



Inzicht in Gewicht

Fase 2 – Kiezen voor verandering

Naam:

Datum:

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

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 2 – Kiezen voor verandering

Fase 2 – Bewust kiezen voor verandering

Welkom bij fase 2

In fase 1 heb je inzicht gekregen in jouw eetgedrag, patronen, triggers en motivatie. Je hebt ontdekt wat je doet, wanneer je het doet en waarom je het doet.

Nu begint de volgende stap: bewust kiezen voor verandering.

In deze fase leer je hoe jouw brein invloed heeft op je eetgedrag. Je gaat een eetpatroon ontwikkelen dat past bij jouw leven, je verzamelt gezonde recepten, maakt een plan voor moeilijke momenten en onderzoekt de overtuigingen die jouw gedrag sturen.

Deze fase draait niet om perfectie.

Deze fase draait om:

- eigenaarschap
- leren
- oefenen
- groeien
- bewust kiezen

Iedere kleine keuze die je maakt is een investering in jouw toekomst.

Fase 1 - stappenplan

Periode: week 3

Werkboek opdrachten: 3,5 uur en 45 per dag

Stap 5 – Omgaan met de signalen van je brein

Stap 6 – Zelf je dagmenu samenstellen en vooruitplannen

Stap 7 – Een persoonlijk receptenboek met gezonde favorieten

Stap 8 – De gedachten achter je gedrag

Stap 9 – Van overtuiging naar nieuwe keuze

Stap 10 – Emotie-eten

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

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Stap 5. Omgaan met de signalen van je brein

In deze stap ga je:

- jouw huidige eetstructuur inzichtelijk maken
- bekijken hoe je meer regelmaat kunt aanbrengen in je eetmomenten
- herkennen welke emoties bij jou eetdrang triggeren
- gezonde alternatieven formuleren voor eten als beloning, troost of ontspanning
- bepalen op welke momenten je het meest geneigd bent minder goede keuzes te maken

Opdracht 5.1 Mijn huidige eetstructuur onderzoeken

Lees de tekst bij stap 5A.

Hoe regelmatig eet jij? Beschrijf hoe jouw huidige patroon eruitziet gedurende een gemiddelde dag.

Opdracht 5.2 Meer regelmaat creëren

Lees de tekst bij stap 5A.

Beschrijf drie concrete acties waarmee je meer regelmaat kunt aanbrengen in jouw eetpatroon als je momenteel onregelmatig eet.

	Wat kan ik doen voor meer regelmaat in mijn eetpatroon?
1.	
2.	
3.	

Opdracht 5.3 Mijn emotionele eettriggers herkennen

Lees de tekst bij stap 5B.

Beschrijf welke emoties bij jou het vaakst leiden tot eetdrang. Tijdens opdracht 8, 9 en 10 gaan we hier strak dieper op in.

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Opdracht 5.4 Alternatieve beloningen formuleren

Lees de tekst bij stap 5B. Schrijf op welke 4 gezonde alternatieven als zullen werken voor jou als beloning, troost of ontspanning. Tijdens opdracht 8, 9 en 10 gaan we hier strak dieper op in.

	Alternatieve beloningen voor emotie-eten
1.	
2.	
3.	
4.	

Opdracht 5.5 Bepalen van momenten van keuzes

Lees de tekst bij stap 5C. Beschrijf op welke momenten jij het vaakst minder goede keuzes maakt. We gaan hier ook nog verder aandacht aan besteden in stap 12.

Stap 6. Zelf je dagmenu samenstellen en vooruitplannen

In deze stap ga je:

1. Jouw persoonlijk calorie-doel bepalen
2. Jouw eigen dagmenu samenstellen
3. Je favoriete gerechten gezonder maken
4. Jouw tussendoortjes voorraad aanleggen
5. Bekijken van je gemiddelde calorie-week-inname

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Opdracht 6.1 Mijn calorie-doel bepalen

Lees de tekst bij stap 6A.

Kijk in je werkboek bij opdracht 1.2 wat je dagelijkse onderhoudsenergie-behoefte is per dag. Trek daar 400 kcal van af. Dit wordt jouw calorie-doel.

Mijn dagelijkse onderhoudsenergie-behoefte		kcal per dag
Minderen om af te vallen	- 400	kcal per dag
Mijn persoonlijk calorie-doel		kcal per dag

Opdracht 6.2 Mijn dagmenu voor morgen en overmorgen & week

Lees de tekst bij stap 6B.

Download de weekplanner en print deze 10x uit.

Maak een volledig dagmenu voor morgen en overmorgen in je weekplanner.

Vul jouw dagmenu in in een voedingsapp of AI-tool en noteer per maaltijd het aantal calorieën. Tel dan het totale aantal calorieën op van de hele dag. Vergelijk deze met je persoonlijk calorie doel.

Wat is belangrijk om te doen:

- Weeg de komende weken al je producten af met een keukenweegschaal
- Check de verpakking wanneer het om producten per stuk gaat
- Let bewust op je portiegroottes
- Krijg inzicht in hoeveel calorieën je binnenkrijgt
- Let ook op andere voedingsstoffen (zoals eiwitten, vetten en koolhydraten)

Handige hulpmiddelen:

- Gebruik een keukenweegschaal om nauwkeurig af te wegen
- Gebruik maatbekers om volumes te meten
- Gebruik maatbekers om porties af te meten (bijvoorbeeld rijst of pasta)

Blijf dit minimaal de komende 8 week doen, plan in ieder geval minimaal 1 dag vooruit en zorg dat je tijd hebt om de juiste producten in huis te halen. Als je het handig vindt kan je ook in een keer de hele week plannen.

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Opdracht 6.3 Mijn favoriete gerechten analyseren en aanpassen

Lees de tekst bij stap 6C. Schrijf jouw twee favoriete gerechten op. Reken uit wat het aantal calorieën zijn per portie. Beschrijf per gerecht minimaal één aanpassing waarmee het beter aansluit bij jouw doel. Reken dan opnieuw uit wat het aantal calorieën zijn per portie.

Gerecht	Kcal per portie	Aanpassing	Nieuw kcal per portie

Opdracht 6.4 Mijn tussendoortjesvoorraad samenstellen

Lees de tekst bij stap 6D.

Maak een overzicht van minimaal 8 tussendoortjes die jij lekker vindt en vooraf kan portioneren en plannen. Zoek op hoeveel kcal ze bevatten per portie en plan dit in in je weekplanner. Zet ze klaar zodat je makkelijk toegang hebt tot deze geplande tussendoortjes. Maak een privé trommeltje.

Mijn tussendoortjes	Hoeveelheid in aantal of gram	Kcal per eenheid

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Opdracht 6.5 Weekreflectie van mijn calorie-inname

Lees de tekst bij stap 6E.

Aan het einde van deze week is het tijd om even stil te staan bij je voedingspatroon van de afgelopen dagen. Neem hier rustig de tijd voor – het doel is inzicht krijgen, niet perfect zijn.

Mijn calorie-doel per dag	kcal
Mijn gemiddelde aantal calorieën per dag in de eerste week	kcal
Ik ben deze week afgevallen	kg

Lag je gemiddeld binnen, boven of onder je doel?

Wat valt je op als je terugkijkt op deze week?

Wat ging goed en waar ben je tevreden over?

Wat viel je tegen of ging minder gemakkelijk?

Wat zou je volgende week anders willen doen?

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Stap 6b optioneel. Wat als jij niet kookt of het menu samenstelt?

Deze stap is optioneel. In deze stap ga je:

1. Praktische afspraken maken met degene die kookt
2. Werken met portie-controle
3. Alternatieven bedenken
4. Regie nemen binnen jouw situatie

Opdracht 6b.1 Gesprek aangaan en afspraken maken

Lees de tekst bij stap 6b-A.

Beschrijf welke afspraken je hebt gemaakt met de kok, je partner/gezin?

Opdracht 6b.2 Gesprek aangaan en afspraken maken

Lees de tekst bij stap 6b - B, C, D en E.

Vul in de weekplanner in welk hoofdmenu er voor die dag gepland staat. Bouw daar de rest van je menuplaning omheen.

Beschrijf wat je concreet gaat doen om enige controle te houden over het hoofdmenu. Schrijf dit er ook bij in je weekplanner.

Welke producten ga je standaard in huis halen om zelf aan te vullen?

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Stap 7. De gedachten achter je gedrag

Stap 8. Gedachtentransformatie

Stap 9: Emotie-eten

Stap 10: Van nieuwe overtuiging naar nieuw gedrag

Stap 7 (De gedachten achter je gedrag), Stap 8 (Gedachtentransformatie), 9 (Emotie-Eten) en 10 (Nieuw gedrag) staan als losse stappen beschreven maar horen bij elkaar. Lees dit dus eerst goed door voordat je aan de opdrachten begint.

In deze stappen ga je:

1. Emotie-eten onderzoeken
2. Alternatieven bedenken voor emotie anders dan eten
3. Bepaal de vier gedragingen die jouw gezonde gewicht het meest in de weg zitten
4. Onderzoeken welke overtuiging jouw gedrag aansturen
5. Reflecteren op de 'waarheid' van deze overtuigingen
6. Belemmerende overtuigingen (h)erkennen
7. Een innerlijke dialoog voeren
8. Nieuwe overtuigingen formuleren
9. Nieuw gedrag formuleren

Opdracht 7-8-9.1 Mijn emotie-eten onderzoeken

Zijn er emoties waarbij je vaak iets te eten pakt?

- Stress
- Vermoeidheid
- Verdriet
- Verveling
- Eenzaamheid
- Frustratie
- Boosheid
- Onrust
- Beloning
- Anders, namelijk:
- Anders, namelijk:
- Anders, namelijk:

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Opdracht 7-8-9.2 Wat levert emotie-eten mij op?

Kies één situatie waarin je vaak vanuit emotie eet.

Beschrijf de situatie:

Welke emotie voelde ik?

Wat hoopte ik dat eten mij zou geven?

Hoe voelde ik mij direct na het eten?

Hoe voelde ik mij een uur later?

Opdracht 7-8-9-10.3 Mijn persoonlijke alternatieven voor emotie-eten

Welke 5 alternatieven in plaats van eten zouden voor jou kunnen werken? Kijk voor voorbeelden bij stap 9.

	Mijn alternatieven voor emotie-eten
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Opdracht 7-8-9-10.4 Transformatie

Lees de tekst bij stap 7, 8, 9 en 10 goed door. Daar staan ook veel voorbeelden als inspiratie. Kijk ook even wat je al hebt opgeschreven bij opdracht 3.

Bepaal de vier gedragingen die jouw gezonde gewicht het meest in de weg zitten.

Beschrijf per gedraging welke overtuiging erachter zit.

Onderzoek je overtuigingen. Voer je innerlijke dialoog.

Formuleer je nieuwe overtuigingen.

Formuleer nieuwe eerste stapjes in gedrag.

Vragen om te stellen:

Gedrag: *Wat doe ik precies in een bepaalde situatie?*

Overtuiging: *Wat moet of mag ik hier van mezelf?*

Wat zegt dit gedrag over wat ik geloof?

Wat gaat er door mijn hoofd op dat moment?

Reflectie: *Is dit écht waar? Zijn er situaties waarin dit niet klopt?*

Wat zou aan iemand anders vertellen hierover?

Wat zit mij werkelijk dwars?

Helpt deze gedachte mij? Wat zou mij echt helpen?

Past deze gedachte bij het leven wat ik wil leiden?

Nieuwe overtuiging: *Wat is een gedachte die zowel eerlijk als helpend is?*

Nieuw gedrag: *Wat is een kleine eerste stap wat ik kan doen?*

Als ik de nieuwe overtuiging zou geloven, wat zou ik dan anders doen?

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Transformatie 1.

Gedrag:

Onderliggende overtuiging:

Reflectie:

Nieuwe overtuiging:

Nieuw gedrag:

Transformatie 2.

Gedrag:

Onderliggende overtuiging:

Reflectie:

Nieuwe overtuiging:

Nieuw gedrag:

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Transformatie 3.

Gedrag:

Onderliggende overtuiging:

Reflectie:

Nieuwe overtuiging:

Nieuw gedrag:

Transformatie 4.

Gedrag:

Onderliggende overtuiging:

Reflectie:

Nieuwe overtuiging:

Nieuw gedrag:

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering

Opdracht 7-8-9-10.5 Mijn nieuwe 'oefengedrag'

Schrijf hier de 4 nieuwe gedragingen op die je voor jezelf hebt gemaakt in de vorige opdracht. Kijk na een week terug en beantwoord de vragen.

1.

2.

3.

4.

Wanneer is het mij gelukt om het nieuwe gedrag te laten zien?

Wat hielp mij hierbij?

Wat vond ik lastig?

Welke kleine stap wil ik verder blijven oefenen?

Inzicht in Gewicht Fase 2 – Kiezen voor verandering



Je bent klaar om naar Fase 3 te gaan

Je hebt een eigen dag menu gemaakt, inzichten opgedaan, bewuste keuzes gemaakt, nieuwe overtuigingen en nieuw gewenst gedrag geformuleerd. Nu is het tijd om deze kennis eigen te maken. Niet als een tijdelijk project, maar als onderdeel van wie jij bent en hoe jij wilt leven.

Fase 3 staat in het teken van oefenen, herhalen en verdiepen. Hiermee bouw je aan een nieuw voedingspatroon en nieuwe gewoontes en eetgedrag. Hierdoor ontstaat blijvende verandering. Blijf daarom ook de komende weken je dagmenu samenstellen.

Fase 3 duurt maanden. Dat is normaal. Gedrag wat je jarenlang gedaan hebt, verander je niet in een paar weken. Daarnaast ga je in deze fase geleidelijk afvallen, en ook dat kost tijd. Als richtlijn kun je denken aan ongeveer 8 maanden voor 10 kilo. Hoe meer kilo's je wilt afvallen, hoe meer tijd je nodig hebt.

Gun jezelf deze tijd, je bent het waard.