



MOTIVATIE WEEKPLANNER

**We gaan samen die
Leptine Resistentie
overwinnen !!**

Mijn Week Planner

Welkom!

Gefeliciteerd met het zetten van de eerste stap op weg naar een gezonder en energiekeer leven! Dit werkboek is ontworpen om je te begeleiden bij het omkeren van leptineresistentie door middel van een gestructureerde en stapsgewijze aanpak. Leptineresistentie kan overweldigend lijken, maar met de juiste tools en mindset kun je significante veranderingen teweegbrengen. Dit werkboek helpt je om bewuste keuzes te maken, je voortgang bij te houden en jezelf gemotiveerd te houden.

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek is verdeeld in wekelijkse en dagelijkse secties om je te helpen je doelen te stellen, je vooruitgang te monitoren en te reflecteren op je ervaringen.

Op een vaste dag in de week print je de volgende bladzijden af, en ga je ze zelf invullen. Wees streng voor jezelf, maar overdrijf niet... Het is net door té veel en té snel te willen gaan, dat velen moeten opgeven. Je kan beter met kleinere stapjes vooruitgaan, maar elke stap behapbaar houden om vol te houden.

Vooraleer je doelen stelt voor de komende week, evalueer je ook even de voorbije week !!

- Wat heb ik goed gedaan,
- Waarvoor ben ik trots op mezelf ?
- Wat wil ik volgende week nog anders aan pakken ?

Verder in dit boekje vind je jouw weekplanner. Deze heeft 3 pagina's die je kan afprinten en verder invullen volgens dit systeem:

Pagina 1: **Wekelijkse Overzichten:**

- Voeding, Beweging, Ontspanning en Slaap: Bepaal elke week waar je extra op wilt letten. Noteer specifieke acties die je niét meer zal doen en wat je zeker wél zal doen.
- Maak voor jezelf in grote lijnen uit waar je binnen een maand wil staan, en hoe je dit kleiner kan maken naar een weekdoel
- Zorg dat je weekdoel haalbaar is, maar ook weer niet té gemakkelijk.... wees streng maar rechtvaardig met jezelf

Pagina 2: **Dagelijkse Planningen en evaluaties:**

- Ontspanning en Slaap: **Plan op voorhand** dagelijkse ontspanningsactiviteiten en geef aan hoe goed je vorige nacht hebt geslapen met een smiley.
- Beweging: **Plan op voorhand** je beweging. Noteer welke activiteit je gaat doen, hoe lang die duurt en met wie je dit gaat doen. Achteraf kan je er een smiley bij tekenen om aan te geven hoe het voelt.
- Voeding: **vul je achteraf ('savonds) in**: aantal glazen water gedronken, hoeveel overbodige tussendoortjes gegeten,...
- Opmerkingen/Reflecties: **vul je achteraf in**: Gebruik deze ruimte om je dagelijkse ervaringen, gevoelens, successen en uitdagingen te noteren. Je kan hier ook gewoon een smiley zetten...

Mijn Week Planner

Pagina 3: **Evaluatie en Reflectie:**

- **Weekdoelen:** Stel een concreet doel (of meerdere) voor de week. Dit helpt je om gefocust en gemotiveerd te blijven.
- **Waar ga je extra hard op letten:** kies een hardnekkig zeer... Je weet best zelf wel waar je grootste fout zit, schrijf deze op en ga er mee aan de slag !
- **Gevoelens:** Noteer drie sterke gevoelens aan het begin en drie aan het eind van de week om bewust te worden van je emotionele voortgang.
- **Aan het eind van elke week reflecteer je op wat goed ging, wat moeilijk was, en wat je hebt geleerd.** Pas je aanpak aan voor de volgende week op basis van deze reflecties.

En dit kan je dus week na week doen... Het klinkt nu waarschijnlijk als een grote inspanning, maar je zal zien dat het allemaal wel meevalt.

Als voorbeeld geef ik op het einde een weekplanner zoals ik die invul.

Motivatie om aan de slag te gaan

Het bijhouden van je voortgang en reflecteren op je ervaringen is een krachtige manier om jezelf verantwoordelijk te houden en gemotiveerd te blijven. Hier zijn enkele redenen waarom dit werkboek een essentieel hulpmiddel is op je reis:

- **Bewustwording:** Door je dagelijkse activiteiten en gevoelens bij te houden, word je je meer bewust van je gewoonten en de impact die ze hebben op je gezondheid.
- **Structuur:** Een gestructureerde aanpak helpt je om je doelen helder te houden en stapsgewijs veranderingen door te voeren.
- **Motivatie:** Door je successen te noteren, hoe klein ook, blijf je gemotiveerd en geïnspireerd om door te gaan.
- **Aanpassingsvermogen:** Door even stil te staan bij je vooruitgang, ben je in staat om je aanpak aan te passen en te verbeteren waar nodig.

Aan de slag!

Neem even de tijd om jezelf voor te bereiden en stel realistische doelen voor de komende weken. Onthoud dat elke kleine stap telt en bijdraagt aan je algehele gezondheid en welzijn. Gebruik dit werkboek als je persoonlijke gids en ondersteuning tijdens deze reis. Je hebt de controle over je gezondheid in eigen handen, en wij zijn er om je te helpen elke stap van de weg.

We wensen je veel succes en zijn ervan overtuigd dat je geweldige resultaten zult behalen. Begin vandaag nog en ontdek de kracht van een gestructureerde en bewuste aanpak!

We wensen jou heel veel succes!
William Peeters



JOUW WEEKPLANNER

**Print de volgende 3 pagina's
elke week af, en vul ze in.
Vergeet niet te evalueren op
het einde van de week !!**

**(lees eerst de inleiding om te
begrijpen hoe je deze
pagina's juist moet invullen)**

Mijn Weekplanner

MIJN NAAM _____

WEEK START OP _____ / _____ / _____

WAAR GA IK DEZE WEEK EXTRA HARD OP LETTEN ?

WAT GA IK NIÉT MEER DOEN ?

WAT GA IK ZEKER WÉL DOEN ?



VOEDING



BEWEGING



ONTSPANNING & SLAAP

**HERLEES DIT OP HET EINDE VAN DE WEEK,
EN GEEF JEZELF EEN KRACHTIGE EVALUATIE**

Mijn Week Planner

MIJN NAAM _____

WEEK START OP _____ / _____ / _____

**PLAN JE ACTIVITEITEN OP VOORHAND,
EN MAAK DAGELIJKS EEN KORTE EVALUATIE**

	SLAAP & ONTSPANNING	BEWEGING	VOEDING	GEVOELENS
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
ZONDAG				

Mijn Week Planner

MIJN NAAM _____

WEEK START OP _____ / _____ / _____



MIJN TOP3 WEEKDOEL



WAAR GA IK EXTRA HARD OP LETTEN



3 GEVOELENS

BEGIN VAN DE WEEK:

EINDE VAN DE WEEK:



VOORBEELD
VAN DE
WEEKPLANNER

Mijn Weekplanner

MIJN NAAM Peter

WEEK START OP 3 april

WAAR GA IK DEZE WEEK EXTRA HARD OP LETTEN ?

WAT GA IK NIÉT MEER DOEN ?

WAT GA IK ZEKER WÉL DOEN ?



VOEDING

stoppen met bijna elke avond een ijsje te eten

Ontbijt en Lunch 0 (NUL) Koolhydraten,
avond met gezin, beperkt koolhydraten



BEWEGING

Focus om elk uur op te staan van mijn bureau en
actief de trap 2x op en af lopen (TIMER ZETTEN)



ONTSPANNING & SLAAP

-8u in mijn bed liggen !!

Misschien niet de hele tijd slapen,
maar ik gun mezelf die rust !

- volhouden met meditatie want
ik merk dat dit me goed doet !!

**HERLEES DIT OP HET EINDE VAN DE WEEK,
EN GEEF JEZELF EEN KRACHTIGE EVALUATIE**

Mijn Week Planner

MIJN NAAM

Peter

WEEK START OP

3 april

zwart = planning

groen = nadien

PLAN JE ACTIVITEITEN OP VOORHAND,
EN MAAK DAGELIJKS EEN KORTE EVALUATIE

	SLAAP & ONTSPANNING	BEWEGING	VOEDING	GEVOELENS
MAANDAG	Meditatie 👍 8u slaap, fel gedroomd	Wandelen 30' met Els	🥛 1l - te weinig niet gesnoept !!!	👍 gemotiveerd !
DINSDAG	voetbadje 6u slaap, vroeg wakker	Yoga groepsles - 1u 👎 was zwaar amai	🥛 1,5l - ok, maar met moeite niet gesnoept !!! maar wel veel goesting	zeer veel zin om te snoepen
WOENSDAG	Meditatie	Wandelen 30' met Leen	🥛	
DONDERDAG	namiddag: sauna !!!	euh... de kinderen zijn er niet vanavond...		
VRIJDAG	Meditatie	Yoga alleen - 1u		
ZATERDAG		actief werken in de tuin !!		
ZONDAG	ik mag uitslapen !!	Fietsen tot bij mijn ouders (en terug) - 3u		

Mijn Week Planner

MIJN NAAM _____

WEEK START OP _____ / _____ / _____



MIJN TOP3 WEEKDOEL

- **-1kg**
- **bewust bewegen tijdens werken aan de computer**
- **stoppen met TV-snacken**



WAAR GA IK EXTRA HARD OP LETTEN

na 22u geen schermen meer

bewuster omgaan met eten, er op letten om geen voedsel uit de fabriek te eten.



3 GEVOELENS

BEGIN VAN DE WEEK:

**vermoeid
loom
maar wel gemotiveerd !**

EINDE VAN DE WEEK: