

**30 Dagen challenge:** **"(ver)licht de zomer in"**:

Hoe je met gezond eten meer energie krijgt en minder kilo's  
Instap vanaf 21 juni t/m 21 juli 2018

Dit is wat je krijgt:

* **Maandag is Menens-Dag**: Elke maandag starten we weer met je verlangen/intentie: waarom wilde je dit ook alweer. Waarom is gezond eten belangrijk voor je. Wat levert het je op?
* **Woensdag is Waardeerdag**: wat gaat er goed. Wat gaat er minder goed en kan je toch waarderen
* **Vrijdag is Vierdag**: wat ga je doen als je het 5 tot 7 dagen hebt volgehouden? Hoe ga je het vieren? Posten in de FB groep, bos bloemen, wandeling enzovoort.
* **Zondag is ‘Zo goed voorbereid’**: op zondag zorg je dat je goed voorbereidt bent voor de week qua boodschappen, mindset, menu enzovoort
* **Inspiratie**: 5 ontbijtjes, lunches, avond maaltijden plus 5 snacks: iedere week krijg je een volgende ‘maaltijd’ erbij. We beginnen dus met de ontbijtjes. Deze zijn door Linda van [www.lekkeretenmetlinda.nl](http://www.lekkeretenmetlinda.nl) gemaakt.
* Structuur door middel van de Facebookgroep en de vier vaste momenten in de week (zie boven)
* Stok achter de deur & Fun😊
* Plus: onderzoek wanneer je terugvalt in snack gedrag: dit zien we NIET als falen. Maar als een richting aanwijzer hoe het de volgende keer beter kan. Terugval is niet erg, als je het maar gewoon weer oppakt. De groep maakt dit makkelijker. Als je terugvalt: doe je oefening / onderzoek wat de reden was, en kijk je hoe je het volgende keer wel kan

**Goede voorbereiding is het halve werk:**  
We starten met:

1. **Contact maken met het verlangen waarom je eigenlijk gezond wilt eten**Wat levert het op?  
   En wat kost het je als je het niet doet?  
   hoe voel je je als je gezond eet?  
   Schrijf de antwoorden op de vragen even voor je zelf op. Een goede voorbereiding is de sleutel tot succes.
2. **Wat zijn nu de obstakels waardoor je het niet doet?**\* geen goed menu hebben  
   \* geen inkopen doen  
   \* geen tijd maken  
   \* je vergeet het  
   \* snaaien / emotie-eten als ik me rotvoel of moe of blij enzovoort  
   \* enzovoort  
   Schrijf voor jou hier je obstakels op:
3. **Wat is een oplossing voor de obstakels?**  
   Hoe ga je de obstakels oplossen. Denk daar echt even over na, en/of post ze in de FB groep. Met deze Challenge hebben we er in ieder geval een paar voor je weggenomen:  
   we hebben een structuur, door de FB groep vergeet je het minder snel.  
   Plus als je een emotie/snaai bui hebt: spreek met jezelf het af in de groep te zetten, EN de oefening te doen:   
     
     
   Deze stappen kun je overzichtelijk uitwerken in een tabel: document 2.

NB: Maak een **collage** van je verlangen, hoe voel je je als je het volhoudt?  
Hoe ziet je leven er dan uit?

Veel plezier!