

Must have eetdagboek 2.0



*"Trust your journey
Your speed doesn't matter
Forward is forward"*

Saskia de Badts

GAMECHANGER

Na 40 jaar leven met eetstoornissen heb ik nu een leven volledig vrij van welke vorm van verstoord eetgedrag dan ook. Ik kijk met plezier in iedere spiegel die ik zie. En dat spiegelbeeld? Ik kijk er met liefde naar, en ben er zelfs heel blij mee.' Ik zit al meer dan 40 jaar in het dansvak in binnen- en buitenland. Ik ben Pilates docent, directeur van de grootste dansstudio van Nederland en Healthcoach. Ik begrijp jou. Weet dat de dingen die ik je aanreik je gaan helpen.

Ik ga met alle liefde dit formulier met jou delen. Het is ZO, en zelfs HET belangrijkste om te kijken naar meer dan alleen het eten op je bord. Dit eet 'dagboek' is uniek en is echt een game changer in de strijd tegen verstoord eetgedrag. Je vult niet alleen in wat je eet (wat je vaak ook niet eens eerlijk doet) maar richt je aandacht op andere dingen, dingen waar je energie van kan krijgen ipv dat ze je leegzuigen.

Ik hoor je zuchten; daar gaan we weer, moet ik weer iets in gaan vullen, daar heb ik echt geen tijd voor. Luister, je zal iets moeten veranderen als je uit deze situatie wil komen. Kijk even naar de tijd die je op social media zit... Daar kan zeker een uur vanaf en die tijd kun je dan besteden aan iets wat je ook daadwerkelijk iets op gaat leveren.

DIT GA JE DOEN

1. Vul serieus (En eerlijk graag) het formulier in, liefst iedere week. Hang het op een plek waar je het kan zien zodat het je kan inspireren en je niet na hoeft te denken. Eh ik ken je; eerlijk invullen graag anders heb je er niets aan, het is aan jou.
2. Zoek een accountability maatje want dit is waar het mee valt of staat. Kies iemand die je volledig vertrouwt en je een spiegel voor kan houden en die ,liefst wekelijks, met je naar het formulier kijkt en je verantwoordelijk houdt. Zodra je gaat praten waarom iets anders is gelopen kom je erachter wat je anders kan doen, wat je nodig hebt om dat te doen. Ik heb menig aha moment gehad tijdens mijn wekelijkse call met mijn AC. Dit is waar je grote vooruitgang gaat boeken. Zet em op en start met invullen en praten.

PRINT EN PROBEER



FOOD DIARY

Name Date

	Food	Emotional	Physical
Breakfast			
Lunch			
Dinner			
Snacks			

Healthy Dailies:

Glasses of water	
Vegetables and/or fruits	
Protein	
Healthy fats	
Supplements	
Movement	
Sleep	
Self-care	

Notes:

Today's Accomplishments:

-
-
-

Tomorrow's Intentions:

-
-
-

Hoe vul je het levenswiel in?

De oorsprong van het levenswiel vinden we terug in oude spirituele tradities, maar tegenwoordig heeft het een moderne twist gekregen. Het levenswiel stelt je in staat om jezelf te beoordelen op je belangrijkste levensgebieden. Je kunt vervolgens zien of je leven in balans is. Dat doe je door al je levensgebieden een cijfer te geven en door die cijfers vervolgens in het wiel te tekenen.

Als het de eerste keer is dat je dit doet kun je gewoon de gebieden nemen die in de cirkel staan. Zet een stip bij het cijfer wat voor jou op basis van belangrijkheid op dit moment in je leven geldt. Als je 1 kiest dan doe je hier echt niets mee en 10 is het andere uiterste. Neem je tijd, denk goed na, wees eerlijk en positief.

Vul nu nog een keer de cirkel in en geef nu cijfers voor wat je zou willen dat het zou zijn. Zijn er dingen die je zo al kan bedenken die je zou kunnen doen om een hoger cijfer te creëren?

Na deze opdrachten is duidelijk welk aspect in je leven meer aandacht verdient. Praat hier over met je maatje. Ga je op dit soort dingen richten zodat de zwaarte van het eten op je bord (of juist geen eten op je bord) er een beetje vanaf gaat.

Hier een aantal inspirerende vragen die jullie elkaar kunnen stellen die je aanzetten tot verdieping en doordenken:

Wat ben je bereid om te doen om je doel te halen?

Wat zou je deze week willen doen?

Wat heb je deze week bereikt?

Wat denk jij dat je moet doen?

Wat zou je tegen een vriend zeggen in die in dezelfde situatie zat?

Wat heb je de afgelopen periode bereikt?

The institute for Integrative Nutrition waar ik ben afgestudeerd hanteert deze methode al meer dan 30 jaar zeer succesvol. Vul je dit formulier structureel in en stel je elkaar daarna de juiste vragen dan ga je enorme stappen maken.

Heb je al heel vaak een eetdagboek ingezet maar heeft het nooit gewerkt? Heb je vragen over deze 2.0 versie? Wil je nu ook eindelijk resultaat. Boek een gratis sessie met me in (twv 100.-). Ik geef je een aantal gouden tips waardoor je ziet dat ook jij Topprestaties kan leveren vanuit een gezonde basis, zonder alle eetstress. [Boek hier je sessie.](#)

En zoals mijn coach altijd zegt: YOU GOT THIS!!!! Veel plezier.