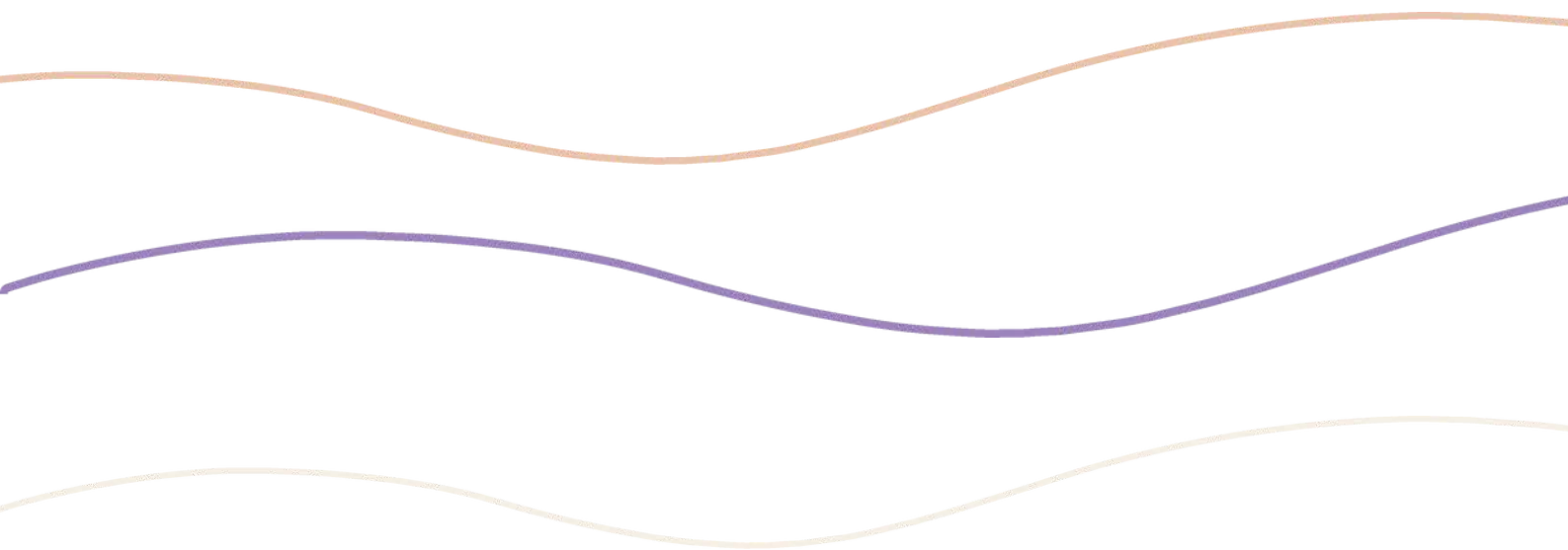




Wekelijkse voedingsevaluatie

Werkboek





Wekelijkse voedingsevaluatie

Binnen Mind ur Body werken we met een voedingsdagboek om inzicht te krijgen naar je gewoontes, denkwijze en om je relatie met eten te verbeteren.

Door jezelf wekelijks te evalueren op eetgebied gaan we een ijzersterke basis neerzetten, zodat jij straks nooit meer op dieet hoeft én toch kilo's gaat afvallen. Je zult merken dat je steeds meer bewustwording krijgt en ook zelf leert nagaan wat er wel/niet goed gaat en hoe je het zelf kunt oplossen.

Na het invullen van het evaluatieformulier, kun je in de toolkit van de academy het onderdeel 'voedingsdagboek' erbij pakken om aan de slag te gaan met jouw actiepunten.

Mocht je vragen hebben rondom jouw weekevaluatie, stel dan jouw vraag in de besloten community.

*Liefs,
Iris*

Stap 1: Kcal weekgemiddelde

Afvallen draait om een calorietekort. We bekijken dit niet op dagniveau maar per week. Jouw weekgemiddelde binnen in jouw voedingsdagboek is een goede spiegel om steeds meer inzicht te krijgen in hoe jouw balans ervoor staat en tijdig bij te sturen.

Open jouw weekgemiddelde overzicht:

[Klik hier](#) of scan de QR code voor een uitlegvideo of volg onderstaande stappen om jouw weekgemiddelde te zien,



Open de FOOD app → Klik op het poppetje rechtsonder in je scherm 'ik' → klik op 'prestatie'. Nu zie je een weekgemiddelde dat loopt van maandag t/m zondag.

Bekijk jouw weekgemiddelde in de FOOD app en beantwoord onderstaande vragen:

Hoeveel was je kcal doel voor afgelopen week (In de FOOD app kun je deze terugvinden in jouw weekgemiddelde overzicht onder het kopje 'doel')

Wat was je daadwerkelijke kcal intake over de afgelopen week?

In de FOOD app kun je deze terugvinden in jouw weekgemiddelde overzicht onder het kopje 'Intake'

Hoeveel is het verschil op weekniveau? Zit je hoger of lager dan je Mindur Body kcal richtlijn? Noteer hier hoe jij aankomende week je wel aan je richtlijn kunt houden. Wat ga je concreet veranderen aan je eetkeuzes?

Wat wordt jouw actiepun om meer grip te krijgen op jouw calorie inname?

Stap 2: Motivatie en commitment aan het programma

Hoe gemotiveerd was je afgelopen week, op een schaal van 1 tot 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Waarom geef jij jezelf deze score?

Hoe heb je je ingezet voor het Mind ur Body programma op schaal van 1 tot 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Heb je deze week je non-scale victories bijgehouden in het dagboekje?
Welke conclusies kun je daaruit trekken?



Onderschat
nooit de kracht
van kleine
stapjes

Stap 3: Ontdek in welke fase jij zit in het voedingsdagboek

De intentie is om een ijzersterke basis neer te zetten op het voedingsdagboek, om vervolgens langzaam te gaan afbouwen zodat jij ook zonder voedingsdagboek kunt gaan genieten van eten in balans.

Via de flowchart op de volgende pagina kom jij erachter hoe jij ervoor staat, welke focuspunten daarbij horen, en of je langzaam al kunt gaan loslaten.

Het voedingsdagboek bijhouden bestaat uit 4 fases:

- **Fase 1:** Voedingsdagboek bijhouden + alles afwegen
- **Fase 2:** Voedingsdagboek bijhouden+ NIET meer afwegen
- **Fase 3:** Elke week één maaltijd minder tracken.
- **Fase 4:** Voedingsdagboek als stok-achter-de-deur

Start

Heb je module 1: jouw situatie in kaart brengen afgerond?

Nee

Ja

Heb je het gevoel dat je het voedingsdagboek obsessief bijhoudt? Al je voeding op de gram afweegt, paniek als je over je kcal richtlijn heen gaat etc.

Ja

Nee

Heb je minimaal 4 weken aaneengesloten jouw Mind ur Body kcal richtlijn behaald?

Nee

Ja

Vul jij het voedingsdagboek in zodra je iets hebt gegeten?

Ja

Nee, ik voer pas aan het eind van de dag het voedingsdagboek in

Nee

Heb je het voedingsdagboek volledig stapsgewijs afgebouwd zoals omschreven in fase 3?

Ja

Je zit in fase 1

Focus op:

- Afronden module 1 in de academy.
- Consistent het voedingsdagboek bij te houden en voor 7 dagen gewicht op te nemen. Zet een wekkertje tijdens je eetmomenten ter herinnering om je maaltijden in te voeren in de app.

Focus op:

- Stop **3 dagen** met je voeding bijhouden om jezelf rust te gunnen. Het is logisch dat er allerlei blokkades omhoog komen. Maar dit hoort bij het bewustwordingsproces
- Ga in gesprek met Silly en ontdek waar de weerstand vandaan komt.
- Als je er niet uit komt stuur een mail naar support@mindurbody.nl om jouw situatie te bespreken.

Je zit in fase 2

Focus op:

- Grip krijgen op je kcal inname.
- Bekijk de toolkit voedingsdagboek - kcal in de online academy.
- Maak aan de hand van de toolkit jouw actieplan.
- Kom je er niet uit? Stuur dan een berichtje in de besloten community.

Je mag overstappen op fase 3

Focus op:

- Bewuste eetkeuzes maken in het moment zelf.
- Wekelijks 1 maaltijd aan het eind van de dag invullen. Start eerst met ontbijt. Als je 1 week alsnog rond jouw kcal richtlijn blijft, mag je lunch achteraf gaan invullen, vervolgens wekelijks verder afbouwen met avondeten en daarna snacks.

HOERA! Je zit in fase 4

Focus op:

- Je mag het langzaam los gaan laten
- Bekijk 'voedingsdagboek loslaten' in de toolkit voor tips & tricks
- Het vertrouwen in jezelf vergroten.
- Bij twijfel of om back on track te komen mag je het dagboek er altijd bij pakken.
- Vul elke 6 weken het voedingsdagboek opnieuw in om grip te blijven houden op je eetpatroon

Yes!

Dit werkboek heb je voltooid!

Bewaar het werkboek.

