



# **LEKKER IN JE VEL**

# **JOURNAL**

Taste of Life boeken

# HOERA!

Jij kiest ervoor je iedere dag goed te voelen. Dat je deze Lijv journal hebt gekocht, bewijst dat jij echt wilt slagen.

Wat een mooie stap.

## GEEN DIEETBOEK

Let op: dit is geen dieetboek. Je vindt hier geen dieet. Het gaat ook niet alleen maar om eten. Het gaat verder dan dat. Deze Lijv journal zorgt ervoor dat je je bewust wordt van wat je doet: hoeveel je eet, beweegt, frisse lucht opsnuift, etc. Alleen door bewustwording kun je verandering aanbrengen in je leven. Vanuit die gedachte kun je deze Lijv journal gebruiken om je dieet te ondersteunen.

## STAP VOOR STAP

De echte revolutie begint met kleine stappen. Natuurlijk kun je je storten op een complete metamorfose van je leven, je lichaam en je ziel. Echter, wanneer je een blijvende verandering wilt behalen, werkt het vaak beter om kleine stappen te zetten. Dat is veel gemakkelijker om vol te houden. Zo creëer je een echte revolutie voor jezelf. Bedenk vooral:

- Hoe lang heb je erover gedaan om de kilo's te krijgen die je nu draagt?
- Ben je van de een op de andere dag zo stijf en stram geworden omdat je te weinig beweegt?

# DAG 1

Wat ik heb gegeten en hoeveel:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dit heb ik voor mezelf gedaan:

Aantal uren slaap:

Deze pagina vul je dagelijks in.

Minuten buiten:

Mijn beweging van vandaag

Minuten:

Activiteiten:

Deze pagina vul je dagelijks in.

Zo lekker zit ik in mijn vel

Cijfer:

Dit heb ik gedaan ter verbetering:

Deze pagina vul je dagelijks in.

Mijn turflijstje:

Ik ben dankbaar voor:

Deze pagina vul je dagelijks in.



## **REFLECTIE WEEK 2**

Hierdoor merk ik dat ik al een stapje dichterbij mijn doel ben gekomen:

Deze pagina maakt deel uit  
van de wekelijkse evaluatie.

Wat me gemakkelijk afging deze week:

Deze pagina maakt deel uit  
van de wekelijkse evaluatie.

Dat kwam door de volgende reden(en):

Deze pagina maakt deel uit  
van de wekelijkse evaluatie.

Wat wel en wat niet werkte aan die strategie:

Deze pagina maakt deel uit  
van de wekelijkse evaluatie.

Wat ik eventueel nog kan verbeteren:

Deze pagina maakt deel uit  
van de wekelijkse evaluatie.

Wat ik verder nog kwijt wil over deze week:

Deze pagina maakt deel uit  
van de wekelijkse evaluatie.

Mijn gewicht:

Mijn  
energieniveau  
deze week:

Zo gelukkig was ik  
deze week (cijfer 1  
tot 10):



Deze pagina maakt deel uit  
van de wekelijkse evaluatie.