

# **SPORT JE FIT**

**DOELEN STELLEN MET  
EEN WENSENLIJSTJE**

**Uit succesvol afvallen  
met activity tracker en  
gezond dieet**

**Loek de Winter, Sportjefit.nl**

*Een nieuwe lente en een nieuw geluid:  
Ik wil dat dit lied klinkt als het gefluit,  
Dat ik vaak hoorde voor een zomernacht  
In een oud stadje, langs de watergracht -  
In huis was 't donker, maar de stille straat  
Vergaarde schemer, aan de lucht blonk laat  
Nog licht, er viel een gouden blanke schijn  
Over de gevels in mijn raamkozijn.*

Uit het gedicht "Mei" van Herman Gorter (1889)

© Copyright 2018 en volgende jaren TrendsGuide/Sportjefit.nl

ISBN 978-90-806959-4-8 Versie 1.0 2018 NUR 488  
Uit de reeks SPORT JE FIT PLAN

SPORT **JE FIT**

Afvallen kan!

# Inhoudsopgave

(Ctrl klik voor koppeling)

Inleiding .....	3
Doelen stellen met wensenlijstje .....	4
Mijn wensenlijstje .....	5
Onderzoek je nieuwe leefstijl .....	6
SPORT JE FIT Succesvol afvallen met activity tracker en gezond dieet .....	7
Bijlage: Model wensenlijstje .....	8

# Inleiding

Wij weten dat gezond eten met minder calorieën en voldoende bewegen leiden tot gewichtsvermindering. Maar ook hoe moeilijk het is om zo ver te komen. Jezelf te motiveren anders te gaan eten en te gaan leven.

Je planning zo aanpassen om tijd vrij maken om meer te gaan bewegen. Begrijpt je omgeving je wel? Hoe ga je dat aanpakken en wie doet er met je mee? En als je dan op het juiste gewicht bent, hoe weet je dat te behouden? Veel vragen en twijfels.

*SPORT JE FIT neemt je twijfels weg!*

Het belangrijke verschil met vroeger is dat je nu resultaten kunt meten. Hoeveel calorieën er in voeding zitten en hoeveel je met bewegen verbruikt. We gebruiken hier de foodtrackers en elektronische inspanning meters of stappenteller voor.

*Het meten biedt de unieke mogelijkheid om gewichtsvermindering te gaan plannen. Je kunt vooraf bepalen hoeveel je wilt wegen en hoelang je erover doet om dit te bereiken.*

**SPORT JE FIT** werkt uitsluitend op natuurlijke wijze. Het is alleen jouw lichaam en geest, die het mogelijk maken om op gewicht te komen en te blijven. Dus geen pillen of poeders.

**Het succes van afvallen begint met doelen stellen, voor jezelf weten wat je wilt bereiken!**

[> Meer over Succesvol afvallen met SPORT JE FIT, klik hier](#)

# Doelen stellen met wensenlijstje

(Uit AFVALLEN STAP 1 - Motivatie en eerste succes)

Met het stellen van doelen ga je je richten op wat je wilt bereiken. Je stuurt je aandacht en je krijgt (weer) energie.



Schrijf in een brainstormsessie met jezelf op wat je wensen zijn, gebruik hiervoor een groot vel papier.

Alle wensen komen in aanmerking.

Materiële wensen, zoals een nieuwe auto of meer willen verdienen.

Ook immateriële wensen. Dat je wilt afvallen, er beter gaan uitzien. Relatie op je werk, met je familie horen er zeker bij. Een

lange fietstocht maken of aan de vierdaagse willen meedoen. Vul maar in wat je wilt.

Maak er vooral een lange lijst van. Stop niet wanneer de wensen wat wild worden, maar ga juist dan nog even door.

Daarna neem je weer een vel papier en je gaat jouw wensen rubriceren in het model hieronder.

In rubriek A zet je wensen neer, die (haast) tastbaar zijn, kunt meten (ook in de tijd) en goed omschrijven. Let er ook op dat de wensen acceptabel zijn voor je sociale omgeving.

De wensen in rubriek B zijn nu even niet zo belangrijk. Maar voor de (verre) toekomst wel.

In rubriek C komen wensen terecht in de aard van "kom op, dat wil ik ooit" en daarmee veel over jou zeggen.

## Mijn wensenlijstje

		Materieel	Immaterieel
A	Belangrijke zaken		
B	Aandacht zaken		
C	Wensen, die ik niet wil vergeten		

*Het is de bedoeling dat je dit lijstje in de ochtend na het wakker worden in jezelf voorleest en dat je daarna de wensen weer loslaat. Je stuurt ze als het ware de kosmos in.*

### Wat gaat er dan gebeuren zal je afvragen.

De wensen worden als herinnering in je onderbewustzijn opgeslagen. De gehele dag door zal je in allerlei situaties keuzen moeten maken. Grote en kleine beslissingen moeten nemen.

Omdat je onderbewustzijn met je wensen is gevoed zal je net die keuze maken die dicht bij je wensen komt. Keuze bij eten, bij tijdsbesteding, mee gaan met vrienden om een lange wandeling te maken enz.

Als ik mijn lijstje nog eens bekijk, en deze is redelijk lang dan valt het mij op dat veel van die wensen wel degelijk in vervulling zijn gegaan.

*Ga er maar voor zitten. Heerlijk toch om eens bewust te zijn van je wilt!*

**> In de bijlage vind je een model van het wensenlijstje, dat je kunt uitprinten**

# Onderzoek je nieuwe leefstijl

Je wilt gaan kiezen voor gezond eten en sporten. En dat is een goede stap.

Intelligentie, bewust kiezen en doen, is de onzichtbare organisator van alle materie en energie.

Elke seconde krijgt het lichaam een andere impuls, door intelligentie impulsen. Je boodschappen worden getransporteerd tot in de kleinste lichaamsmolecuul.

Belangrijk voor je lichaam is de snelheid van het vernieuwen van lichaamscellen.

Dit wordt bereikt door krachttraining, duurtraining en een actief en werkzaam leven.

*Nu je de stap wilt zetten kun je een fantastische ontdekkingsreis maken. Je leert de mogelijkheden van je lichaam kennen. Je sociale leven kun je zo aanpassen, dat jij daar gelukkig bij bent. Door het sporten straal je iets uit waar je omgeving positief op reageert.*



# SPORT JE FIT Succesvol afvallen met activity tracker en gezond dieet

**SPORT JE FIT** is zo opgezet dat het niet uitmaakt of je nu wel of geen ervaring hebt met sporten en gezond eten. De beschreven methode is uitvoerig in de praktijk getest.

**SPORT JE FIT** bestaat uit 3 stappen:

**AFVALLEN STAP 1** geeft je dagelijkse motivatie om een gezond leven te leiden en om je afslank doelen te bereiken. We beginnen met doelen stellen en wij eindigen deze eerste stap met een succes.

We gaan met ons speciale vetvrij dieet in deze fase al 3 tot 9 kilo afvallen!!

> [BMI berekenen om je gezond gewicht te weten](#)

> [Meer over Hoe kan ik mijzelf motiveren voor afvallen](#)

**AFVALLEN STAP 2** is je plan om je ideale gewicht te bereiken. Je zult er versteld van staan hoe snel je de voordelen van bewegen en gezond eten gaat ervaren.

> [Lees Meer bewegen maakt gezond en gelukkig](#)

> [Meer over Gezond eten](#)

Met **AFVALLEN STAP 3** zal je op gewicht blijven en je fit en gezond voelen.

> [Meer over Gezonde leefstijl met gezonde voeding en bewegen](#)

> [Koop het ebook SPORT JE FIT Succesvol afvallen met activity tracker en gezond dieet](#)



# Model Wensenlijstje

(Behorende bij SPORT JE FIT Succesvol afvallen met fitmeter en menu)

		Materieel	Immaterieel
<b>A</b>	<b>Belangrijke zaken</b>		
<b>B</b>	<b>Aandacht zaken</b>		
<b>C</b>	<b>Wensen niet vergeten</b>		