



Inzicht in Gewicht

Fase 4 – In balans met Inzicht in Gewicht

Naam:

Datum:

Inzicht in Gewicht Fase 4 – In balans met Inzicht in Gewicht

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 4 – In balans met Inzicht in Gewicht

Fase 4 – In balans met Inzicht in Gewicht

Fase 4 van Inzicht in Gewicht is je leven is in balans. Je nieuwe eetgedrag en voedingspatroon zijn inmiddels vanzelfsprekend geworden. De inzichten, keuzes en gewoontes die je hebt ontwikkeld voelen logisch en passen bij wie je bent.

Ook in uitdagende situaties reageer je meestal op een manier die goed is voor je lichaam en voor jezelf.

Het kost weinig energie.

Het voelt normaal.

Je leeft volgens het eetpatroon dat je hebt opgebouwd. Niet als een project of methode, maar als een natuurlijk onderdeel van hoe jij voor jezelf zorgt.

Je weet hoe je kunt omgaan met verleiding, emoties en veranderingen. Wanneer situaties anders lopen, kun je weer bijsturen.

In deze fase draait het niet meer om veranderen, maar om behouden. Je hebt een leefstijl ontwikkeld die past bij jou en je hoeft niet voortdurend bezig te zijn met afvallen of regels volgen. Je blijft bewust, flexibel en in balans.

Fase 4 - Stappenplan

Periode: Na bereiken van Fase 4 - na 1 jaar

Advies: 1 uur per week

Stap 16 – Leven met Inzicht in Gewicht - Maandelijkse check-in

Stap 16. Leven met Inzicht in Gewicht

In deze stap ga je:

1. Maandelijks een check-in houden

Opdracht 16.1 Leven met Inzicht in Gewicht - Maandelijkse check-in

Neem iedere maand een moment om stil te staan bij de volgende vragen:

Wat gaat er momenteel goed?

Welke gewoontes helpen mij nog steeds?

Waar ben ik trots op?

Wat vraagt op dit moment aandacht?

Welke aanpassing wil ik de komende maand maken?

Hoe zorg ik dat mijn gezonde leefstijl een natuurlijk onderdeel blijft van mijn leven.



In balans met Inzicht in Gewicht

Je leven is in balans met Inzicht in Gewicht. Je nieuwe eetgedrag en voedingspatroon zijn inmiddels vanzelfsprekend geworden. De inzichten, keuzes en gewoontes die je hebt ontwikkeld voelen logisch en passen bij wie je bent.

Ook in uitdagende situaties reageer je meestal op een manier die goed is voor je lichaam en voor jezelf.

Het kost weinig energie. Het voelt normaal.

Je leeft volgens het eetpatroon dat je hebt opgebouwd. Niet als een project of methode, maar als een natuurlijk onderdeel van hoe jij voor jezelf zorgt.

Je weet hoe je kunt omgaan met verleiding, emoties en veranderingen. Wanneer situaties anders lopen, kun je weer bijsturen.

Je nieuwe gedrag onderdeel blijft van je dagelijkse leven.

Blijf vertrouwen op wat je hebt geleerd.
Blijf luisteren naar je lichaam.

En blijf kiezen voor wat goed voelt op de lange termijn.

Je mag super trots zijn op jezelf!