



Inzicht in Gewicht

Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Naam:

Datum:

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Welkom bij Inzicht in Gewicht

Met dit werkboek ga je aan de slag met het programma Inzicht in Gewicht: een methode die je helpt jezelf beter te begrijpen. Blijvende verandering begint namelijk niet met strenge regels of meer discipline, maar met inzicht.

Wanneer je begrijpt waarom je doet wat je doet, welke gewoontes je hebt en welke gedachten en gevoelens je keuzes beïnvloeden, ontstaat ruimte om bewust andere keuzes te maken. Dit werkboek helpt je daarbij.

Hier verzamel je jouw inzichten, ervaringen, antwoorden, successen en leerpunten. Zie het als jouw persoonlijke reisverslag. Door dingen op te schrijven krijg je meer inzicht en kun je later terugzien hoeveel stappen je al hebt gezet.

Neem de tijd voor de opdrachten. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat niet om perfectie, maar om eerlijkheid. Hoe eerlijker je bent, hoe meer je uit het programma haalt.

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek is een aanvulling op de website van Inzicht in Gewicht. Daar vind je uitleg, voorbeelden en tips per stap van het programma.

- Print het (dubbelzijdig) uit
- Lees eerst de informatie op de website
- Neem de tijd om dit goed door te nemen
- Werk daarna de opdrachten uit in dit werkboek
- Kijk regelmatig terug in je werkboek

Je hoeft niet alles in één keer te doen. Verandering is geen wedstrijd, maar een proces van leren, oefenen en groeien.

Wees vooral nieuwsgierig naar jezelf.
Niet streng. Niet kritisch. Niet veroordelend.
Maar open, eerlijk en nieuwsgierig.

Ik wens je veel inzicht, groei en succes op weg naar een gezond gewicht en een gezonde relatie met voeding.

Warme groet,
Esther

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Fase 1 van Inzicht in Gewicht richt zich niet op gewichtsverlies, maar op bewustwording. Je gaat kijken, ontdekken en begrijpen. Je onderzoekt hoe jouw huidige eetgedrag eruitziet, zonder oordeel en zonder iets te veranderen. Juist daarom is het belangrijk dat je in deze fase nog geen dieet volgt. Om iets blijvend te kunnen veranderen, moet je eerst weten wat je normaal gesproken doet.

Mogelijk wil je het liefst zo snel mogelijk beginnen met afvallen. Dat is heel begrijpelijk. Toch is het belangrijk om eerst inzicht te krijgen in jouw huidige gewoontes, patronen en keuzes rondom eten. Niet zoals je zou willen dat ze zijn, maar zoals ze werkelijk zijn. Pas wanneer je begrijpt wat je doet, wanneer je het doet en waarom je het doet, kun je bewust kiezen om dingen anders te gaan doen.

Zie deze fase daarom als het fundament van het hele programma. Alles wat je in de volgende fases gaat leren en veranderen, bouwt voort op de inzichten die je hier verzamelt. Hoe beter je deze fase doorloopt, hoe sterker de basis wordt voor blijvende verandering.

Fase 1 - stappenplan

Periode: week 1 en 2

Werkboek opdrachten: 2 uur + gedurende 2 weken 30 min per dag

Stap 1 – Van huidige gewicht naar streefgewicht

Stap 2 – Wat eet ik?

Stap 3 – Wanneer en waarom eet ik?

Stap 4 – Mijn winst- en verliesbalans

Neem rustig de tijd om de vragen te beantwoorden. Wees eerlijk naar jezelf. Dit werkboek is alleen voor jou.

Stap 1. Van huidige gewicht naar streefgewicht

In deze stap ga je:

1. Je streefgewicht bepalen.
2. Je dagelijkse caloriebehoefte berekenen.
3. Bepalen hoeveel gewicht je wilt verliezen.
4. Inschatten hoeveel tijd je nodig hebt om je streefgewicht te bereiken.
5. Eventuele tussenstreefgewichten formuleren.

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 1.1 Mijn huidige situatie en mijn streefgewicht bepalen

Lees de tekst op de website bij stap 1A en 1B.

Bereken jouw streefgewicht op basis van een BMI van 22 en noteer je uitkomst.

	Mijn huidige situatie
Datum	
Leeftijd	
Lengte	
Geslacht	
Gewicht	
Streefgewicht*	

Gebruik voor het berekenen van je streefgewicht de formule:

* Streefgewicht = $22 \times (\text{lengte in meters} \times \text{lengte in meters})$

Opdracht 1.2 Het bepalen van mijn activiteitsniveau en onderhoudsbehoefte

Lees de tekst op de website bij stap 1B.

Bepaal welk activiteitsniveau het beste bij jouw dagelijkse leven past en noteer waarom. Bepaal ook jouw dagelijkse onderhoudsbehoefte in calorieën en noteer de uitkomst.

Mijn activiteitsniveau

- Weinig beweging
- Matig actief
- Zeer actief

Mijn dagelijkse caloriebehoefte: _____ kcal per dag

Opdracht 1.3 Hoeveel kilo wil je afvallen?

Lees de tekst bij stap 1C.

Bereken hoeveel kilo je wilt afvallen door je streefgewicht af te trekken van je huidige gewicht.

Ik wil _____ kg afvallen

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 1.4 Hoeveel tijd heb ik ongeveer nodig?

Lees de tekst bij stap 1C.

Bepaal op basis van jouw gewenste gewichtsverlies hoeveel tijd je ongeveer nodig hebt om je streefgewicht te bereiken.

Om gezond en in een breinvriendelijk tempo af te vallen heb ik ongeveer ____ maanden nodig.

Dit is rond (datum) _____

Opdracht 1.5 Tussenstreefgewichten bepalen

Lees de tekst bij stap 1C onder 'Grote doelen bereik je in kleine stappen'.

Formuleer één of meerdere tussenstreefgewichten die je de komende periode wilt behalen.

Periode	Tussenstreefgewicht (kg)	Datum
2 maanden		
3 maanden		
6 maanden		
9 maanden		
1 jaar		
1 jaar en 3 maanden		
1 jaar en 6 maanden		
1 jaar en 9 maanden		
2 jaar		

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Stap 2. Wat eet ik?

In deze stap ga je:

1. Zeven dagen alles registreren wat je eet en drinkt.
2. Inzicht krijgen in calorieën en voedingsstoffen.
3. Patronen herkennen in je voedingspatroon.
4. Voedingsmiddelen identificeren die opvallen.

Opdracht 2.1 Een week registreren wat ik eet en drink

Lees de tekst bij stap 2 onder ‘Hoe pak je dit aan?’.

Zoek een voedingsapp app waarmee je makkelijk kan registreren wat je eet en drinkt.

Bijvoorbeeld: De Eetwijzer van Het voedingscentrum of Fat-secret.

Er zijn daarnaast steeds meer AI-apps beschikbaar, zoals ChatGPT, waarin je met een duidelijke prompt een eigen project of ‘agent’ kunt aanmaken die je voeding analyseert en berekent. Dit kan een alternatief zijn voor een traditionele voedingsapp.

Download de weekplanner en houd deze als reserve, voor snelle registratie tussendoor om niets te vergeten.

Registreer gedurende zeven dagen alles wat je eet en drinkt in een voedingsapp/AIapp.

Opdracht 2.2 Dagelijkse controle

Lees de tekst bij stap 2 onder ‘Praktische tips’.

Controleer iedere avond of alle maaltijden, tussendoortjes en dranken correct zijn genoteerd.

Opdracht 2.3 Gemiddelde calorie-inname analyseren

Lees de tekst bij stap 2 onder ‘Reflectie na een week’.

Reken uit wat jouw gemiddelde dagelijkse calorie-inname is.

Mijn gemiddelde calorie-inname is _____ kcal per dag.

Opdracht 2.4 Voedingsstoffen gebruik analyseren

Lees de tekst bij stap 2 onder ‘Reflectie na een week’.

Beschrijf wat je opvalt aan jouw verdeling van eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels en suikers. Wat valt je op? Bijvoorbeeld, veel suiker, weinig vet, eiwitten, hoeveel gebruik ik ten opzichte van het dagelijkse advies?

Wat valt mij op?

Over calorieën:

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Over eiwitten:

Over koolhydraten:

Over vetten:

Over vezels:

Opdracht 2.5 Schommelingen ontdekken

Lees de tekst bij stap 2 onder 'Reflectie na een week'.

Beschrijf eventuele verschillen tussen de dagen en mogelijke oorzaken daarvan.

De verschillen die ik zie zijn:

Ik denk dat dit komt doordat:

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 2.6 Vijf opvallende voedingsmiddelen selecteren

Lees de tekst bij stap 2 onder 'Reflectie na een week'.

Kies vijf voedingsmiddelen die opvallen binnen jouw voedingspatroon. Bijvoorbeeld, het bevat veel suiker, het bevat veel vezels, het bevat weinig vet. Ik wil dit minder gaan gebruiken

nr	Product	Wat valt op?	Wat wil ik hiermee?
1			
2			
3			
4			
5			

Stap 3. Wanneer en waarom eet ik?

In deze stap ga je:

1. Zeven dagen je eetmomenten observeren.
2. Ontdekken welke situaties leiden tot eten.
3. Inzicht krijgen in emoties, gedachten en gewoonten.
4. Jouw persoonlijke eettriggers herkennen.

Opdracht 3.1 Een week mijn eetmomenten observeren

Lees de tekst bij stap 3 onder 'De opdracht: één week alles noteren'. Noteer gedurende zeven dagen ieder eet- en drinkmoment waarbij je calorieën binnenkrijgt. Beschrijf ook bij ieder eetmoment waarom je op dat moment ging eten of drinken.

Het eetmoment kan je beschrijven als bijvoorbeeld: ontbijt – koffietijd - lunch – diner - tussendoortje - borrel etc of 8.00 – 10.00 etc, of een combinatie, net wat jij handig vindt.

De reden kan je beschrijven als bijvoorbeeld- honger- trek- gewoonte- stress- verveling – verdriet – eenzaam - beloning -gezelligheid – moe – onrust – stiekem of iets anders

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

	Eet/drink moment	Reden
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 3.2 Mijn persoonlijke patronen formuleren

Lees de tekst bij stap 3 onder 'Jouw eigen patronen ontdekken'. Beschrijf wat je opvalt in jouw eetgedrag.

Opdracht 3.3 Mijn belangrijkste triggers herkennen

Lees de tekst bij stap 3 onder 'Waarom deze stap belangrijk is'. Kijk naar het overzicht en geef aan welke de situaties, emoties, gedachten en omstandigheden die het vaakst leiden tot eten.

- Honger
- Trek
- Gewoonte
- Stress
- Verveling
- Verdriet
- Eenzaamheid
- Beloning
- Gezelligheid
- Vermoeidheid
- Onrust
-
-
-
-

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 3.4 Mijn kwetsbare momenten in kaart brengen

Lees de tekst bij stap 3 onder 'Waarom deze stap belangrijk is'. Beschrijf met eigen woorden op welke momenten van de dag of in welke situaties jij het meest kwetsbaar bent voor ongepland of ongewenst eten.

Opdracht 3.5 Reflectie op mijn eetgedrag

Lees de volledige tekst van stap 3. Beschrijf welke inzichten jou het meest hebben verrast of geraakt over jouw eetgedrag.

Stap 4. Mijn winst- en verliesbalans

In deze stap ga je:

1. Je belangrijkste eetgedragingen vaststellen.
2. De voordelen van deze gedragingen onderzoeken.
3. De nadelen van deze gedragingen onderzoeken.
4. Een persoonlijke winst- en verliesbalans maken.
5. Bewust kiezen of je wilt veranderen.
6. Jouw persoonlijke motivatieverhaal schrijven.

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 4.1 Mijn belangrijkste eetgedragingen vaststellen

Lees de tekst bij stap 4A. Beschrijf vijf eetgedragingen die het meest voorkomen in jouw dagelijks leven en het meest effect hebben op je overgewicht.

Gedrag 1

Gedrag 2

Gedrag 3

Gedrag 4

Gedrag 5

Opdracht 4.2 Mijn winst- en verliesbalans opmaken

Lees de tekst op de website bij stap 4B, 4C en 4 D. Schrijf het gedrag wat je in de vorige opdracht hebt geselecteerd over en wat dit gedrag jou oplevert en wat dit gedrag jou kost op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied. Wees eerlijk naar jezelf, dan help je jezelf het meest.

Gedrag 1:

Wat levert dit mij op?

Wat kost dit mij?

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Gedrag 2:

Wat levert dit mij op?

Wat kost dit mij?

Gedrag 3:

Wat levert dit mij op?

Wat kost dit mij?

Gedrag 4:

Wat levert dit mij op?

Wat kost dit mij?

Gedrag 5:

Wat levert dit mij op?

Wat kost dit mij?

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 4.3 Maak de balans op: Eerlijk stilstaan bij de gevolgen

Lees de tekst bij stap 4D. Beantwoord de volgende vragen:

Wat raakt mij het meest?

Welke prijs betaal ik voor mijn huidige gedrag?

Is deze prijs het mij waard?

Hoe wil ik mij over vijf jaar voelen?

Opdracht 4.4 Loslaten om te kunnen veranderen

Lees de tekst bij stap 4D onder 'Een belangrijk beslismoment'. Veranderen betekent niet alleen iets nieuws krijgen. Veranderen betekent soms ook afscheid nemen van iets dat je tot nu toe iets heeft opgeleverd.

Beschrijf wat jij wilt loslaten om ruimte te maken voor verandering.

Opdracht 4.5 Jouw nieuwe winst formuleren

Lees de tekst bij stap 4D onder 'Een belangrijk beslismoment'.

Beschrijf welke nieuwe winst jij hoopt terug te krijgen wanneer je jouw gedrag verandert.

Inzicht in Gewicht Fase 1 – Observeren en Bewustwording

Opdracht 4.6 Jouw keuze maken

Lees de tekst bij stap 4D onder ‘Mijn keuze is’. Bepaal je keuzewaarom.

Mijn keuze is:

- Ik ben er nog niet klaar voor om los te laten en te veranderen.
- Ik kies ervoor om door te gaan met Inzicht in Gewicht en stap voor stap te werken aan blijvende verandering.

Opdracht 4.7 Mijn persoonlijke motivatieverhaal

Lees de tekst bij stap 4^F en ‘Tot slot’. Schrijf jouw persoonlijke verhaal over wat deze winst- en verliesbalans met je doet, wat jou raakt, wat je motiveert, wat je wilt loslaten en waar je naar verlangt.



Je bent klaar om naar Fase 2 te gaan

Je hebt de eerste belangrijke stap gezet. Je hebt gekeken naar je eetgedrag, patronen, gewoontes en de signalen van je lichaam. Dat vraagt moed en eerlijkheid.

Misschien heb je verrassende inzichten opgedaan. Misschien herken je situaties waarin je eet uit gewoonte, emotie of behoefte aan comfort. Wat je ook hebt ontdekt: bewustwording is de basis van elke blijvende verandering.

In fase 2 ga je deze inzichten gebruiken om bewuste keuzes te maken. Niet vanuit strengheid of moeten, maar vanuit wat jij werkelijk belangrijk vindt. Je kiest stap voor stap voor gedrag dat jou dichter brengt bij de persoon die je wilt zijn.

Je hebt inzicht gekregen.

Nu is het tijd om te bepalen hoe je verder wilt.