

Voeding

Op de volgende pagina vind je een eetschema welke jij kunt gebruiken om je weekplanning vorm te geven. Door een planning te maken laat je minder ruimte voor impulsgedrag en kun je efficiënter boodschappen doen of bestellen. Overigens is het dan wel de bedoeling dat je je aan je schema houdt!

Hieronder ga je beginnen met het opschrijven van jouw voedingsregels. Wat vind jij belangrijk? Hoeveel drink je per dag? Welke voeding kies je wel en welke niet? Alles wat jij nodig hebt om fit te zijn, goed in je vel te zitten en je om je lichaam echt te voeden en te ondersteunen met je voedsel.

ONTBIJT

LUNCH

DINER

SNACKS

MAAN

DINS

WOENS

DON

VRIJ

ZAT

ZON