

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:

Kijk naar etiketten, of zoek [online](#) de voedingswaardes op, weeg af (keukenweegschaal).

Vraag je af of je eetpatroon altijd hetzelfde is. Hoe het smaakt, of je er echt tevreden mee bent of dat je het alleen eet omdat anderen om je heen dat ook doen.

Beweging:

		Wat?	Hoe lang?
Maandag	Ochtend Middag Avond		
Dinsdag	Ochtend Middag Avond		
Woensdag	Ochtend Middag Avond		
Donderdag	Ochtend Middag Avond		
Vrijdag	Ochtend Middag Avond		
Zaterdag	Ochtend Middag Avond		
Zondag	Ochtend Middag Avond		

Bekijk of wat je opschrijft overeenkomt met je ideeën over je mate van beweging, wat je dént dat je qua beweging krijgt. Eventuele kansen kunnen zichtbaar worden.

Slaap:

	Hoe lang?	Slaapkwaliteit
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Breng je slaap eens in kaart: hoeveel uur slaap je per week?
Wat is de kwaliteit van je slaap op een schaal van 0 tot 10

Stress:

	Waardoor	Stressniveau
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Zijn er vaste stressmomenten te herkennen? Waar komen die door?

Wat is je stressniveau op een schaal van 0 tot 10

Tip: Hang deze weekplanner goed in het zicht (op de koelkast bijvoorbeeld)

Weekschema:

		Druk?	Zelf koken?	Wat ga je eten?	Wanneer voorbereiden?
Maandag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Dinsdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Woensdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Donderdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Vrijdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Zaterdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Zondag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		

Planning en voorbereiding helpen wezenlijk om je nieuwe gewoontes eigen te maken

Vul je koelkast en vriezer met jouw gewenste producten (een combinatie van voeding die gezond is en goed verzadigd en voeding waar je écht blij van wordt volgens de 80/20 regel)