijn. Iets doen is altijd beter dan niets doen — en zelfs die kleine keuze telt.

Klaar voor de volgende stap. Volgende week verschuift de focus naar kracht opbouwen. Maar de gewoontes die je deze week hebt geoefend — wandelen, opstaan, bewegen door je dag heen — zijn het fundament waarop alles rust. Blijf wandelen. Blijf staan. Blijf bewegen. Die kleine keuzes, dag na dag herhaald, bouwen zich op tot iets wat je écht voelt. Je bent al onderweg.

WEEK 6

Week 6 — Bouw kracht op

Thema: Spierbehoud en kracht — eenvoudig en progressief.

Spieren zijn niet alleen voor sporters. Ze helpen je metabolisme, je houding, je energieniveau en je botdichtheid — zeker naarmate je ouder wordt. Je hoeft geen fitnessfanaat te zijn om hiervan te profiteren.

Actie 1 — Krachttraining

Doe twee keer deze week een eenvoudige krachttraining van 15–20 minuten (thuis of in de sportschool)

Actie 2 — Basisoefeningen

Kies drie basisoefeningen die je comfortabel kunt uitvoeren: bijv. squats, push-ups, heupscharnieren

Actie 3 — Herstel

Plan voldoende herstel tussen trainingsdagen — minimaal één rustdag

Mijn trainingsplan deze week:
Training 1: dag ___ om ___:___ — oefeningen: _____
Training 2: dag ___ om ___:___ — oefeningen: _____

Mijn weekdoelstelling: _____

Waarom spiermassa er echt toe doet. Naarmate we ouder worden — zeker vanaf ons veertigste — verliezen we van nature spiermassa. Dit proces heet sarcopenie, en het gaat geleidelijk, bijna ongemerkt. Maar de gevolgen zijn merkbaar: een trager metabolisme, minder stabiliteit, een kwetsbaarder skelet. Het goede nieuws? Je kunt dit proces vertragen — en zelfs omdraaien. Krachttraining ondersteunt je botdichtheid, je houding, je balans en je energieniveau. Niet om er op een bepaalde manier uit te zien, maar om je sterk en capabel te voelen in je dagelijks leven. Dat is een van de krachtigste dingen die je voor je gezondheid op de lange termijn kunt doen.

Wat "eenvoudig en progressief" betekent in de praktijk. Je hebt geen sportschoolabonnement nodig, geen zware gewichten en geen ingewikkeld schema. Oefeningen met je eigen lichaamsgewicht — zoals squats, push-ups en heupscharnieren — zijn meer dan genoeg om mee te beginnen. "Progressief" betekent simpelweg dat je in de loop van de tijd een klein beetje meer doet: één herhaling extra, een iets diepere squat, een kortere rustpauze. Vooruitgang hoeft niet spectaculair te zijn om echt te zijn. Elke kleine stap in de goede richting telt — en die kleine stappen stapelen zich op.

Herstel is geen luxe — het is de training. Spieren groeien niet tijdens de training zelf, maar tijdens de rust erna. Een rustdag inplannen is dan ook geen teken van zwakte of luiheid — het is een essentieel onderdeel van het proces. Luister naar je lichaam: als je moe bent, mag je rusten; als je je goed voelt, mag je bewegen. Kracht opbouwen gaat over slim en duurzaam bezig zijn — op een manier die bij jou past.

Week 6 — Weekplanner & Reflectie

Dag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	Notitie
Maandag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	_____
Dinsdag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	_____
Woensdag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	_____
Donderdag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	_____
Vrijdag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	_____
Zaterdag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	_____
Zondag	Training ☐ / Rust ☐ / Wandeling ☐	_____

Hoe voelde mijn lichaam na de training? _____

Wat wil ik volgende week aanpassen of uitbreiden?

_____

Neem aan het einde van deze week even de tijd om terug te kijken — niet naar wat je hebt getild of hoeveel herhalingen je hebt gedaan, maar naar hoe je je voelde. Misschien had je iets meer energie na een training. Misschien voelde je een lichte spierpijn die je eraan herinnerde dat er iets in beweging is gekomen. Dat gevoel — van kracht, van aanwezigheid in je eigen lichaam — is je kompas. Vertrouw erop, en neem het mee de week 7 in.

WEEK 7

Week 7 — Ontdek je stresspatronen

Thema: Stress observeren — niet vermijden.

Stress is een normaal onderdeel van het leven. Wat het verschil maakt, is hoe je ermee omgaat. Voordat je strategieën kunt toepassen, is het waardevol om te begrijpen wanneer en hoe stress bij jou optreedt.

Actie 1 — Stress Trigger Tracker

Gebruik de Stress Trigger Tracker gedurende vijf dagen

Actie 2 — Lichaamsreactie

Noteer niet alleen de situatie, maar ook hoe je lichaam reageerde

Actie 3 — Patroon herkennen

Identificeer één terugkerend stresspatroon en bedenk één alternatieve reactie

Mijn weekdoelstelling: _____

Niet alle stress is slecht — dat is misschien de belangrijkste nuance van deze week. Een deadline, een uitdaging, een moment van opwinding: ze activeren allemaal dezelfde stressreactie in je lichaam, en dat is precies de bedoeling. Kortdurende stress geeft je focus, energie en scherpte. Het probleem ontstaat pas wanneer die reactie nooit echt uitschakelt. Wanneer stress chronisch wordt — dag na dag, zonder herstel — begint het zijn sporen te laten op je slaap, je spijsvertering, je hormonen en je energieniveau. Deze week leer je onderscheid te maken: welk soort stress heb jij op dit moment te pakken?

Veel mensen herkennen stress pas als die al behoorlijk is opgebouwd. Maar je lichaam geeft veel eerder signalen — als je weet waar je op moet letten. Denk aan spanning in je schouders of kaak, ondiep ademen, een strak gevoel in je buik, moeite met concentreren, sneller geïrriteerd zijn, of het verlangen naar zoet of zout eten. Dit zijn geen tekenen van zwakte; het is je systeem dat je iets probeert te vertellen. Hoe eerder je die signalen opmerkt, hoe meer ruimte je hebt om bewust te reageren — voordat stress zich verder opbouwt.

Onthoud: het doel van deze week is niet om stress uit je leven te bannen. Dat is niet mogelijk, en ook niet wenselijk. Het gaat erom dat je je eigen systeem beter leert kennen — zodat je er wijzer mee kunt omgaan. Door te observeren zonder te oordelen word je al een betere gesprekspartner voor jezelf. En dat, op zich, is al een vorm van veerkracht. Welkom in week 7.

WEEK 7 — TRACKER

Week 7 — Stress Trigger Tracker

Vul in wanneer je spanning of stress ervaart. Wees eerlijk en concreet — dit is alleen voor jou.

Dag	Situatie	Mijn reactie	Hoe voelde mijn lichaam?	Wat deed ik?	Wat helpt volgende keer?
Dag 1	___	___	___	___	___
Dag 2	___	___	___	___	___
Dag 3	___	___	___	___	___
Dag 4	___	___	___	___	___
Dag 5	___	___	___	___	___

Welk patroon zie ik terugkomen? _____

Mijn alternatieve reactie voor de volgende keer:

_____

Een praktische tip: je hoeft de situatie niet perfect te omschrijven of de exacte woorden te vinden. Een paar steekwoorden zijn meer dan genoeg — "vergadering", "file", "ruzie", "moe". Het gaat niet om een literaire beschrijving, maar om een patroon. En dat patroon onthult zich vanzelf, ook uit ruwe notities. Vijf dagen vol losse aantekeningen vertellen je meer over jezelf dan je misschien verwacht.

De kolom "Wat helpt volgende keer?" is misschien wel de belangrijkste van de tracker. Niet omdat het herkennen van een trigger onbelangrijk is — dat is waardevolle observatie. Maar de echte groei zit in het nadenken over wat een wijzere reactie zou kunnen zijn. Eén klein idee per situatie is genoeg. Je bent niet bezig met het oplossen van een groot probleem; je bouwt stap voor stap een persoonlijk toolkit op dat precies bij jou past.

En vergeet dit niet: je hoeft aan het einde van deze week niets te hebben opgelost. De tracker is geen probleem om te fixen — het is een spiegel om in te kijken. Wat je daarin ziet, is informatie, geen oordeel. Wees nieuwsgierig naar jezelf, niet kritisch. Dat is al genoeg.

Week 7 — Weekreflectie

Welke situaties veroorzaken bij mij de meeste stress?

_____
_____

Hoe reageert mijn lichaam op stress?

_____
_____

Welke reactie hielp mij het meest deze week?

_____
_____

Wat wil ik volgende week anders aanpakken?

_____
_____

Veel mensen ontdekken via een tracker als deze dat hun stress niet voortkomt uit één grote oorzaak — maar uit een opeenstapeling van kleine dingen. Een volle inbox. Een lastig gesprek. Te weinig slaap. Een lunch die er niet van kwam. Op zichzelf stelt geen van die dingen veel voor. Maar samen kunnen ze een gewicht vormen dat zwaarder aanvoelt dan je verwacht. Het goede nieuws: zodra je die opeenstapeling herkent, kun je eerder ingrijpen. Niet pas als de emmer overloopt, maar al wanneer hij begint te vullen. Dat is geen kleine stap — dat is echte wijsheid in actie.

Stress is niet alleen iets wat je voelt in je hoofd. Je lichaam draagt het mee. Chronische stress beïnvloedt je spijsvertering, je slaapkwaliteit, je hormoonbalans, je immuunsysteem en je energieniveau. Dit is geen reden voor extra zorgen — het is juist de reden waarom aandacht voor stress zo zinvol is. Je lichaam en geest zijn één systeem, en als je goed voor het één zorgt, profiteert het ander mee. Wat je deze week hebt opgemerkt, is al een stap in die richting.

Een techniek die je direct kunt uitproberen: **box breathing**. Adem vier tellen in, houd vier tellen vast, adem vier tellen uit, houd vier tellen vast — en herhaal. Dit activeert je parasympathisch zenuwstelsel, het systeem dat je lichaam tot rust brengt. Het werkt binnen minuten. Je hebt er geen app voor nodig, geen speciale plek of moment. Op de wc, in de auto, voor een vergadering: het kan overal. Vier tellen in, vier vasthouden, vier uit, vier vasthouden. Probeer het nu eens.

Volgende week verschuift de focus naar herstel — het actieve tegenwicht van stressmanagement. Want stress hoort bij het leven, maar herstel is wat je veerkrachtig houdt. Deze week heb je geleerd je stress te zíen. Volgende week leer je actief te herstellen. Je bouwt iets op, laag voor laag. Dat merk je misschien nog niet meteen — maar het werk dat je nu doet, telt.

WEEK 8

Week 8 — Plan herstel

Thema: Herstel is geen luxe — het is een noodzaak.

Herstel is niet hetzelfde als niets doen. Het is bewust kiezen voor activiteiten die je zenuwstelsel kalmeren, je energie aanvullen en je lichaam laten herstellen. Herstel moet gepland worden — anders verdwijnt het als eerste wanneer het druk wordt.

Actie 1 — Herstelmenu

Stel je persoonlijke Herstelmenu samen op de volgende pagina

Actie 2 — Dagelijks herstel

Plan elke dag minimaal één herstelmoment — ook al is het maar 5 minuten

Actie 3 — Weekend herstel

Kies één langere herstelactiviteit van 30–60 minuten voor dit weekend

Mijn weekdoelstelling: _____

Er is een belangrijk onderscheid dat weinig mensen kennen: het verschil tussen passieve rust en actief herstel. Passieve rust — tv kijken, scrollen, doelloos op de bank liggen — kan aanvoelen als ontspanning, maar herstelt je zenuwstelsel lang niet altijd. Actief herstel gaat over bewuste activiteiten die je lichaam en geest écht tot rust brengen: een wandeling in de natuur, ademhalingsoefeningen, zacht stretchen, een warm bad, of een fysiek boek lezen. Het gaat er niet om dat je jezelf afleidt, maar dat je daarna voelt dat je bent bijgetankt. Dat verschil — afgeleid versus hersteld — is de sleutel.

Herstel plannen voelt misschien overbodig, zeker als je agenda al vol is. Maar dat is precies de reden waarom het zo nodig is. Als het druk wordt, is herstel altijd het eerste wat sneuvelt. En juist in drukke periodes heb je het het hardst nodig. Als je het niet inplant, gebeurt het simpelweg niet — want er is altijd wel iets anders dat dringender lijkt. Vijf minuten telt echt. Maar alleen als je ze ook daadwerkelijk neemt.

Je autonome zenuwstelsel heeft twee standen. De **sympatische stand** — ook wel bekend als vechten-of-vluchten — wordt geactiveerd door stress, druk en urgentie. De **parasympatische stand** — rust-en-verteren — wordt geactiveerd door herstel. De meeste mensen brengen te veel tijd door in de eerste stand en te weinig in de tweede. Herstelactiviteiten zetten bewust de parasympatische stand aan. Dat verlaagt cortisol, verbetert je spijsvertering, ondersteunt je slaap en herstelt je energie. Je lichaam weet precies wat het nodig heeft — het wacht alleen op de gelegenheid.

Deze week is een uitnodiging. Een uitnodiging om herstel serieus te nemen — net zo serieus als je werk, je sport of je maaltijden. Herstel is geen beloning voor als alles af is. Het is juist wat maakt dat je alles kán doen. Je hoeft er niet perfect in te zijn. Je hoeft alleen maar te beginnen. Eén moment per dag, bewust gekozen. Dat is genoeg.

Week 8 — Mijn Herstelmenu

Kies uit onderstaande opties wat bij jou past. Voeg eigen ideeën toe. Dit is jouw persoonlijke menu — gebruik het wanneer je herstel nodig hebt.

⏱️ 5 minuten

drie diepe ademhalingen ☐ | een glas water drinken ☐ | even naar buiten kijken ☐ | stretchen ☐

Jouw keuze: _____

⏱️ 15 minuten

wandelen ☐ | muziek luisteren ☐ | mediteren ☐ | dagboek schrijven ☐

Jouw keuze: _____

⏱️ 30 minuten

natuur in ☐ | lezen ☐ | bad of douche ☐ | yoga of stretching ☐

Jouw keuze: _____

⏱️ 60 minuten

sociale contacten ☐ | hobby ☐ | lange wandeling ☐ | creatieve activiteit ☐

Jouw keuze: _____

Mijn favoriete herstelmomenten: _____

Niet elke herstelactiviteit werkt voor iedereen — en dat is precies de bedoeling. De één laadt op door contact met anderen; de ander heeft juist stilte en alleen-zijn nodig. De één vindt natuur herstelling; de ander haakt aan bij muziek of creatief bezig zijn. De sleutel is jezelf goed genoeg kennen om te kiezen wat écht werkt voor jou — niet wat er goed uitziet op papier. Dit menu is een startpunt, geen voorschrift. Voeg toe wat bij jou past, schrap wat niet resonanseert, en ontdek wat jou werkelijk bijvult.

Je hoeft ook niet te wachten op een blok van 60 minuten om te herstellen. Drie diepe ademhalingen tussen twee vergaderingen, een glas water in het zonlicht, twee minuten stretchen voor de lunch — deze kleine momenten tellen op. Herstel is niet alleen iets wat je aan het einde van de dag doet; het is iets wat je door de hele dag heen verweft. Micro-herstel is geen vervanging voor echte rust, maar het houdt je op gang. Het is het verschil tussen de dag overleven en de dag doorleven.

Je herstelmenu is een levend document. Voeg eraan toe, pas het aan, maak het van jou. Hoe vaker je het gebruikt, hoe beter je leert wat jou écht herstelt. En hoe beter je dat weet, hoe veerkrachtiger je wordt — niet alleen in makkelijke weken, maar juist in de zware. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen maar te beginnen.

Week 8 — Weekplanner & Reflectie

Dag	Herstelmomenten (min)	Activiteit
Maandag	___ min	_____
Dinsdag	___ min	_____
Woensdag	___ min	_____
Donderdag	___ min	_____
Vrijdag	___ min	_____
Zaterdag	___ min	_____
Zondag	___ min	_____

Wat merkte ik aan mijn energie en stemming door bewust te herstellen?

_____

Als je deze planner een week hebt ingevuld, merk je vaak één van twee dingen: óf je had meer herstelmomenten dan je dacht — en dat is bemoedigend, want het bewijst dat het al in jouw leven past. Óf je had er beduidend minder dan je had gewild — en dat is evengoed waardevolle informatie. Beide uitkomsten vertellen je iets belangrijks over je huidige uitgangspunt. Het gaat er niet om de week te beoordelen. Het gaat erom je vertrekpunt te begrijpen, zodat je van daaruit kunt bouwen.

Een praktische tip voor het herstelmoment in het weekend: kies iets wat echt als opladen voelt, niet als een extra taak op je lijst. Als een lange wandeling als inspanning klinkt, kies dan voor een bad. Als lezen als huiswerk aanvoelt, kies dan muziek. De beste herstelactiviteit is de activiteit die je ook daadwerkelijk doet — en die je écht geniet. Er is geen rangorde. Er is alleen wat voor jou werkt, op dit moment, op deze dag.

De gewoonten die je in week 8 opbouwt — herstel plannen, bewust kiezen voor herstel in plaats van afleiding — zijn gewoonten die je een leven lang meegaan. Niet alleen de komende weken, maar in elk druk seizoen, elke stressvolle periode, elk moment waarop je jezelf weer wilt terugvinden. Je legt nu een fundament. En dat fundament wordt sterker naarmate je het blijft gebruiken.

WEEK 9

Week 9 — Bouw je persoonlijke slaaproutine

Thema: Slaap als fundament voor alles wat je doet.

Slaap is het meest onderschatte gezondheidsinstrument. Tijdens de slaap herstelt je lichaam, verwerkt je brein informatie en reguleert je hormonen. Een goede slaaproutine begint niet in bed — maar uren daarvoor.

Actie 1 — Vaste bedtijd

Kies een vaste bedtijd en houd die zeven dagen vol — ook in het weekend

Actie 2 — Schermvrije tijd

Verminder schermgebruik 60 minuten voor het slapengaan

Actie 3 — Ontspanning

Kies één ontspanningsactiviteit als vast onderdeel van je avondroutine

Mijn weekdoelstelling: _____

Slaap is geen passieve stilstand. Terwijl jij slaapt, is je lichaam volop aan het werk. Je brein verwerkt herinneringen en emoties van de dag. Je spieren en weefsels herstellen. Je immuunsysteem wordt versterkt. Hormonen als cortisol, insuline en groeihormoon worden zorgvuldig gereguleerd. Zelfs je darmmicrobioom komt tot rust en herstel. Slechte slaap heeft invloed op vrijwel elk systeem in je lichaam — dat is waarom slaap geen bonus is, maar het fundament. Alles wat je overdag doet, wordt beter als je 's nachts goed slaapt.

Schermen voor het slapengaan verstoren je slaap op een heel specifieke manier: het blauwe licht dat ze uitstralen onderdrukt de aanmaak van melatonine — het hormoon dat aan je lichaam signaleert dat het tijd is om te slapen. Daardoor duurt het langer voordat je in slaap valt en slaap je minder diep. Zelfs 30 tot 60 minuten schermvrije tijd voor het slapengaan kan een merkbaar verschil maken. Het gaat niet om perfectie. Elke schermvrije minuut telt — en jij kiest zelf hoe je die invult.

Als er één ding is dat je slaap het meest ankert, dan is het je vaste wektijd. Meer nog dan je bedtijd bepaalt het tijdstip waarop je opstaat het ritme van je interne klok — je circadiaan ritme. Je lichaam begint zich op slaap voor te bereiden op basis van wanneer het verwacht dat jij wakker wordt. Elke dag op hetzelfde tijdstip opstaan — ook in het weekend — is een van de krachtigste dingen die je voor je slaapkwaliteit kunt doen. Consistentie is hier de sleutel, niet strengheid.

Een slaaproutine opbouwen kost tijd. Meestal duurt het twee tot drie weken voordat het écht als vanzelfsprekend begint te voelen. Deze week is het begin — niet de eindstreep. Wees geduldig met jezelf. Als een avond niet loopt zoals gepland, begin je de volgende dag gewoon opnieuw. Je lichaam weet hoe het moet slapen. Het heeft alleen de juiste omstandigheden nodig — en die omstandigheden ben jij aan het creëren, stap voor stap.

Week 9 — Mijn Slaaproutine & Slaaptracker

Mijn avondplanner

Schermen verminderen vanaf: ___:___

Ontspanningsmoment: _____

Slaapkamer voorbereiden: temperatuur ___ °C | verduistering ☐ | telefoon weg ☐

Vaste bedtijd: ___:___

Ochtendlicht: Ik ga naar buiten of open gordijnen om ___:___

Slaaptracker — vul dagelijks in

- Ma: naar bed ___:___ | wakker ___:___ | kwaliteit 1–10: ___ | opmerking: ___
- Di: naar bed ___:___ | wakker ___:___ | kwaliteit 1–10: ___ | opmerking: ___
- Wo: naar bed ___:___ | wakker ___:___ | kwaliteit 1–10: ___ | opmerking: ___
- Do: naar bed ___:___ | wakker ___:___ | kwaliteit 1–10: ___ | opmerking: ___
- Vr: naar bed ___:___ | wakker ___:___ | kwaliteit 1–10: ___ | opmerking: ___
- Za: naar bed ___:___ | wakker ___:___ | kwaliteit 1–10: ___ | opmerking: ___
- Zo: naar bed ___:___ | wakker ___:___ | kwaliteit 1–10: ___ | opmerking: ___

De kracht van de slaaptracker zit niet alleen in het invullen van de tijden — die zijn het startpunt. Kijk vooral naar je kwaliteitsscore en de notities die je toevoegt. Na zeven dagen beginnen er patronen te ontstaan. Misschien slaap je merkbaar beter na een avondwandeling. Misschien daalt je score als je laat gegeten hebt, of merk je dat je onrustiger slaapt als je na een bepaald tijdstip naar bed gaat. De tracker is een spiegel — geen afrekening. Gebruik hem om te ontdekken waar jouw lichaam op reageert, zodat je steeds beter kunt inspelen op wat jij nodig hebt.

En dan die momenten waarop de slaap gewoon niet komt. Je ligt wakker, je kijkt naar het plafond, en hoe harder je probeert te slapen, hoe verder het lijkt. Dat is een gevoel dat vrijwel iedereen kent. Als je na twintig tot dertig minuten nog klaarwakker bent, kan het helpen om even op te staan — doe iets rustigs in het halfdonker, zoals lezen, zacht stretchen of een paar keer bewust ademen, en ga terug naar bed zodra je je slaperig voelt. Dit is geen mislukking. Het is samenwerken met je lichaam in plaats van ertegen vechten. Je lichaam wil slapen — soms heeft het alleen wat ruimte nodig om dat te doen.

De slaapgewoontes die je deze week opbouwt, zijn geen doel op zich. Ze zijn de bodem waarop alles else groeit — je energie overdag, je stemming, je spijsvertering, je veerkracht als het even tegenzit. Goede slaap is geen beloning voor een gezonde levensstijl. Het is precies wat een gezonde levensstijl mogelijk maakt. Stap voor stap, nacht voor nacht, ben je aan het bouwen aan iets dat veel groter is dan alleen beter slapen. Ga zo door.

WEEK 10

Week 10 — Maak gezond gedrag gemakkelijker

Thema: Jouw omgeving als bondgenoot.

Wilskracht is eindig. Omgeving is constant. Wanneer je gezonde keuzes gemakkelijker maakt dan ongezonde keuzes, hoef je minder na te denken — en houd je het langer vol.

> **Maak de gezonde keuze gemakkelijker, niet heroïscher.**

Actie 1 — Omgeving optimaliseren

Gebruik de checklists op de volgende pagina om je omgeving te optimaliseren

Actie 2 — Concrete aanpassing

Kies één concrete aanpassing in je keuken, agenda of werkdag

Actie 3 — Sociale steun

Bespreek je doelen met één persoon in je omgeving die je kan ondersteunen

Mijn weekdoelstelling: _____

Onderzoekers als BJ Fogg en James Clear hebben aangetoond dat gedrag veel minder wordt bepaald door intenties dan we denken — en veel meer door context. We grijpen naar wat zichtbaar, bereikbaar en gemakkelijk is. Als het fruit op het aanrecht staat en de koekjes achterin de kast, kies je vaker het fruit. Niet omdat je zo gedisciplineerd bent, maar omdat je hersenen nu eenmaal de weg van de minste weerstand volgen. Dat is geen zwakte — dat is hoe elk menselijk brein werkt. Zodra je dat begrijpt, kun je het slim gebruiken. Jouw omgeving inrichten als bondgenoot is een van de krachtigste dingen die je voor jezelf kunt doen.

Er is nog een andere kant van hetzelfde principe: wrijving toevoegen aan gewoontes die je liever niet hebt. Je telefoon 's avonds in een andere kamer leggen, snacks die je liever vermijdt gewoon niet in huis halen, je sportschoenen naast de deur zetten zodat de drempel om te gaan lager is. Kleine obstakels hebben over tijd een verrassend groot effect. Je hoeft geen ijzersterke wilskracht te hebben als je omgeving het goede gedrag al voor een groot deel uitlokt. Elke kleine barrière die je wegneemt — of juist toevoegt op de juiste plek — werkt stiekem voor je, ook op de dagen dat je motivatie wat minder is.

Deze week ben je de architect van je eigen leven. Niet door jezelf te dwingen anders te zijn dan je bent, maar door het simpelweg gemakkelijker te maken om te zijn wie je wilt zijn. Eén concrete aanpassing aan je omgeving kan meer uitrichten dan honderd goede voornemens. Je hoeft het niet perfect te doen — je hoeft het alleen maar te beginnen. Kies deze week één ding. Verander het. En merk wat er gebeurt.

Week 10 — Mijn Omgevingschecklists

🍽️ Mijn keuken

gezonde snacks zichtbaar ☐ | groenten gewassen en klaar ☐ | ongezonde verleidingen minder zichtbaar ☐ | waterkan op aanrecht ☐

Andere:

_____

🛒 Mijn boodschappen

boodschappenlijst gemaakt ☐ | niet op lege maag winkelen ☐ | vaste gezonde producten op lijst ☐

Andere:

_____

📅 Mijn agenda

beweging ingepland ☐ | herstelmomenten ingepland ☐ | maaltijdvoorbereiding ingepland ☐

Andere:

_____

💼 Mijn werkdag

water op bureau ☐ | herinnering om op te staan ☐ | gezonde lunch meegenomen ☐

Andere:

_____

👥 Mijn sociale omgeving

één persoon verteld over mijn doelen ☐ | sociale activiteiten gepland die passen bij mijn leefstijl ☐

Andere: _____

Welke aanpassing heeft het meeste impact voor mij?

_____

Gebruik deze checklists niet als een to-do-lijst die je in één keer moet afwerken. Kies per categorie één of twee punten die op dit moment het meeste aanvoelen — de dingen waar je denkt: *ja, dat zou echt helpen.* Een keuken met één zichtbare gezonde verandering is krachtiger dan een perfecte keuken die je nooit daadwerkelijk inricht. Begin klein, maak het concreet, en bouw van daaruit verder. Elke stap telt, hoe bescheiden ook.

Kijk aan het einde van de week terug op de ene aanpassing die je hebt gemaakt. Maakte het een verschil? Voelde de gezonde keuze gemakkelijker of iets meer vanzelfsprekend? Dat is het signaal dat je zoekt. Wat werkt, houd je. Wat niet werkt, probeer je anders. Jouw omgeving is niet iets wat vastligt — het is iets wat je steeds verder kunt verfijnen naarmate je meer over jezelf leert. Je bent er al mee begonnen. Dat is genoeg.

WEEK 11

Week 11 — Gezond leven in het echte leven

Thema: Flexibiliteit als onderdeel van een gezonde leefstijl.

Het echte leven is niet altijd voorspelbaar. Restaurants, verjaardagen, vakantie, drukke werkdagen — ze horen erbij. Een gezonde leefstijl werkt alleen als ze ook in het echte leven past. Geen verboden voedingsmiddelen. Geen alles-of-nietsdenken.

Actie 1 — Plan B

Stel je Mijn Plan B op voor drie situaties die voor jou uitdagend zijn

Actie 2 — Eten buitenshuis

Kies één strategie voor eten buitenshuis die bij jou past

Actie 3 — Oefenen

Oefen deze week bewust met één uitdagende situatie

Mijn weekdoelstelling: _____

Flexibiliteit is niet hetzelfde als opgeven. Veel mensen verwarren het met inconsequentie of falen — maar echte flexibiliteit is juist een vaardigheid. Het betekent dat je je plan kunt aanpassen aan de situatie, zonder je waarden los te laten. Iemand die een stuk verjaardagstaart eet en de volgende dag gewoon verdergaat met zijn gezonde routine, is veerkrachtiger dan iemand die een perfect plan volgt totdat de eerste uitzondering alles doorkruist. Je hoeft niet onfeilbaar te zijn om consistent te zijn.

Het **80/20-principe** in de praktijk: je hoeft niet 100% van de tijd perfect te eten om gezond te leven. Onderzoek laat steeds opnieuw zien dat wat je *meestal* doet veel meer telt dan wat je *af en toe* doet. Als 80% van je keuzes je gezondheid ondersteunen, heeft de andere 20% nauwelijks invloed. Dit is geen vrijbrief om nonchalant te zijn — het is toestemming om mens te zijn. En dat is precies genoeg.

Praktisch: eet je buitenshuis of ga je naar een feestje? Bekijk het menu van tevoren en zoek wat goed voelt. Eet iets kleins voordat je weggaat als je weet dat de opties beperkt zijn. Kies wat je écht lekker vindt, niet wat het meest "veilig" lijkt. En compenseer achteraf niet. Eén maaltijd is nooit het probleem — het is de gedachte daarna die het verschil maakt.

Week 11 draait om iets belangrijks bewijzen aan jezelf: dat jouw gezonde leefstijl het echte leven aankan. Niet alleen de goede weken — maar ook verjaardagen, zakenreizen, vermoeide avonden en onverwachte plannen. Juist dán, als het niet perfect verloopt en je toch doorgaat, wordt het echt van jou. Je bent er klaar voor.

Week 11 — Mijn Plan B

Bepaal vooraf wat je doet wanneer het oorspronkelijke plan niet lukt. Zo hoef je in het moment geen moeilijke beslissingen te nemen.

Situatie 1 — Restaurant of feestje

Mijn plan:

_____

Situatie 2 — Drukke werkdag zonder tijd om te koken

Mijn plan:

_____

Situatie 3 — Weekend of vakantie

Mijn plan:

_____

Situatie 4 — Ik voel mij moe of gestrest

Mijn plan:

_____

Mijn noodmaaltijd (snel, eenvoudig, volwaardig)

_____

Mijn minimumbeweging op een drukke dag

_____

> Onthoud: één minder goede dag maakt geen slechte leefstijl. Wat telt is wat je daarna doet.

Er is een goede reden om beslissingen vooraf te nemen: onderzoek naar beslissingmoeheid laat zien dat we slechter kiezen op momenten dat we moe, hongerig of gestrest zijn — precies de momenten waarop een Plan B het meest nodig is. Door nu alvast te bepalen wat je dan doet, heb je de goede keuze al gemaakt op een moment dat je helder en rustig was. In het moment zelf hoef je alleen maar te volgen wat je al bedacht had. Zo verplaats je de behoefte aan wilskracht naar een moment waarop je die wél hebt.

En onthoud: jouw Plan B is geen teken dat je verwacht te struikelen — het is een teken dat je slim genoeg bent om je voor te bereiden op het echte leven. De mensen die het meest consistent leven, zijn niet degenen die nooit afwijken van hun plan. Het zijn degenen die weten wat ze doen als dat wel gebeurt. Jij weet het nu ook.

Week 11 — Weekreflectie

Welke situatie vond ik deze week uitdagend?

_____
_____

Hoe ging ik ermee om?

_____
_____

Wat werkte goed?

_____
_____

Wat zou ik volgende keer anders doen?

_____
_____

Een uitdagende situatie is geen mislukking — het is informatie. Het vertelt je waar je gewoonten nog wat extra aandacht nodig hebben, waar je plan wat steviger mag worden, of waar je simpelweg meer oefening kunt gebruiken. Elk moeilijk moment dat je doorkomt — ook al verliep het niet perfect — maakt je veerkrachtiger voor de volgende keer. Je leert niet van de makkelijke momenten. Je leert juist van de momenten die wrijving geven. En elke keer dat je daarna toch doorgaat, bouw je iets op wat niemand je meer af kan nemen.

Onderzoek van onder anderen Kristin Neff laat zien dat zelfcompassie — jezelf behandelen met dezelfde vriendelijkheid als waarmee je een goede vriend zou behandelen — effectiever is voor duurzame gedragsverandering dan zelfkritiek. Wanneer iets niet loopt zoals gepland, is de vraag niet: "Waarom deed ik dat nou?" maar: "Wat kan ik hiervan leren, en wat doe ik nu?" Die verschuiving in vraagstelling maakt een wereld van verschil. Niet omdat je jezelf iets toestaat wat niet goed voor je is, maar omdat vriendelijkheid richting jezelf de motivatie levend houdt — en zelfkritiek haar juist uitdooft.

Er is een belangrijk onderscheid dat de moeite waard is om te onthouden: één moeilijke dag of één onverwachte maaltijd is een slip. Geen struikeling, geen terugval — een slip. Een terugval ontstaat pas wanneer je na die slip besluit om helemaal te stoppen. De ruimte tussen die twee is altijd een keuze. En de belangrijkste keuze die je na een slip kunt maken, is simpel: ga door. Niet perfect. Niet met een schone lei of een nieuw beginmoment. Gewoon doorgaan, precies waar je bent.

Volgende week is week 12 — de laatste week van dit werkboek. Geen afsluiting, maar een moment om terug te kijken, te vieren wat je hebt opgebouwd, en vooruit te blikken naar hoe je verdergaat. Je hebt een lange weg afgelegd. Wat deze week ook bracht — je was erbij. Je hebt gereflecteerd, je hebt nagedacht, je hebt het geprobeerd. Dat telt. Meer dan je misschien beseft.

Speciale Tool — Mijn Minimumdag

Gezonde gewoontes moeten niet alleen werken op goede dagen. Ze moeten ook werken op drukke, vermoeiende of moeilijke dagen. Dat is het verschil tussen een tijdelijk plan en een duurzame leefstijl.

Jouw minimumdag is niet een mislukking — het is een bewuste keuze om door te gaan, ook als het minder is dan normaal.

> **Minder doen is soms beter dan helemaal stoppen.**



Veel mensen denken onbewust in alles-of-niets: óf ze doen alles zoals gepland, óf ze laten het helemaal vallen. Het idee van de minimumdag doorbreekt dat patroon. Het creëert een derde optie — minder doen, maar nog steeds iets doen. En "iets" is altijd beter dan "niets" als het gaat om het opbouwen van duurzame gewoontes. Want gewoontes leven van continuïteit, niet van perfectie. Elke dag dat je iets doet — hoe klein ook — versterkt het signaal aan jezelf: dit ben ik, dit doe ik. De minimumdag is dan ook geen compromis of een zwakkere versie van je plan. Het is een strategie. Een slim, realistisch instrument waarmee je ook op de moeilijkste dagen in beweging blijft.

Op de dagen dat je jouw minimumdag gebruikt, faal je niet — je slaagt. Je slaagt bovendien in iets wat moeilijker is dan een gewone dag: je kiest ervoor om door te gaan op het moment dat alles in je zegt om te stoppen. Dat vraagt moed. Dat vraagt karakter. En dat is precies wat een duurzame leefstijl eruitziet — niet een reeks perfecte dagen, maar een patroon van doorgaan, keer op keer, op goede én op zware dagen. Wees trots op jezelf als je je minimumdag inzet. Je hebt vandaag iets gedaan wat telt.

Mijn Minimumdag — Invulkaart

Vul jouw persoonlijke minimum in. Dit is jouw vangnet — voor de dagen dat het leven anders loopt dan gepland.

Domein	Normaal	Minimum
Beweging	_____ _____	_____ _____
Voeding	_____ _____	_____ _____
Water	___ glazen	___ glazen
Ontspanning	_____ _____	_____ _____
Slaaproutine	_____ _____	_____ _____

Tip: Print deze kaart en hang hem op een zichtbare plek — op de koelkast, je bureau of je spiegel.

Vul deze kaart in op een rustig moment — niet midden in een zware dag. Als je uitgerust bent en helder nadenkt, maak je betere keuzes over wat jouw minimum écht is. Zodra je hem hebt ingevuld, bewaar hem op een plek waar je hem makkelijk terugvindt: op de koelkast, je bureau of als foto op je telefoon. Zo hoef je op een moeilijke dag nergens over na te denken — je kijkt gewoon naar de kaart en volgt het plan. Klaar.

Je minimumdag zal in de loop van de tijd veranderen — en dat is precies de bedoeling. Wat vandaag voelt als het absolute minimum, kan over een paar maanden heel gewoon aanvoelen. Dat is groei. Kijk deze kaart daarom eens in de paar weken opnieuw door en pas hem aan als je merkt dat je sterker, consistenter of zelfverzekerder wordt in je gewoontes. Deze kaart is geen vaste regel — het is een levend document. Net als jij.

WEEK 12

Week 12 — Mijn Nieuwe Normaal

Thema: Terugkijken, vieren en vooruitkijken.

Je hebt twaalf weken gewerkt aan jouw gezondheid. Niet perfect — maar consistent. En dat is precies wat telt.

Actie 1 — Gezondheidswiel

Herhaal het Gezondheidswiel en vergelijk met week 1

Actie 2 — Grote Reflectie

Beantwoord de reflectievragen op de volgende pagina's

Actie 3 — Nieuw Normaal

Kies drie gewoontes die je wilt behouden als jouw nieuwe normaal

Mijn weekdoelstelling: _____

Terugkijken op week 12 is geen prestatiebespreking. Het is geen beoordeling van wat goed of fout ging. Het is een eerlijke, vriendelijke blik op de reis die je hebt afgelegd — met nieuwsgierigheid in plaats van oordeel. Vraag jezelf: wat heb ik over mezelf geleerd? Wat verraste me? Wat bleek makkelijker dan ik dacht — en wat was moeilijker? Die vragen leveren je meer op dan welke score dan ook. Want inzicht in jezelf is de basis van blijvende verandering.

Vieren voelt voor veel mensen ongemakkelijk of zelfs onnodig. Maar stilstaan bij wat je hebt bereikt is geen ijdelheid — het is wetenschap. Wanneer je jouw vooruitgang erkent, maakt je brein dopamine aan. Dat versterkt het gedrag en maakt het waarschijnlijker dat je ermee doorgaat. Neem dus even de tijd om écht te erkennen wat je hebt gedaan. Niet als trucje, maar als eerlijk moment van zelfrespect. Je hebt twaalf weken gewerkt. Dat verdient erkenning.

Jouw nieuwe normaal is geen eindpunt. Het is het geheel van gewoontes, routines en keuzes dat nu vertrouwder aanvoelt dan twaalf weken geleden. Sommige dingen zijn sterk verschoven — andere kosten nog steeds moeite. Beide zijn geldig. Het doel was nooit om ergens aan te komen. Het doel was om te bewegen in de goede richting. En dat heb je gedaan. Wat nu als normaal voelt, voelde een tijdje terug misschien nog onmogelijk. Dat is groei — ook als je het zelf niet altijd ziet.

Week 12 is niet het einde van jouw gezondheidstraject. Het is het begin van een nieuw hoofdstuk. Je hebt nu tools, inzichten en gewoontes die je twaalf weken geleden nog niet had. Gebruik ze. Ga door. En onthoud: je hoeft niet perfect te zijn om gezond te leven. Je hoeft alleen maar te blijven kiezen. Elke dag opnieuw — en elke keer dat je dat doet, telt het.

Week 12 — Gezondheidswiel — Vergelijking

Geef jezelf opnieuw een score van 1 tot 10 op elk domein. Vergelijk met je scores uit week 1.

Domein	Week 1	Week 12
Energie	___	___
Slaapkwaliteit	___	___
Dagelijkse stress	___	___
Spijsverteringscomfort	___	___
Regelmaat stoelgang	___	___
Voedingsgewoontes	___	___
Dagelijkse beweging	___	___
Herstel	___	___
Concentratie	___	___
Algemeen welzijn	___	___

Vergelijk je twee wielen naast elkaar — START en WEEK 12 — en zie je vooruitgang in één oogopslag.

Als je beide kolommen hebt ingevuld, neem dan even rustig de tijd om te kijken naar de verschillen. Waar zie je de meeste groei — misschien juist op een domein dat je niet had verwacht? En als een score gelijk is gebleven: ook dat is iets waard, want volhouden is ook een prestatie. Wat deze tabel je laat zien is geen eindoordeel, maar een momentopname van een reis die gewoon doorgaat. Jij ook.

Week 12 — Mijn Grote Reflectie

Wat is duidelijk verbeterd de afgelopen 12 weken?

_____
_____
_____
_____

Welke gewoonte heeft mij het meest geholpen?

_____
_____

Wat vond ik moeilijk?

_____
_____

Wat wil ik behouden?

_____
_____

Wat wil ik verder ontwikkelen?

_____
_____

Welke drie gewoontes worden onderdeel van mijn nieuwe normaal?

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Deze reflectie is meer dan een terugblik — het is een kompas voor wat komen gaat. Wat je hier hebt opgeschreven: wat werkte, wat je wilt vasthouden, wat je verder wilt ontwikkelen — dat is het fundament van jouw volgende hoofdstuk. Neem deze antwoorden mee. Ze zijn waardevoller dan welk plan dan ook, omdat ze niet van buitenaf komen, maar uit jouw eigen ervaring, jouw eigen lijf, jouw eigen leven. Jij weet wat voor jou werkt. En dat weet jij nu beter dan ooit.

DEEL 5 — Mijn Gereedschapskist

Alle losse hulpmiddelen die je doorheen het werkboek hebt gebruikt — afzonderlijk printbaar en zo vaak te gebruiken als je wilt.

In dit deel vind je 15 zelfstandige tools die je kunt inzetten wanneer jij dat nodig hebt — los van het 12-weekse programma. Je hoeft ze niet allemaal tegelijk te gebruiken. Ze zijn bedoeld om te **herhalen**: week na week, maand na maand, zo vaak als ze je helpen. Print wat je nodig hebt, laat de rest voor wat het is, en kom terug wanneer je er klaar voor bent. Dit is jouw gereedschapskist — en gereedschap gebruik je op het moment dat het werkt.

Tool 1 — Weekplanner

Plan je week vooruit — dag per dag, dagdeel per dagdeel

Tool 2 — Maaltijdplanner

Bereid je maaltijden voor — voor de hele week in één overzicht

Tool 3 — Boodschappenplanner

Vul je boodschappenlijst in op basis van je maaltijdplan

Tool 4 — Bewegingsplanner

Registreer je beweging per dag — type, duur en intensiteit

Tool 5 — Slaaptracker

Volg je slaaptijden en slaapkwaliteit gedurende de week

Tool 6 — Energietracker

Noteer je energieniveau drie keer per dag op een schaal van 1–10

Tool 7 — Stress Trigger Tracker

Observeer wanneer en hoe stress bij jou optreedt

Tool 8 — Stoelgang- & Spijsverteringstracker

Volg je spijsvertering zonder oordeel

Een praktische tip: begin niet met alles tegelijk. Kijk eens welke één of twee tools nu het meest aansluiten bij waar jij op dit moment staat — en begin dáár. Naarmate je gewoontes zich verder ontwikkelen, zul je merken dat andere tools ineens relevanter worden. Sommige gebruik je elke week, andere pak je alleen in drukke periodes of bij een nieuw focuspunt. Dat is precies hoe het hoort. Laat de gereedschapskist met je meegroein, en vertrouw erop dat je weet wanneer je iets nodig hebt.

DEEL 5 — Mijn Gereedschapskist — Vervolg

Tool 9 — Habit Tracker

Houd maximaal 5 gewoontes bij gedurende de week

Tool 10 — Watertracker

Registreer je dagelijkse waterinname glas per glas

Tool 11 — Plant Diversity Tracker

Tel hoeveel verschillende plantaardige voedingsmiddelen je eet

Tool 12 — Maandreflectie

Kijk aan het einde van elke maand terug op je voortgang

Tool 13 — Mijn Minimumdag

Jouw persoonlijke vangnet voor drukke of moeilijke dagen

Tool 14 — Persoonlijk Gezondheidswiel

Herhaal je nulmeting op elk gewenst moment

Tool 15 — Mijn 90-Dagen Vooruitblik

Plan je volgende stappen na de 12 weken

Laat je huidige focus bepalen welke tool je pakt. Werk je op dit moment aan je slaap? Dan is de Slaaptracker je startpunt. Voel je je overweldigd en wil je het simpel houden? Grijp dan naar de Minimumdag kaart. Wil je juist uitzoomen en verder vooruitkijken? Dan is de 90-Dagen Vooruitblik precies wat je nodig hebt. Er is geen vaste volgorde, geen verplichte combinatie, en geen tool die je per se moet gebruiken. Kies wat nu aansluit — dat is de juiste keuze.

Deze tools zijn bewust eenvoudig gehouden, zodat je ze ook op een drukke dag kunt gebruiken. Toch geven ze je, als je ze regelmatig inzet, échte inzichten over tijd. Hoe vaker je zelfs maar één of twee tools consequent gebruikt, hoe duidelijker je eigen patronen zichtbaar worden — en hoe beter je weet wat je nodig hebt om vooruit te blijven gaan. Kleine stappen, consistent gezet, maken een groot verschil.

> Deze tools zijn van jou. Gebruik ze wanneer ze helpen, laat ze voor wat ze zijn wanneer het even niet past. Het doel is niet om elke tracker elke week in te vullen — het doel is dat het juiste hulpmiddel beschikbaar is op het juiste moment. Geen verplichtingen, geen schuldgevoel. Alleen jij, en wat voor jou werkt.

Gereedschapskist — Overzicht

In dit deel vind je alle losse hulpmiddelen die je doorheen het werkboek hebt gebruikt. Je kunt ze afzonderlijk printen en zo vaak gebruiken als je wilt.

Weekplanner

Maaltijdplanner

Boodschappenplanner

Bewegingsplanner

Slaaptracker

Energietracker

Stress Trigger Tracker

Stoelgang- en spijsverteringstracker

Habit Tracker

Watertracker

Plant Diversity Tracker

Maandreflectie

Mijn Minimumdag

Persoonlijk Gezondheidswiel

Mijn 90-dagen vooruitblik

Tijdens de 12 weken werd elke tool op het juiste moment geïntroduceerd — passend bij het thema van die week. Vanaf nu kies jij zelf wat je oppakt en wanneer. Die vrijheid is bewust. Een gezonde leefstijl is geen vast programma dat je van A naar Z doorloopt, maar een persoonlijke praktijk die meebeweegt met jouw leven. Soms heb je een tracker nodig, soms een planner, soms gewoon een moment van reflectie. Deze tools zijn hier om die praktijk te ondersteunen — precies wanneer jij er behoefte aan hebt.

Kom regelmatig terug naar deze gereedschapskist — niet alleen als alles goed gaat, maar juist ook als je het gevoel hebt dat je de draad even kwijt bent. Dat is precies het moment waarop één eenvoudig hulpmiddel het verschil kan maken. Een tracker, een planner, een reflectiepagina — soms is dat genoeg om weer voet aan de grond te voelen. De gereedschapskist oordeelt niet. Hij helpt gewoon.

Tool 1 — Weekplanner

Gebruik deze planner om je week vooruit te plannen. Vul in wat je wilt doen — niet wat je denkt te moeten doen.

Week van: _____ tot _____

Dag	Ochtend	Middag	Avond
Maandag	___	___	___
Dinsdag	___	___	___
Woensdag	___	___	___
Donderdag	___	___	___
Vrijdag	___	___	___
Zaterdag	___	___	___
Zondag	___	___	___

Mijn prioriteit deze week: _____

Mijn minimumdag plan: _____

Vul deze planner in aan het begin van de week — niet dag voor dag. Een paar minuten op zondagavond of maandagochtend geven je overzicht en zorgen ervoor dat je minder beslissingen hoeft te maken op het moment zelf. Je hoeft niet elk uur in te plannen. Zoek gewoon de ankers op: wanneer beweeg je, wanneer eet je, wanneer rust je. Die drie dingen zijn genoeg om je week richting te geven.

Een week die gepland is — ook al is het maar globaal — gaat bijna altijd beter dan een week die dat niet is. Niet omdat het plan altijd precies gevolgd wordt, maar omdat een plan betekent dat je begint met intentie. En intentie, week na week herhaald, is wat langzaam maar zeker een leven opbouwt dat écht bij jou past.

Tool 2 — Maaltijdplanner

Plan je maaltijden vooruit — zo maak je gezonde keuzes gemakkelijker en bespaar je tijd en energie.

Week van: _____

Dag	Ontbijt	Lunch	Avondmaaltijd	Snack
Maandag	___	___	___	___
Dinsdag	___	___	___	___
Woensdag	___	___	___	___
Donderdag	___	___	___	___
Vrijdag	___	___	___	___
Zaterdag	___	___	___	___
Zondag	___	___	___	___

Mijn noodmaaltijd deze week: _____

Maaltijden plannen bespaart meer dan alleen tijd. Wanneer je van tevoren weet wat je gaat eten, maak je minder impulsieve beslissingen op de momenten dat je hongerig of moe bent. Onderzoek naar beslissingsvermoeidheid laat zien dat de kwaliteit van onze keuzes afneemt naarmate de dag vordert. Je maaltijden plannen in de ochtend of de avond ervoor betekent dat je nadenkt over eten op een moment dat je helder bent — en niet om zes uur 's avonds uitgeput voor de koelkast staat.

Een praktische tip die veel mensen helpt: bereid één of twee basiscomponenten van tevoren voor. Een pan granen, wat geroosterde groenten, gekookte eieren of een portie peulvruchten — dat zijn de bouwstenen. Je hoeft niet alles vooruit te koken. Alleen die basisonderdelen in huis hebben maakt het tijdens de week veel gemakkelijker om snel een evenwichtige maaltijd samen te stellen.

Je maaltijdplan hoeft niet perfect of volledig te zijn. Zelfs drie van de zeven avondmaaltijden plannen is beter dan niets plannen. Begin met wat haalbaar voelt, en bouw van daaruit verder. Een gedeeltelijk plan is nog steeds een plan — en elk plan is een stap in de goede richting.

Tool 3 — Boodschappenplanner

Een goede boodschappenlijst is de basis van een gezonde week. Vul in wat je nodig hebt op basis van je maaltijdplanner.

Verse producten

- **Eiwitbronnen:**
  _____
  _____
- **Groenten:**
  _____
  _____
- **Fruit:**
  _____
  _____
- **Zuivel of alternatieven:**
  _____
  _____

Droge & overige producten

- **Peulvruchten:**
  _____
  _____
- **Granen & koolhydraten:**
  _____
  _____
- **Gezonde vetten:**
  _____
  _____
- **Kruiden & specerijen:**
  _____
  _____
- **Dranken:**
  _____
  _____
- **Overige:**
  _____
  _____

Mijn vaste gezonde producten die altijd in huis zijn:
_____

Een praktische tip: ga boodschappen doen met een volle maag, niet wanneer je honger hebt. Onderzoek laat consistent zien dat hongerige shoppers impulsiever kopen en vaker kiezen voor caloriërijke producten. Je lijst helpt — maar een volle maag helpt nog meer. Begin je winkelronde ook bij de buitenste gangpaden van de supermarkt, want daar vind je de verse, onbewerkte producten: groenten, fruit, vlees, vis en zuivel. Je lijst en je lijf werken zo samen in jouw voordeel.

Een goede boodschappenlijst is een van de eenvoudigste en krachtigste dingen die je voor je gezondheid kunt doen. Het schrijven ervan kost je vijf minuten, maar het bespaart je tientallen kleine beslissingen tijdens de week. Hoe vaker je het doet, hoe automatischer het gaat — en hoe makkelijker gezond eten wordt. Je bent er al mee begonnen.

Tool 4 — Bewegingsplanner & Tool 5 — Slaaptracker

Bewegingsplanner — Week van: _____

Dag	Type	Duur	Intensiteit
Ma	___	___ min	licht / matig / intensief
Di	___	___ min	licht / matig / intensief
Wo	___	___ min	licht / matig / intensief
Do	___	___ min	licht / matig / intensief
Vr	___	___ min	licht / matig / intensief
Za	___	___ min	licht / matig / intensief
Zo	___	___ min	licht / matig / intensief

Slaaptracker — Week van: _____

Dag	Naar bed	Wakker	Kwaliteit
Ma	___:___	___:___	___/10
Di	___:___	___:___	___/10
Wo	___:___	___:___	___/10
Do	___:___	___:___	___/10
Vr	___:___	___:___	___/10
Za	___:___	___:___	___/10
Zo	___:___	___:___	___/10

Kijk na een week niet alleen naar het totaal aantal uren, maar juist naar je kwaliteitsscore en de patronen daarin. Sliep je beter op dagen dat je bewogen had? Viel je moeilijker in slaap na een late maaltijd of een avond achter het scherm? Precies die persoonlijke verbanden — jouw verbanden — zijn de meest waardevolle inzichten die deze tracker je kan geven.

Slaapkwaliteit ligt niet vast. Kleine, consistente aanpassingen in je avondroutine — een vast slaaptijdstip, wat minder schermtijd, een moment van rust — kunnen binnen één à twee weken al merkbaar verschil maken. De tracker laat je die vooruitgang zwart-op-wit zien. Je bent al begonnen.

Tool 6 — Energietracker & Tool 7 — Stress Trigger Tracker

Energietracker — Energieniveau (1–10) op drie momenten per dag

Dag	Ochtend	Middag	Avond
Ma	___	___	___
Di	___	___	___
Wo	___	___	___
Do	___	___	___
Vr	___	___	___
Za	___	___	___
Zo	___	___	___

Het meest waardevolle inzicht van de energietracker zit niet in de losse scores, maar in het patroon over de week. Let op terugkerende dips — scoor je consequent laag op woensdagmiddag? Voel je je energieker op dagen dat je goed geslapen of bewogen hebt? Die patronen vertellen je precies waar jouw aandacht het meeste oplevert.

Je energie ligt niet vast. Ze reageert op wat je eet, hoe je beweegt, hoe je slaapt en hoeveel ruimte je neemt om te herstellen. De tracker helpt je die verbanden helder te zien — en zodra je ze ziet, kun je er ook op sturen.

Stress Trigger Tracker

#	Situatie	Reactie	Wat helpt?
1	___	___	___
2	___	___	___
3	___	___	___
4	___	___	___
5	___	___	___

Je hoeft geen volzinnen te schrijven. Een paar steekwoorden per rij is genoeg: de situatie, hoe je lijf reageerde, wat je deed. Het gaat om eerlijke gegevens, niet om een literair verslag. Zelfs schetsmatige notities onthullen na verloop van tijd patronen die je anders nooit had opgemerkt.

De kolom "Wat helpt?" is waar het echte leren plaatsvindt. Niet alleen in het herkennen van de trigger, maar in het nadenken over een wijzere reactie voor de volgende keer. Eén klein idee per situatie is al genoeg — zo bouw je stap voor stap je eigen persoonlijke toolkit voor stressvolle momenten.

Stresspatronen veranderen niet van de ene op de andere dag — maar bewustwording is de eerste stap. Elke keer dat je een trigger herkent en opschrijft, creëer je een klein moment van afstand tussen prikkel en reactie. En precies in die afstand ligt jouw kracht.

Tool 8 — Stoelgang- & Spijsverteringstracker

Jouw spijsvertering vertelt je veel over hoe je lichaam reageert op voeding, stress en leefstijl. Observeer zonder oordeel.

Week van: _____

Dag	Stoelgang	Tijdstip	Consistentie	Buikgevoel	Opmerking
Ma	☐	___	normaal / hard / zacht	comfortabel / opgeblazen / krampen	___
Di	☐	___	normaal / hard / zacht	comfortabel / opgeblazen / krampen	___
Wo	☐	___	normaal / hard / zacht	comfortabel / opgeblazen / krampen	___
Do	☐	___	normaal / hard / zacht	comfortabel / opgeblazen / krampen	___
Vr	☐	___	normaal / hard / zacht	comfortabel / opgeblazen / krampen	___
Za	☐	___	normaal / hard / zacht	comfortabel / opgeblazen / krampen	___
Zo	☐	___	normaal / hard / zacht	comfortabel / opgeblazen / krampen	___

Patroon dat ik deze week opmerkte: _____

Tool 9 — Habit Tracker

Kies maximaal 5 gewoontes om bij te houden deze week

Gewoonte	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tip: kies gewoontes die klein genoeg zijn om elke dag te doen — ook op je slechtste dag. Als een gewoonte te groot voelt, breek hem dan op in iets kleins. De tracker werkt het best met gewoontes die je in minder dan 5 minuten kunt uitvoeren. Klein is niet zwak — klein is duurzaam.

Mis je een dag? Mis er nooit twee op rij. Eén gemiste dag is een uitglijder; twee op rij is het begin van een nieuw (ongewenst) patroon. Zodra je merkt dat je een dag hebt gemist, is dat jouw signaal om terug te keren — niet morgen, maar vandaag. Het mooie is: je hebt altijd de kans om de draad weer op te pakken.

De habit tracker is geen rapportcijfer. Het is een spiegel. Gebruik hem om te ontdekken wat voor jóu werkt, niet om jezelf te beoordelen. Elk vinkje is een kleine overwinning. Elke week dat je hem invult, is een week waarin je bewust voor jezelf hebt gekozen.

Tool 10 — Watertracker

Doel: ___ glazen per dag

Dag	Glazen	Totaal
Ma	□□□□□□□□	___ glazen
Di	□□□□□□□□	___ glazen
Wo	□□□□□□□□	___ glazen
Do	□□□□□□□□	___ glazen
Vr	□□□□□□□□	___ glazen
Za	□□□□□□□□	___ glazen
Zo	□□□□□□□□	___ glazen

Hydratatie is belangrijker dan de meeste mensen beseffen. Zelfs milde uitdroging (1-2% van je lichaamsgewicht) kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, hoofdpijn en verminderde fysieke prestaties. De meeste mensen voelen pas dorst als ze al lichtelijk uitgedroogd zijn. De watertracker helpt je om dit voor te zijn.

Een praktische tip om meer water te drinken zonder er constant bij na te denken: koppel water drinken aan bestaande gewoontes. Een glas wanneer je wakker wordt, een glas voor elke maaltijd, een glas na elk toiletbezoek. Deze 'waterankers' maken hydratatie automatisch in plaats van een bewuste inspanning.

Je dagelijkse waterdoel hoeft geen 2 liter te zijn. Het hangt af van je lichaamsgrootte, activiteitsniveau en het weer. Een goede vuistregel: je urine moet lichtgeel zijn. Gebruik de tracker om jouw persoonlijke sweet spot te vinden — en pas aan waar nodig.

Water en voeding werken samen. Als je de afgelopen weken meer plantaardige diversiteit aan je eetpatroon hebt toegevoegd — meer groenten, peulvruchten, volkoren producten — dan is voldoende water drinken méér dan ooit belangrijk. Vezels hebben vocht nodig om hun werk te doen. Zonder voldoende water kunnen vezels juist een opgeblazen gevoel of een trage stoelgang veroorzaken. Genoeg drinken helpt je lichaam om al die goede voedingsstoffen soepel te verwerken. Hydratatie en voeding zijn geen losse onderdelen — ze versterken elkaar.

De watertracker is misschien wel het eenvoudigste hulpmiddel in dit werkboek — en voor veel mensen een van de meest merkbare. Vermoeidheid die je niet kunt verklaren, een vaag hongergevoel halverwege de ochtend, een lichte hoofdpijn aan het einde van de dag — het blijkt bij veel mensen simpelweg milde uitdroging te zijn. Een paar glazen water extra per dag kan een verrassend groot verschil maken in hoe je je voelt. Probeer het één week vol bewust bij te houden, en kijk wat jij opmerkt. Je hoeft niets te bewijzen — gewoon nieuwsgierig zijn naar je eigen lichaam.

Tool 11 — Plant Diversity Tracker & Tool 12 — Maandreflectie

Plant Diversity Tracker — Week van: _____

- **Groenten:** _____
- **Fruit:** _____
- **Peulvruchten:** _____
- **Granen & zaden:** _____
- **Noten:** _____
- **Kruiden & specerijen:** _____

Totaal verschillende plantaardige voedingsmiddelen: ___

Maandreflectie — Maand: _____

- **Wat ging goed deze maand?** _____
- **Wat was uitdagend?** _____
- **Welke gewoonte heb ik het meest volgehouden?** _____
- **Wat wil ik volgende maand anders aanpakken?** _____

Mijn score deze maand (1–10):
Energie: ___ | Slaap: ___ | Stress: ___ | Beweging: ___ | Voeding: ___

De Plant Diversity Tracker is niet alleen een hulpmiddel voor week 3 — hij is het waard om regelmatig terug te pakken. Gebruik hem eens per maand voor één week, gewoon als een korte check-in. Zo zie je in één oogopslag of je eetpatroon zich heeft ontwikkeld en waar je misschien nog een kleine stap extra kunt zetten. Niet om te oordelen, maar om nieuwsgierig te blijven. Eén nieuwe groente of een extra handje noten hoeft niets groots te zijn — en toch telt het mee.

De Maandreflectie is een van de krachtigste, maar ook meest onderschatte gewoontes voor persoonlijke groei. De meeste mensen kijken pas terug aan het einde van een jaar — maar een maandelijkse check-in geeft je twaalf momenten per jaar om bij te sturen, te vieren wat werkte, en opnieuw focus te vinden. Vijf minuten aan het einde van elke maand is genoeg. Niet als een beoordelingsmoment, maar als een vriendelijk gesprek met jezelf: hoe gaat het écht, en wat wil ik meenemen naar de volgende maand?

Tool 13 — Mijn Minimumdag & Tool 14 — Persoonlijk Gezondheidswiel

Mijn Minimumdag — Invulkaart

Domein	Normaal	Minimum
Beweging	___	___
Voeding	___	___
Water	___ glazen	___ glazen
Ontspanning	___	___
Slaaproutine	___	___

> *Minder doen is soms beter dan helemaal stoppen.*

Vul je minimumdag in op een rustige, goede dag — niet op een moeilijke. Als je uitgerust bent en helder denkt, maak je betere beslissingen over wat jouw realistische minimum eruitziet. Eenmaal ingevuld, wordt deze kaart je vangnet voor de zware dagen.

Op een moeilijke dag hoef je jezelf niet af te vragen: "wat moet ik vandaag doen?" — pak gewoon de kaart erbij en volg het plan. De minimumdag neemt de behoefte aan wilskracht weg op precies het moment dat die het moeilijkst te vinden is. Dat is het hele punt.

Je minimumdag gebruiken is geen falen. Het is slagen in iets wat moeilijker is dan een normale dag — kiezen om door te gaan terwijl alles in je wil stoppen. Zo ziet een duurzame leefstijl er in de praktijk uit.

Persoonlijk Gezondheidswiel — Datum: _____

Domein	Score
Energie	___/10
Slaapkwaliteit	___/10
Stress	___/10
Spijsvertering	___/10
Stoelgang	___/10
Voeding	___/10
Beweging	___/10
Herstel	___/10
Concentratie	___/10
Welzijn	___/10

Gebruik dit wiel niet alleen aan het begin en einde van de 12 weken, maar ook aan het begin van elke nieuwe maand of elk kwartaal. Het kost minder dan 5 minuten en geeft je direct een overzicht van waar je staat — en waar je aandacht nu het meest nodig is.

Je scores zullen schommelen — en dat is volkomen normaal. Het leven is niet lineair, en gezondheid ook niet. Wat telt, is de algemene richting over tijd, niet de score op één enkele dag. Gebruik het wiel als kompas, niet als eindoordeel.

Tool 15 — Mijn 90-Dagen Vooruitblik

Twaalf weken zijn voorbij. Maar jouw gezondheidsreis gaat door. Gebruik deze pagina om de volgende 90 dagen te plannen.

Mijn drie prioriteiten voor de komende 90 dagen

1. _____
2. _____
3. _____

Welke gewoontes wil ik verder versterken?

_____

Welke nieuwe gewoonte wil ik toevoegen?

_____

Welke ondersteuning heb ik nodig?

_____

Mijn eerste concrete stap volgende week

_____

Datum waarop ik mijn voortgang evalueer

_____

Een praktische tip: probeer niet alles tot in de details te plannen. Richt je op richting, niet op perfectie. Drie heldere prioriteiten en één concrete eerste stap zijn genoeg om de volgende 90 dagen betekenis en momentum te geven. Bekijk je vooruitblik kort aan het begin van elke nieuwe maand — niet om jezelf te beoordelen, maar om te checken of je prioriteiten nog kloppen. Als dat niet zo is, pas je ze gewoon aan. Zo werkt een gezonde, flexibele aanpak.

90 dagen is geen lange tijd. Het zijn drie maanden. Twaalf weken. Precies zo lang als de periode die je zojuist hebt doorlopen om deze gewoontes op te bouwen. Je weet al wat er mogelijk is in 90 dagen — want je hebt het net zelf ervaren. Gebruik die kennis. Vertrouw op het proces. En blijf gewoon doorgaan.

Dit is geen eindpunt

Twaalf weken zijn voorbij. Maar dit is geen eindbestemming — het is een nieuw vertrekpunt.

De afgelopen weken heb je geleerd:

→ Observeren zonder oordeel

Jezelf te observeren zonder oordeel

→ Patronen herkennen

Patronen te herkennen in je energie, slaap, voeding en stress

→ Realistische doelen stellen

Realistische doelen te stellen die bij jou passen

→ Gewoontes opbouwen

Gezonde gewoontes op te bouwen — stap voor stap

→ Terugval opvangen

Terugval op te vangen met je minimumdag en plan B

→ Omgeving aanpassen

Je omgeving aan te passen zodat gezonde keuzes gemakkelijker worden

→ Vooruitgang breder zien

Vooruitgang breder te bekijken dan alleen lichaamsgewicht

Gezondheid is geen project met een einddatum. Het is een manier van leven die je steeds verder verfijnt.

> **Je hoeft gezondheid niet perfect te doen. Je moet een manier vinden die je kunt blijven doen.**

Gezondheid is geen bestemming waar je op een dag aankomt. Het is een oefening waar je steeds weer naar terugkeert. Soms zal het moeiteloos gaan; andere dagen vraagt het bewuste keuzes en wat extra inzet. Beide horen erbij. Wat telt, is niet dat je het altijd perfect doet — maar dat je blijft terugkomen. Naar dit werkboek, naar deze tools, naar jezelf. Dát is wat een gezond leven er in de praktijk uitziet.

Tot slot: dank je wel. Voor het vertrouwen dat je in dit werkboek hebt gesteld, en voor het vertrouwen dat je in jezelf hebt durven stellen. Beginnen is vaak het moeilijkste — en jij hebt het gedaan. Wat de volgende stap ook is, groot of klein, je hebt nu de tools, de kennis en de ervaring om door te blijven gaan. Ik wens je een mooie, gezonde reis toe — op jouw tempo, op jouw manier.

Mijn Belofte aan Mezelf

Sluit dit werkboek af met een persoonlijke belofte. Niet aan iemand anders — aan jezelf.

Dit blijf ik doen:

_____
_____
_____
_____

Dit laat ik los:

_____
_____
_____
_____

Hier wil ik verder aan werken:

_____
_____
_____
_____

Mijn eerste volgende stap is:

_____
_____
_____
_____

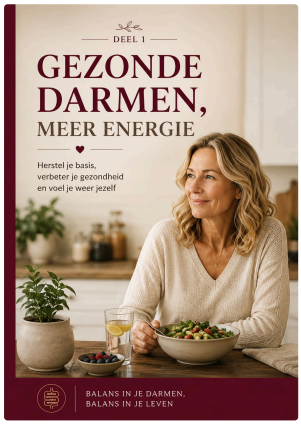
Datum: _____

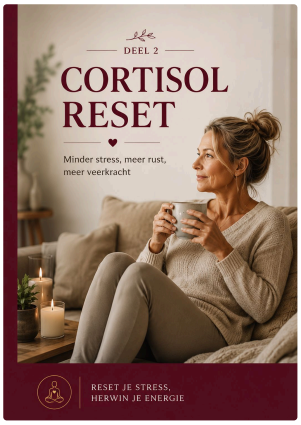
Handtekening: _____

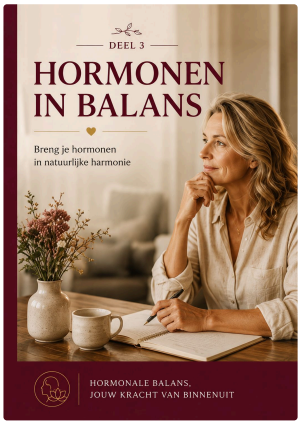
Ontdek ook onze andere e-books — **Gezonde darmen, Cortisol Reset, Hormonen in Balans, De Gezonde Gewichtsformule,** — samen met vijf bonus e-gidsen: **De Balans Boodschappenlijst, 30 Gezonde Maaltijdformules, 21-Dagen Balans Challenge, De Snelle Reset Toolkit & De Balans Quick Cards.**

En vergeet zeker de **Slimme Supplementengids** niet te bekijken. Alles wat je nodig hebt voor meer rust, balans en energie staat voor je klaar — begin waar het jou het beste uitkomt. 🌿

E-Books

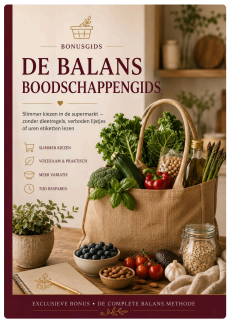




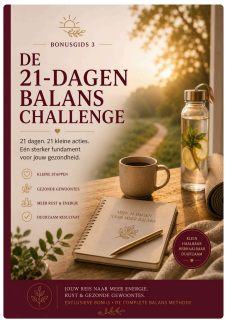




Bonusgidsen













De Slimme Supplementengids