



Inzicht in Gewicht

Fase 3 – Integreren en Verankeren

Naam:

Datum:

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren

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

Fase 3 – Integreren en Verankeren

Je hebt eigen dagmenu's gemaakt, inzichten opgedaan, bewuste keuzes gemaakt en nieuwe overtuigingen geformuleerd. Nu is het tijd om deze kennis je echt eigen te maken. Niet als een tijdelijk project, maar als onderdeel van wie jij bent en hoe jij wil leven.

Fase 3 staat in het teken van oefenen, herhalen en verdiepen. Hier bouw je aan een nieuw voedingspatroon en nieuwe gewoontes en eetgedrag. Je gaat de nieuwe overtuigingen, gewoontes en keuzes die je hebt ontwikkeld steeds vaker toepassen in het dagelijks leven. Door herhaling ontstaat vertrouwen, routine en uiteindelijk een nieuwe identiteit.

Deze fase duurt maanden. Dat is normaal. Gedrag wat je jarenlang gedaan hebt, verander je niet in een paar weken. En in deze fase ga je geleidelijk af te vallen en dat kost tijd. Afhankelijk van hoeveel je wilt afvallen, 10 kg ongeveer 8 maanden. Meer kilo's meer tijd.

Gun jezelf deze tijd, je bent het waard.

Fase 3 - Stappenplan

Periode: week 3 – maand 8-12

Werkboek opdrachten: 4 uur + 1 uur per week

Stap 11 – Affirmaties

Stap 12 – Een actieplan voor moeilijke momenten

Stap 13 – Een persoonlijk receptenboek met gezonde favorieten

Stap 14 – Je dagmenu blijven maken en bijstellen

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

Stap 11. Affirmaties

In deze stap ga je:

1. Jouw affirmaties kiezen
2. Extra affirmaties kiezen
3. Jouw drie belangrijkste affirmaties selecteren
4. Werken met jouw affirmaties
5. Evalueren hoe affirmaties voor jou werken

Opdracht 11.1 Jouw affirmaties kiezen

Lees de tekst bij stap 11A en 11B.

Formuleer van iedere helpende overtuiging een krachtige affirmatie. Dit kan hetzelfde zijn als de overtuiging. Kijk ook naar de voorbeelden op de website.

Opdracht 11.2 Extra affirmaties kiezen

Lees de tekst bij stap 11B. Kies eventueel aanvullende affirmaties die aansluiten bij jouw doelen, uitdagingen en gewenste leefstijl.

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren

Opdracht 11.3 Jouw drie belangrijkste affirmaties selecteren

Kies de drie affirmaties waarvan je verwacht dat ze jou op dit moment het meest gaan helpen.

1.

2.

3.

Opdracht 11.4 Werken met jouw affirmaties

Lees de tekst bij stap 11C.

Beschrijf wanneer je jouw drie affirmaties dagelijks wil gaan uitspreken

Koppel iedere affirmatie ook aan een bestaande dagelijkse handeling.

Oefen deze affirmaties gedurende 2 weken.

Datum:

1.

2.

3.

Opdracht 11.5 Evaluatie na twee weken

Evalueer na 2 weken hoe het is gegaan met de affirmaties.

Welke affirmatie(s) beginnen al natuurlijker te voelen?

Welke affirmatie(s) hebben meer aandacht nodig hebben of wil je aanpassen en hoe?

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren

Welke veranderingen merkt in jouw gedachten, keuzes en gedrag sinds je met affirmaties bent begonnen?

Met welke nieuwe affirmatie(s) wil je aan de slag gaan?

Stap 12. Een actieplan voor moeilijke momenten

In deze stap ga je:

1. Een actieplan maken voor elke-dag terugkerende moeilijke momenten
2. Jouw vaste tussendoortjes-momentjes plannen in je dagmenu
3. Een actieplan maken voor jouw moeilijke situatie-gebonden momenten
4. Evalueren en bijsturen.
5. Een actieplan maken voor vakanties (optioneel)

Opdracht 12.1 Jouw actieplan maken voor elke-dag terugkerende moeilijke momenten

Lees de tekst bij stap 11A en 11B.

Bedenk wat jouw momenten op een gemiddelde dag zijn, buiten de vaste maaltijden, waarbij je geneigd bent op iets te snoepen of snacken. En schrijf op wat je dan wilt gaan eten/drinken. Plan deze ook in op je weekmenu zodat het onderdeel wordt van je calorie inname.

Tijd:

Wat ga ik eten/drinken:

Tijd:

Wat ga ik eten/drinken:

Tijd:

Wat ga ik eten/drinken:

Tijd:

Wat ga ik eten/drinken:

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren

Tijd:

Wat ga ik eten/drinken:

Opdracht 12.2 Een actieplan maken jouw moeilijke situatie -gebonden momenten

Lees de tekst bij stap 11A en 11B.

Schrijf op welke situaties deze week die voor jou lastig zijn. Bijvoorbeeld wanneer je moe bent, in het weekend met weinig structuur, verjaardag, uit eten, het uitje met de kinderen, in de auto. Bedenk hiervoor een actieplan.

Moeilijk moment 1:

Actieplan:

Moeilijk moment 2:

Actieplan:

Moeilijk moment 3:

Actieplan:

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren

Opdracht 12.3 Oefenen en evalueren van je actieplannen

Lees de tekst bij Stap 11C.

Evalueer na een week hoe je tussendoortjes in op jouw vaste risicotijden in je dagmenu voor je werken en wat je zou willen aanpassen.

Kijk ook terug naar de andere moeilijke situaties van deze week.

Wat ging goed?

Wat kan ik aanpassen?

Opdracht 12.4 Actieplan voor vakanties (optioneel)

Lees de tekst bij stap 11D.

Kies vooraf jouw vakantie doel en maak eventueel een actieplan.

Bepaal je doel voordat je vertrekt: Alles is goed, het is jouw keuze.

- ☐ Ik laat alles los
- ☐ Ik wil op gewicht blijven
- ☐ Ik wil blijven afvallen

Beschrijf je eventuele actieplan voor je vakantie:

Stap 13. Een persoonlijk receptenboek met gezonde favorieten

In deze stap ga je:

1. Starten met jouw persoonlijke receptenboek met gezonde recepten

Opdracht 13.1 Zet je persoonlijke receptenboek op

Lees de tekst bij stap 12A, B en C.

Maak een start met jouw eigen receptenboek op een manier die bij jou past.

Zo pak je het aan:

- Kies een vorm die je fijn vindt
- Richt je receptenboek overzichtelijk in
- Maak alvast ruimte om nieuwe recepten toe te voegen (bijv. lege pagina's of kopjes)

Opdracht 13.2 – Start met het vullen van je receptenboek

Lees de tekst bij stap 12A, B en C

Ga actief aan de slag met het verzamelen van jouw favoriete, gezonde gerechten.

- Begin met minimaal 5 gerechten waar je al bekend mee bent en die je lekker vindt en passen binnen jouw eetpatroon
- Probeer daarna elke week 1 nieuw recept uit (ontbijt, lunch, diner of snack)

Evalueer na afloop:

Vind ik dit lekker?

Past dit bij mijn leefstijl?

Beslis vervolgens:

→ Ja? Voeg toe aan je receptenboek

→ Nee? Laat het los en zoek verder

Resultaat:

Zo bouw je stap voor stap een persoonlijke verzameling van gezonde gerechten die echt bij jou passen.

Stap 14. Je dagmenu blijven maken en bijstellen

In deze stap ga je:

1. Je dagmenu steeds beter laten aanpassen bij jouw leefstijl
2. Een reminder plannen in je agenda over 2 maanden voor opdracht 15

Opdracht 14.1 Je dagmenu steeds beter laten aanpassen bij jouw leefstijl

Lees de tekst bij stap 14.

Neem elke maand een moment om jouw dagmenu bewust te bekijken en waar nodig aan te passen.

Zo pak je het aan:

- Pak je huidige weekmenu erbij
- Stel jezelf de volgende vragen:

Op welke momenten had ik honger of trek?

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren

Welke maaltijden vulden goed – en welke minder?

Wanneer ging het makkelijk – en wanneer niet?

Wat voelde goed in mijn lichaam (energie, verzadiging)?

Noteer 2–3 dingen die je opvallen en maak vervolgens aanpassingen in je weekmenu.

Opdracht 14.2 Een reminder in je agenda plannen voor stap 15

Lees de tekst bij stap 15.

Een reminder plannen in je agenda over ongeveer 2 maanden voor opdracht 15.

Stap 15. Jouw sleutels tot succes

In deze stap ga je:

1. Jouw belangrijkste succesfactoren in kaart brengen
2. Een actieplan opzetten voor de komende 6 maanden
3. Een brief schrijven aan toekomstige jezelf

Opdracht 15.1 Jouw belangrijkste succesfactoren

Lees de tekst bij stap 15.

Beschrijf welke keuzes, overtuigingen en gewoontes jou het meest hebben geholpen.

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren

Opdracht 15.2 Vooruitkijken

Lees de tekst bij stap 15.

Beschrijf hoe jij de komende zes maanden wilt blijven bouwen aan een gezond gewicht en een gezonde leefstijl.

Opdracht 15.3 Een brief aan je toekomstige zelf

Lees de tekst bij Stap 15.

Schrijf een brief aan jezelf waarin je beschrijft waar je trots op bent, wat je hebt geleerd en wat je jezelf wilt blijven herinneren.

Inzicht in Gewicht Fase 3 – Integreren en Verankeren



Je bent klaar om naar Fase 4 te gaan

Je bent klaar om naar Fase 4 te gaan als je nieuwe overtuigingen en gedrag natuurlijk en eigen voelen.

Kijk eens terug naar waar je begon. De inzichten die eerst nieuw waren, de keuzes die bewust aandacht vroegen en de gewoontes die je moest oefenen.

In fase 4 draait het niet meer om veranderen, maar om leven vanuit wat je hebt opgebouwd. Je hebt een stevige basis gelegd en geleerd hoe je kunt bijsturen wanneer dat nodig is. Niet omdat alles altijd perfect gaat, maar omdat je weet hoe je met uitdagingen kunt omgaan.

Je bent voorbij het tijdelijke project. Dit is jouw nieuwe leefstijl geworden.