

HEALTHY FOR ME

10 Tips voor een
gezonde relatie
met voeding en
een positieve
mindset



HEALTHY FOR ME

Hi, Mijn naam is Dominique (of Do) en ik ben de oprichtster van Healthy For Me.

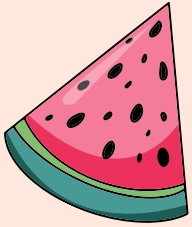
Zolang als ik mij kan herinneren was ik bezig met diëten, afvallen, jojoën, wat mag ik wel of niet eten, calorieën tellen, compenseren en mij schuldig voelen wanneer ik at.

Jaren lang was ik de hele dag bezig met eten. Ik kreeg anorexia, zocht hulp, kwam aan en kreeg obesitas gepaard met eetbuien. Bij elk nieuw dieet had ik de hoop "zal dit dan wel werken?".

Totdat ik nog een keer hulp zocht en vooral werkte aan mijn **mindset**. Toen veranderde alles. *Ik viel maar liefst 30 KG blijvend af*, was niet meer de hele dag bezig met diëten en voelde mij eindelijk weer blij met mezelf.

Ik volgde verschillende opleidingen en met mijn ervaring en kennis ontwikkelde ik een eigen programma. Gericht op voeding & mindset. Wat mij betreft de **sleutel tot succes!**

Liefs Do x



80-20 regel

Een goede balans in jouw eetpatroon zorgt ervoor dat jij alle goede voedingsstoffen binnen krijgt, die jouw lichaam nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren en daarnaast moet er de ruimte zijn om te kunnen genieten van minder gezonde keuzes.

De **80-20 regel** houdt eigenlijk in dat je voor 80% voedzaam eet (groente, fruit, volkoren brood, pasta, aardappels, zuivel onverzadigde vetten). En voor 20% geniet van minder gezonde keuzes. Bijvoorbeeld: chocola, chips en een wijntje

De 20% mag nooit ten kosten gaan van de 80%.
Maak hierin keuzes. Het dus **of/of en niet en/en**. *Het is prima om dagelijks te genieten van iets lekkers en minder gezond, als de basis maar goed is!*



Luister naar jouw lichaam

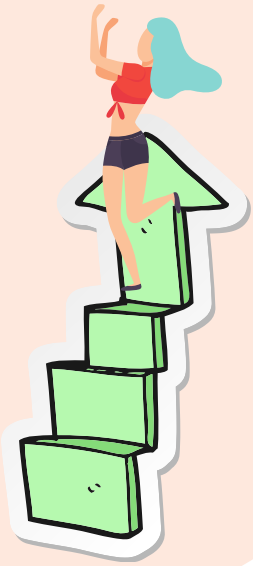
*Luister naar het fluisteren van jouw
lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen.*

Jouw lichaam geeft alles aan. Wanneer je honger hebt, wanneer je verzadigd bent, dorst hebt, moe bent, stress hebt, pijn hebt etc. Door op de behoeften van jouw lichaam in te spelen, zal je merken dat jij hoger in je energie komt te zitten, lekkerder in je vel zit en minder klachten ervaart.

Zo bestaan er ook verschillende soorten honger. Honger door vermoeidheid, honger door gewoonte, emotie, verveling, honger door troost.

Leer deze verschillende soorten honger te onderscheiden en vul de werkelijke behoefte op.

Wanneer je last hebt van je knie, ga je ook niet naar de tandarts, toch?



Kleine stapjes

Graag wil je zo snel mogelijk en zo veel mogelijk afvallen. Doelen zijn bijvoorbeeld al niet haalbaar. Dat is zonde en daar gaat het al mis!

Bedenk wat jouw doel is en verdeel dat doel in subdoelen. Kleinere doelen, om uiteindelijk jouw grotere einddoel te behalen. Voorbeeld: hoofddoel is 10 KG afvallen.

Subdoelen kunnen zijn:

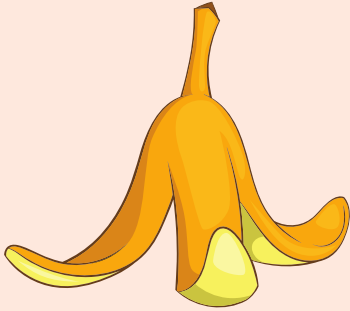
Doel 1: 0,5-1 KG per week afvallen

Doel 2: Meer water drinken

Doel 3: Dagelijks 2 stuks fruit eten

Als de eerste doelen en kleine stapjes goed gaan. Kies je de week erna nieuwe subdoelen of je bouwt jouw subdoelen uit. Bijvoorbeeld wekelijks 1x sporten wordt 2x per week sporten.

Kleine stapjes brengen grote veranderingen. Het zorgt voor motivatie ipv teleurstelling!



Valkuilen

Een proces gaat met vallen en opstaan. Vallen betekent niet dat het je niet is gelukt. Het betekent niet dat je hebt gefaald. In tegen deel.

Een proces gaat met vallen en opstaan.

Van je fouten kun je leren.

Weet wat jouw valkuilen zijn, zodat je hier bewust mee om kan gaan. Sta eens stil bij welke gebeurtenissen jij lastig vindt. Zijn dat bijvoorbeeld verjaardagen? Etentjes?

Of heb je moeite met "nee" zeggen. Of eet je soms onregelmatig, waardoor je op andere momenten gaat over-eten? Is emotie-eten jouw valkuil?

Sta eens stil bij al jouw valkuilen en denk eens na over de manier hoe je hier mee om zou willen en kunnen gaan.



Mindset

Wat jij tegen jezelf zegt bepaald hoe jij je voelt en wat jij doet. Jij gelooft jouw eigen waarheid. Als jij altijd zegt dat je iets niet kan, dan zal het je ook niet lukken.

Het is heel goed om bewust te zijn van jouw gedachten.

In de loop van de jaren heb jij allerlei overtuigingen, gedachten, eetregels en emoties ontwikkeld rondom eten, afvallen, jouw lichaam, zelfbeeld en een gezonde leefstijl.

De grootste saboteur ben jij zelf!

Jij hebt altijd een keus. Keuzes in wat jij eet, keuzes in hoeveel jij beweegt en keuzes in wat jij denkt. Zodra jij hier jouw verantwoordelijkheid in neemt zal je merken dat afvallen bijna van zelf gaat!

Wat ga jij vanaf vandaag tegen jezelf zeggen?



Gewoonten doorbreken

95% van jouw gedrag en gedachten gaan onbewust. Jouw brein houdt van makkelijk, zonder te veel poespas en denkwerk.

Het is heel lastig om oude gewoonten af te leren. Om oude gewoonten "maar gewoon niet meer te doen". Het werkt veel beter om eerst bewust te zijn van jouw gewoonten, van jouw manier van denken.

Om vervolgens oude gewoonte te vervangen voor nieuwe gewoonten en gedachten.

Iets nieuws leren is veel makkelijker dan iets af leren.

**Van welke oude gewoonten wil jij af?
En welke nieuwe gewoonten wil jij je zelf aanleren?**

Nieuw gedrag heeft ongeveer 12 weken nodig om een gewoonten te worden.



Bewegen

Bewegen is goed voor de gezondheid, conditie, weerstand en zorgt voor een goed gevoel.

Maar bewegen moet ook leuk zijn. **Naar de sportschool omdat je wilt afvallen werkt niet motiverend.** Er zijn tegenwoordig allerlei verschillende sporten, er zit vast iets tussen wat je leuk vindt!

Is sporten op dit moment nog een beetje te veel? Dan is meer bewegen ook goed. Vaker wandelen, de fiets pakken in plaats van de auto, een groter of extra rondje met de hond.

Bouw het bewegen en/of sporten stap voor stap uit. Meteen 3x sporten terwijl je nooit sport werkt niet motiverend. **Begin eens met een half uur per week wandelen en bouw dat wekelijks op.**



Zelfliefde

Doe het voor jezelf,
niet voor een ander!

*Beter dan jezelf,
zal niemand voor je zijn.*

Goed voor jezelf zorgen betekent niet alleen gezond eten en bewegen omdat jouw lichaam dat nodig heeft. Maar ook luisteren naar jouw lichaam en behoeften. Tijd voor jezelf inplannen, met liefde naar jezelf leren kijken, ontspanning, los laten wat je niet meer dient en leven vanuit liefde. Zijn wie je bent, jezelf accepteren zoals je bent, nee durven zeggen, voor jezelf opkomen en **jezelf altijd op nummer 1 zetten.**

Door goed voor jezelf te zorgen, zal je veel meer geluk, dankbaarheid en zelfvertrouwen ervaren.

Stel jezelf dagelijks de vraag:

"Wat kan ik vandaag doen om goed voor mijzelf te zorgen?"



Geduld


Geduld wordt beloond. Eerder noemde ik al dat het maken van kleine stapjes belangrijk is en dat het aanleren van nieuwe gewoonten tijd kost.

Gun jezelf de tijd om nieuwe aanpassingen te maken, om anders te leren denken en nieuwe kleine doelen te bedenken. **Kleine stapjes brengen grote veranderingen.**

Met afvallen op een gezonde manier en met de 80-20 regel verlies je ongeveer 0,5-1 KG per week. Op deze manier krijg je voldoende en alle voedingsstoffen binnen die jouw lichaam nodig heeft en kan je blijven genieten van minder gezonde keuzes.

Sta af en toe eens stil bij de stappen die je hebt gezet. Wat heb je al veranderd aan jouw eetpatroon? Aan jouw bewegingspatroon en tijd voor jezelf? Wat heeft dat jou al opgeleverd?

Hulp



Bij mij duurde het ruim 12 jaar, verschillende pogingen en diëten, veel frustraties en een enorm jojo effect voordat ik 30 KG afviel en weer gelukkig met mij zelf was.

Ik ben enorm vaak **gevallen en weer opgestaan**. Uiteindelijk met goede begeleiding is het mij gelukt om écht stappen te zetten. Dat ik toen hulp heb gezocht is mijn beste keus ooit geweest, **zonder hulp was ik waarschijnlijk nog steeds aan het aanmodderen**.

Hoe fijn is het om het samen te doen? Iemand die jou aan de hand mee neemt om die kleine stapjes te zetten. Jouw stok achter de deur is, motiveert en eventueel een schop onder je kont geeft. Jou een spiegel voorhoudt, tot inzichten laat komen en jou alle handvatten en tools aanreikt uit eigen jarenlange ervaring?

Benieuwd naar wat ik voor jou kan betekenen?
[Check mijn website!](#)



Volg je mij al op
social media?



[Healthyforme_nl](https://www.instagram.com/healthyforme_nl)



[Gewichtsconsulente -
healthy for me](https://www.facebook.com/Gewichtsconsulente-healthyfor-me)



info@healthyforme.nl



06 - 429 666 48