



Behandelfase

8 bijeenkomsten 1 x per maand

1 HET GROTE EFFECT VAN EEN KLEINE AANPASSING:

Je leert ongezonde gewoontes te vervangen voor gezonde gewoontes.
Hoe je jezelf motiveert naar haalbare acties.



2 WAT BEWEEGT JOU?

Wat voor effect heeft bewegen op je gezondheid
Hoe en wanneer kom jij in beweging?



3 WAT NEEM JIJ: VOEDING OF VULLING?

Voedingswaardes, de wijze hoe en wanneer je eet en het effect ervan op je lichaam, stoelgang en humeur.
Herken goede voeding tijdens het doen van je boodschappen



4 DE MAGIE VAN SLAPEN EN ONTSPANNING

Wat heeft slapen met je gezondheid te maken?
De noodzaak van ontspanning



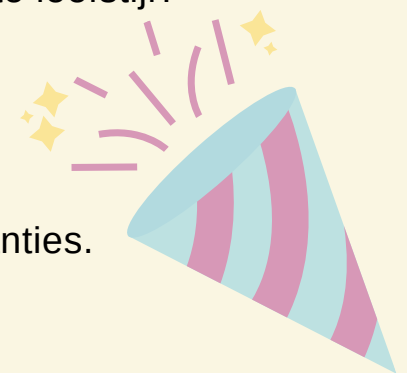
5 PLANNEN ZORGT VOOR GRIP OP JE GEZONDHEID

Welke keuzes in jouw agenda hebben te maken met jouw gezondheid?
Hoe stel je prioriteiten?



6 HOE MAAK IK MIJN ACTIES TOT EEN SUCCES?

Verleidingen en valkuilen, hoe ga jij ermee om?
Hoe pak je de draad weer op van jouw gewenste leefstijl?



7 GENIETEN EN FEESTEN!

Genieten in het weekend, verjaardagen of vakanties.
Wat zijn gezonde leef & denkpatronen voor bijzondere dagen.

HOE GA IK DOOR EN WAT WIL IK NOG MEER?

Hoe gaat het tot nu toe? Wat zijn je successen en leermomenten?
Wat wil je de komende tijd nog meer bereiken?



Onderhoudsfase

8 bijeenkomsten 1 x per 2 maanden

1 DE KRACHT VAN HAALBARE DOELEN:

Creëer je eigen paaltjesroute, dankzij slimme acties en tussendoelen ga je naar je einddoel.
Hoe maak je die doelen?



2 WELKE BEWEGINGEN MAAK JIJ?

Wat heb je al gedaan aan en wat doe je nu aan beweging?
Waar 'zitten' jouw kansen om te versterken?

3 DE VERLEIDINGEN VAN VULLING

Over darmgezondheid en bewustwording van de misleidingen.
Welke eetwissel maak jij?



4 ZORG VOOR JEZELF IS ZORG VOOR JE ENERGIE:

Wat kost je energie en wat geeft je energie?
Hoe zorg je voor een goede balans voor jezelf in jouw situatie?



5 HEB JE NOG OVERZICHT?:

Rust in je dagelijkse planning. Belangrijke taken en minder urgente zaken.
Waaraan geef jij je aandacht?

6 ACTIES TOT EEN SUCCESVOLLE VERANDERING

Een doel zonder plan is een slechts een wens.
Verleidingen, valkuilen en terugval.
Welke strategieën en acties zet jij in om trouw te blijven aan je plan?



7 INFORMATIE OVERLOAD?

Hoe vind je in een wereld vol hypes en trends betrouwbare informatie?
Waar laat jij je door beïnvloeden en waar let je op bij het vinden van informatie?



8 VOL VERTROUWEN VERDER!

Je kijkt terug en blikst vooruit. Waar heb je afscheid van genomen en wat heb je toegevoegd aan je nieuwe leefstijl?
Over hulpbronnen en doorzetten in jouw nieuwe leven.

