



Gebruikersguide

HOE HAAL JIJ JE DOEL?

Het is over en uit met dat uitstellen. Jij gaat eindelijk aan je doelen werken. Geen smoesjes, geen uitstelgedrag, geen gezeik, maar een duidelijk schema waarmee het echt gaat lukken. Vul dit schema in het weekend in voor de komende week, zodat je precies duidelijk hebt waar je mee aan de slag gaat.

Wat is jouw doel deze week? Waar ga je je op focussen? Wat voorbeelden ter inspiratie:

- afvallen
- 3 keer per week sporten
- Gezond eten

Waarom wil JIJ dit doel behalen? Denk daar dus heel goed over na. Wordt er van je verwacht dat je dit doel gaat behalen of komt het echt uit jezelf?

Het allerrrrleukst! Wat als je je doel hebt behaald? Beloon jezelf en wees ultiem trots. Trakteer jezelf op nieuwe sportkleding, ga uiteten of boek een weekendje weg.

Maak kleinere tussen-doelen die bijdragen aan jouw grote doel. In het geval van Afvallen bijvoorbeeld:

- Wandelen om 07.00 uur (30 min)
- Gezonde snacks mee (10 min voorbereiding)
- HIIT-workout (7 min)

of

- Sportschool na werk (60 min)
- Gezond diner (30 min voorbereiding)
- 8 glazen water drinken

Handig: zet achter het tussendoel meteen tussen haakjes hoeveel tijd je denkt eraan kwijt te zijn. Dan kan je inschatten of het haalbaar is.

YOU GOT THIS!