



# DAILY CHECKLIST- HEALTHY FOR ME



DO  
YOUR BEST



GEZOND ETEN



1,5-2 LITER WATER  
DIINKEN



VOLDOENDE BEWEGEN



ME TIME -  
ONTSPANNING



DOELEN HELDER



POSITIVE THINKING



DANKBAARHEID



GENIETEN VAN IETS  
LEKKERS



NAAR JE LICHAAM EN  
GEVOEL LUISTEREN

DREAM BIG,  
WORK HARD,  
MAKE IT  
happen.

BE  
FABULOUS

Let your  
light  
Shine

NEVER  
Give  
UP

YOU'VE  
TOTALLY GOT  
THIS!

# Richtlijnen schijf van vijf

## DE BASIS VAN DE SCHIJF VAN VIJF

*Healthy For Me*



- ✓ Eet dagelijks minimaal 250 (bij voorkeur 500 gram) groente
  - ✓ Eet dagelijks 2-3 stuks fruit
- ✓ Kies voor gezonde smeer- en bereidingsvetten, zoals margarine/halvarine, plantaardige olie en vloeibaar bak en braadvet
  - ✓ Eet dagelijks zuivel. Bij voorkeur magere yoghurt, kwark en 30+ kaas
- ✓ Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen zoals: peulvruchten, noten en zuivel
  - ✓ Eet dagelijks een portie van 25 gram ongezouten noten of pindakaas
    - ✓ Eet wekelijks vis. Bij voorkeur vette vis
- ✓ Eet wekelijks peulvruchten. Als tussendoortje of ter vervanging van vlees
- ✓ Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week. Eet vooral magere en niet bewerkte vleesproducten. Hieronder vallen ook de vleeswaren
- ✓ Eet dagelijks voldoende volkoren of bruin brood. Kies voor volkoren graanproducten zoals volkoren pasta en zilvervliesrijst
- ✓ Drink dagelijks 1,5-2 liter water. Bij voorkeur kraanwater, groene/zwarte thee en kies voor maximaal 4 kopjes gefilterde koffie per dag
- ✓ Voeg aan je eten en drinken zo min mogelijk suiker en/of zout toe
  - ✓ Liever geen alcohol
- ✓ Je voedingspatroon bestaat voor 80% uit gezond en voedzaam (bovenstaande richtlijnen). Dan is er 20% ruimte voor minder gezonde keuzes. Beperk je tussendoortje tot 5x per week iets kleins (koekje, frisdrank, handje chips) buiten de schijf en 3 x per week iets groots (patat/pizza/gevulde koek)
- ✓ Beweeg voldoende. Beweeg dagelijks 30-60 minuten onafgebroken



# Beweegplanner

**BEWEEG DAGELIJKS MINIMAAL 30-60 MINUTEN  
ONAFGEBROKEN. BEWEGEN IS GOED, MEER  
BEWEGEN IS BETER**

♥ **WAT GA IK BEREIKEN DOOR  
MEER TE BEWEGEN:**

♥ **WAT DOE IK DEZE WEEK  
AAN BEWEGING?**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

♥ **WAT IS MIJN DOEL? EN HOE GA IK DIT AANPAKKEN?**



# Weekmenu



Maandag

Ontbijt:  
Lunch:  
Diner:  
Tussendoortjes:

Dinsdag

Ontbijt:  
Lunch:  
Diner:  
Tussendoortjes:

Woensdag



Ontbijt:  
Lunch:  
Diner:  
Tussendoortjes:

Donderdag

Ontbijt:  
Lunch:  
Diner:  
Tussendoortjes:

Vrijdag

Ontbijt:  
Lunch:  
Diner:  
Tussendoortjes:

Zaterdag

Ontbijt:  
Lunch:  
Diner:  
Tussendoortjes:

Zondag



Ontbijt:  
Lunch:  
Diner:  
Tussendoortjes:



# Boodschappenlijst

Healthy For Me 

## Groente



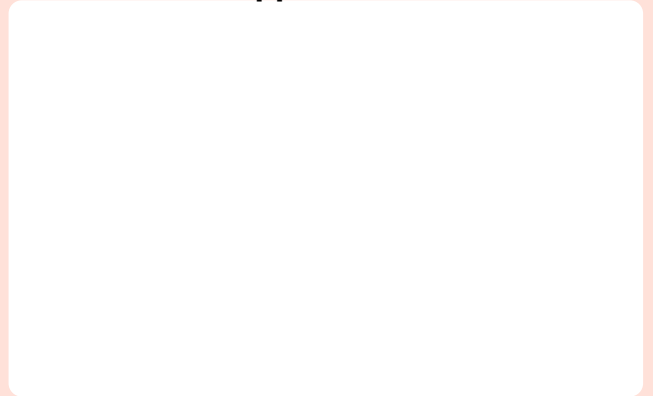
## Fruit




## Zuivel



## Granen/aardappel/brood



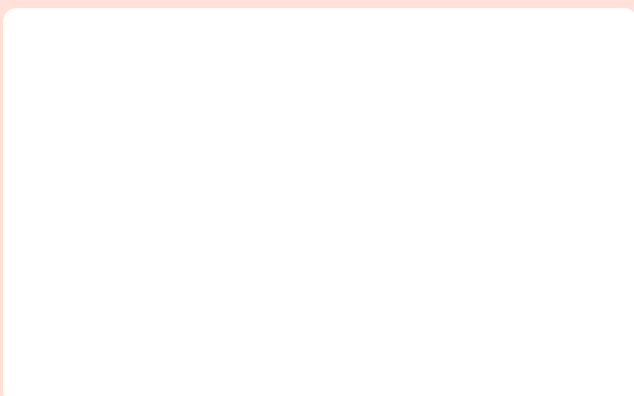
## Kip/vlees/vis vega



## Vleeswaren/kaas/beleg



## Dranken



## Overig





# Weekplanner

Healthy For Me

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

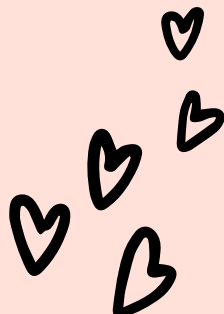
DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES



# Maandplanner



Januari



Februari



Maart



April



Mei



Juni



Juli



Augustus



September



Oktober



November



December



# Dankbaarheid dagboek

MAANDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BEN IK  
DANKBAAR VOOR..

FOCUS ON  
THE POSITIVE

*Positivity Journal*

♥ MIJN HELPENDE GEDACHTEN VOOR VANDAAG ZIJN:

# Dankbaarheid dagboek

DINSDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BEN IK  
DANKBAAR VOOR..

*"You never realise  
how strong you are,  
until being strong  
is the only choice  
you have."*

@IVFPOSITIVITYPLANNER

♥ MIJN HELPENDE GEDACHTEN VOOR VANDAAG ZIJN:

# Dankbaarheid dagboek

WOENSDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BEN IK  
DANKBAAR VOOR..

STAY POSITIVE  
EAT HEALTHY  
LIVE MORE  
LOVE YOURSELF

*Positively Orange*

♥ MIJN HELPENDE GEDACHTEN VOOR VANDAAG ZIJN:

# Dankbaarheid dagboek

DONDERDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BEN IK  
DANKBAAR VOOR..

ONE POSITIVE  
THOUGHT CAN  
CHANGE YOUR  
WHOLE DAY

*Healthy For Me*

♥ MIJN HELPENDE GEDACHTEN VOOR VANDAAG ZIJN:

# Dankbaarheid dagboek

VRIJDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BEN IK  
DANKBAAR VOOR..

DON'T PANIC  
AND THINK  
POSITIVE


♥ MIJN HELPENDE GEDACHTEN VOOR VANDAAG ZIJN:

# Dankbaarheid dagboek

ZATERDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BEN IK  
DANKBAAR VOOR..



PUT YOUR  
NEEDS FIRST,  
EVEN IF ITS ONLY  
FOR A SHORT WHILE X

@IVFPOSITIVITYPLANNER

♥ MIJN HELPENDE GEDACHTEN VOOR VANDAAG ZIJN:

# Dankbaarheid dagboek

ZONDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BEN IK  
DANKBAAR VOOR..

POSITIVE THINGS  
HAPPEN TO  
POSITIVE PEOPLE

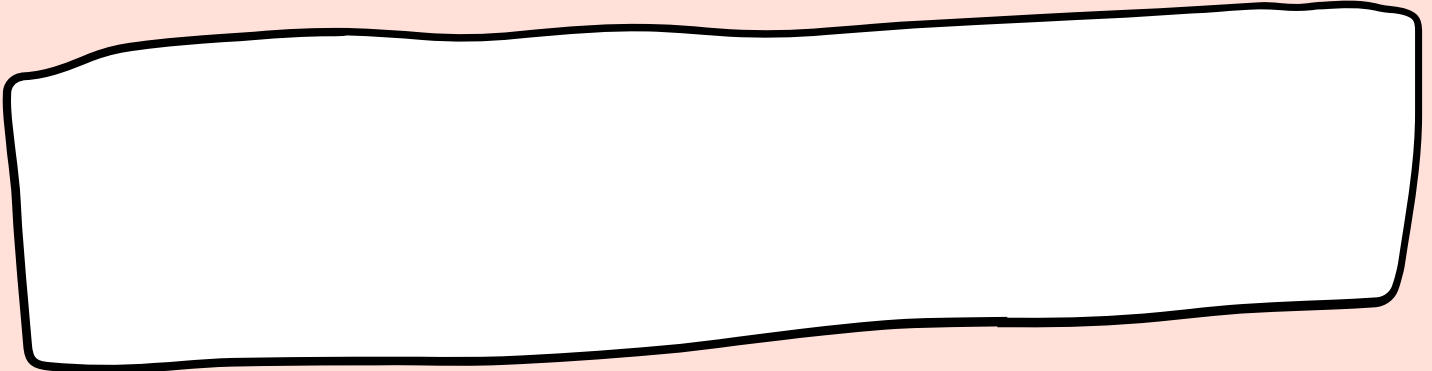
♥ MIJN HELPENDE GEDACHTEN VOOR VANDAAG ZIJN:

# Piekerdagboek

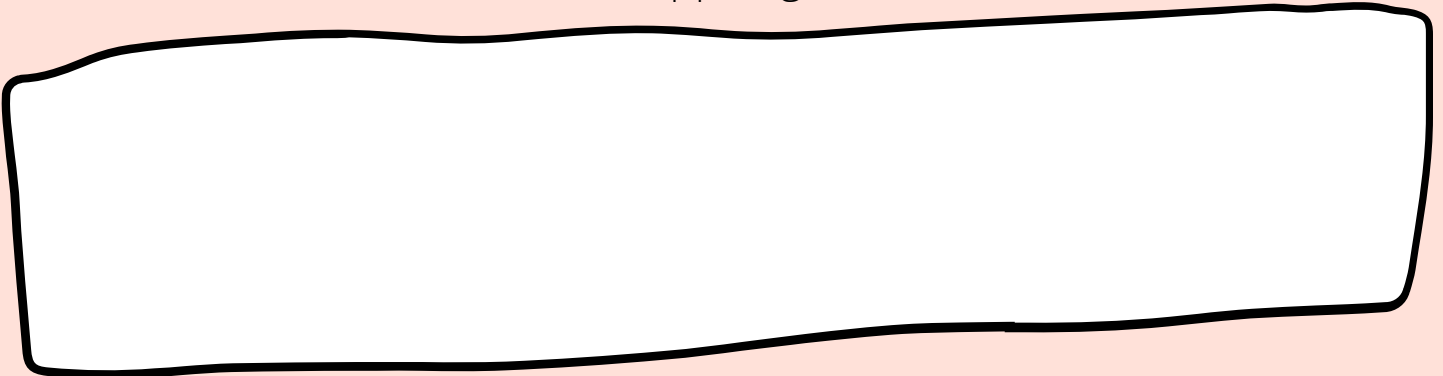
MAANDAG 

Healthy For Me 

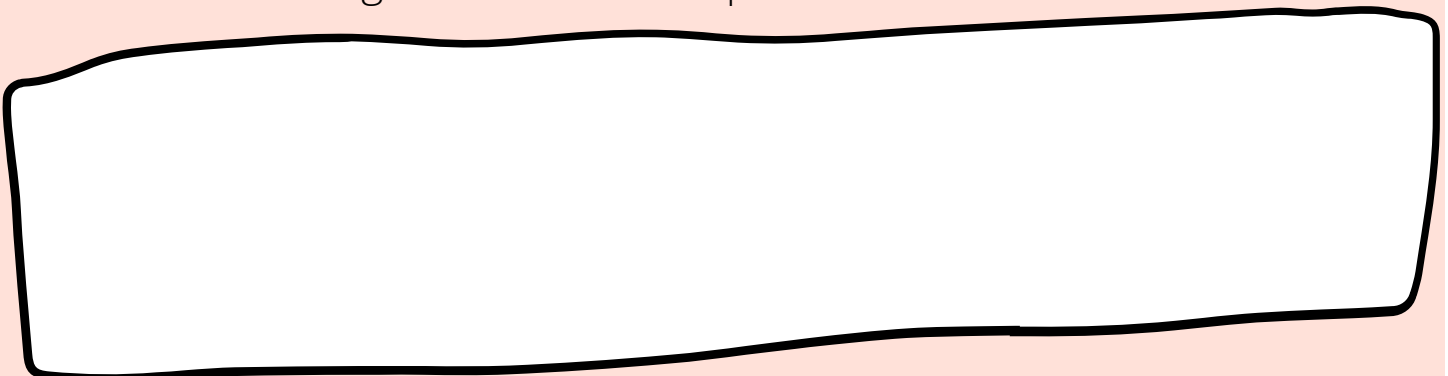
Waar maak ik mij zorgen over?



Wat kan ik doen om de situatie te verbeteren?  
Welke stappen ga ik zetten?



Welke gedachten mag ik loslaten? Aan welke helpende  
gedachten heb ik op dit moment meer?

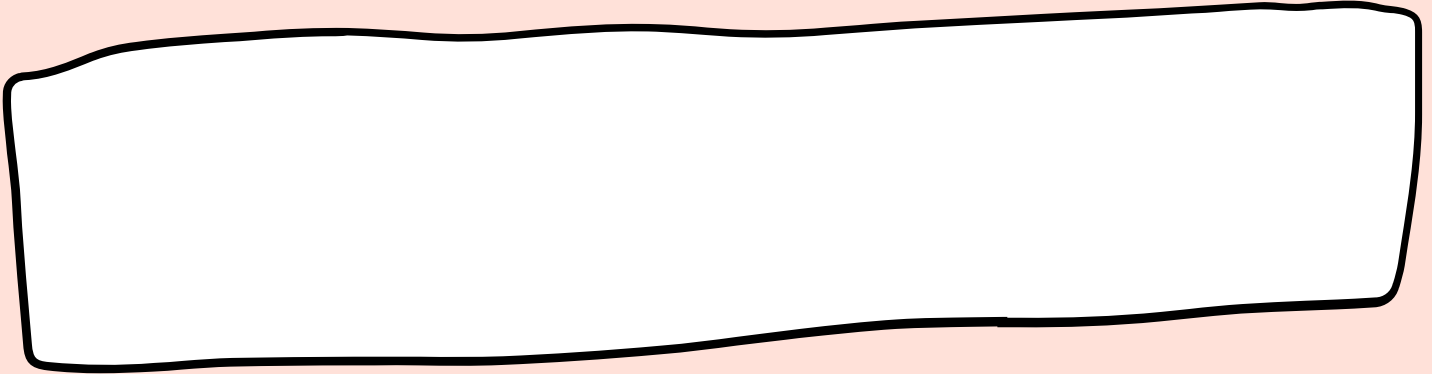


# Piekerdagboek

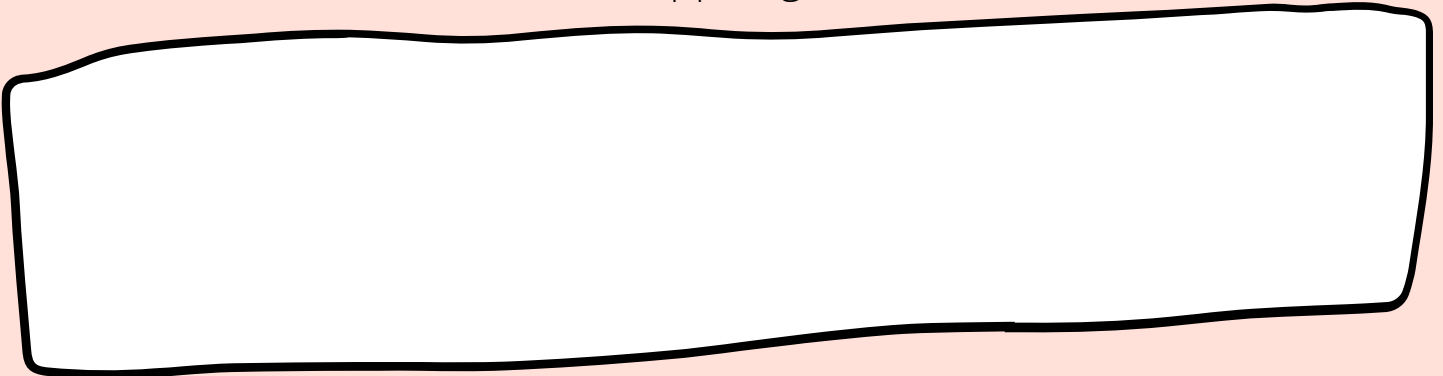
DINSDAG 

Healthy For Me 

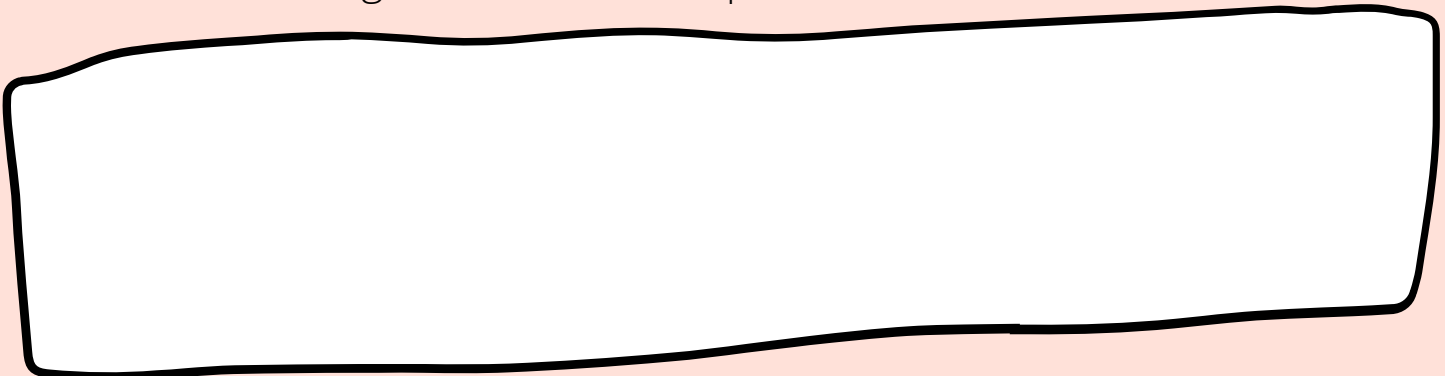
Waar maak ik mij zorgen over?



Wat kan ik doen om de situatie te verbeteren?  
Welke stappen ga ik zetten?



Welke gedachten mag ik loslaten? Aan welke helpende  
gedachten heb ik op dit moment meer?

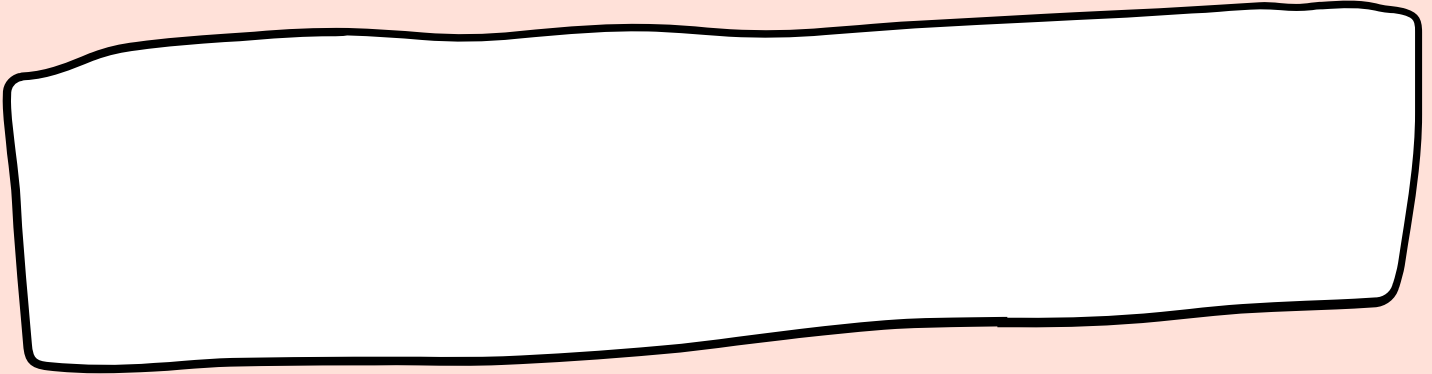


# Piekerdagboek

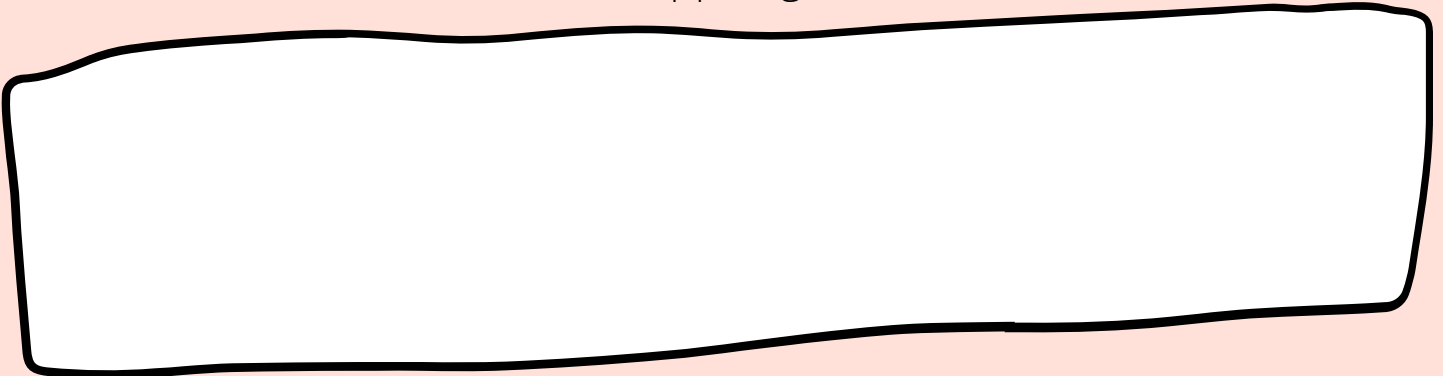
WOENSDAG 

Healthy For Me 

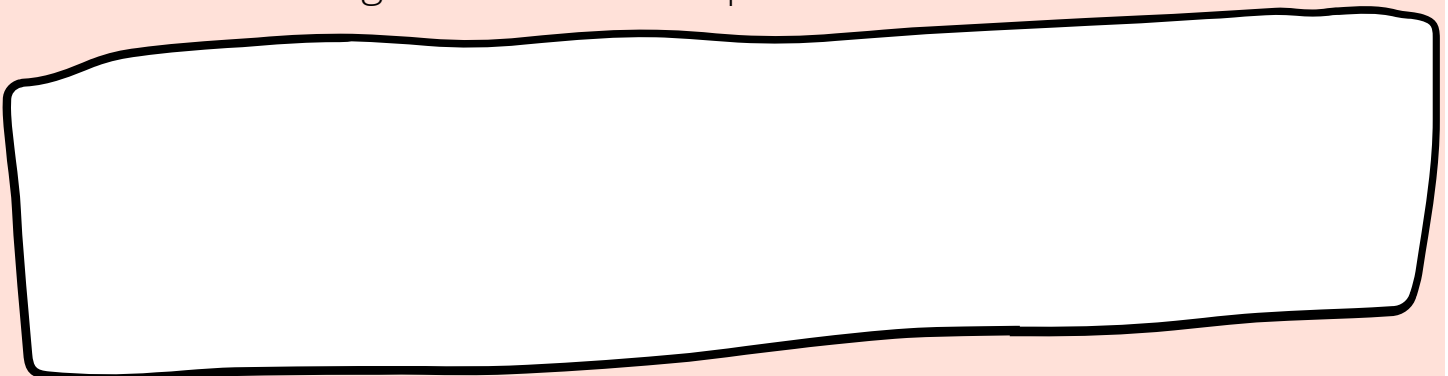
Waar maak ik mij zorgen over?



Wat kan ik doen om de situatie te verbeteren?  
Welke stappen ga ik zetten?



Welke gedachten mag ik loslaten? Aan welke helpende  
gedachten heb ik op dit moment meer?

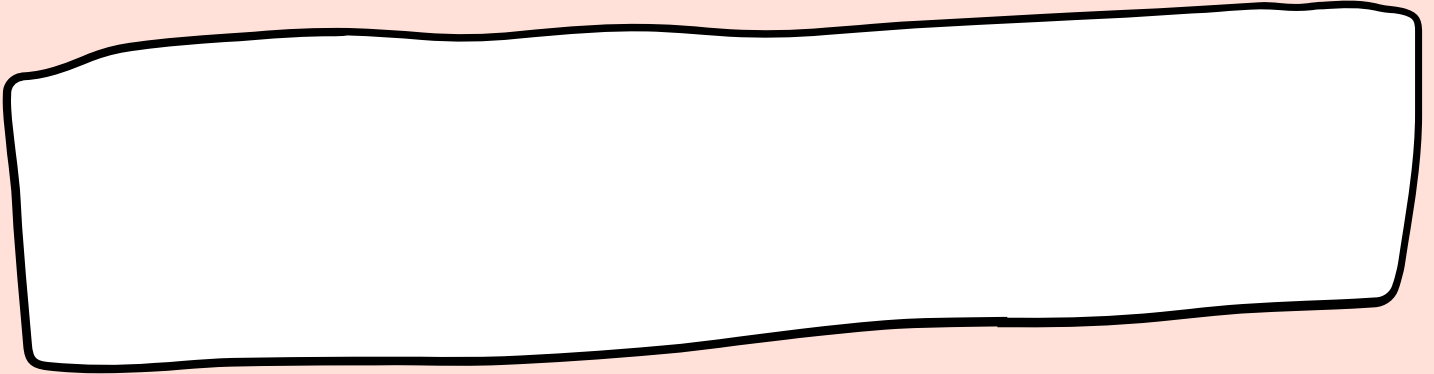


# Piekerdagboek

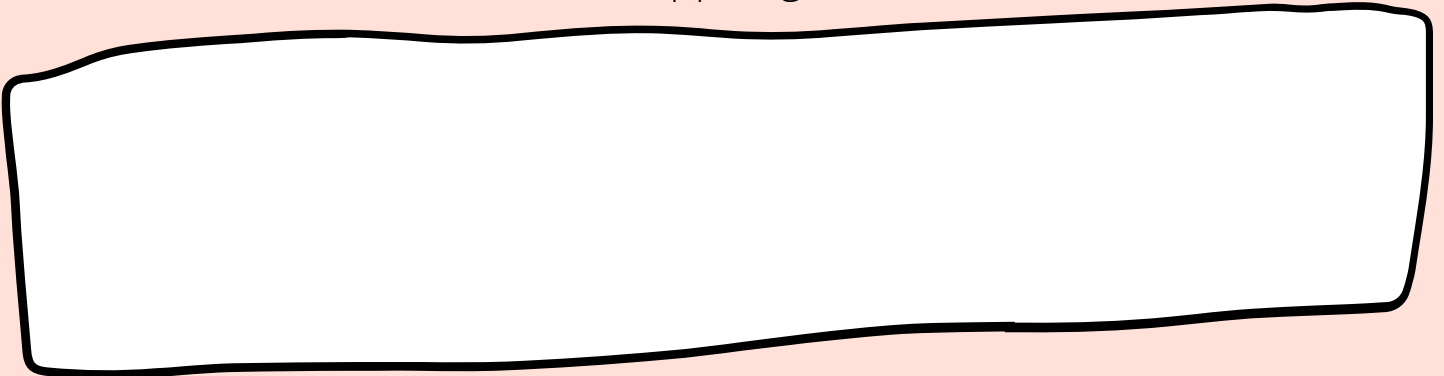
DONDERDAG 

Healthy For Me 

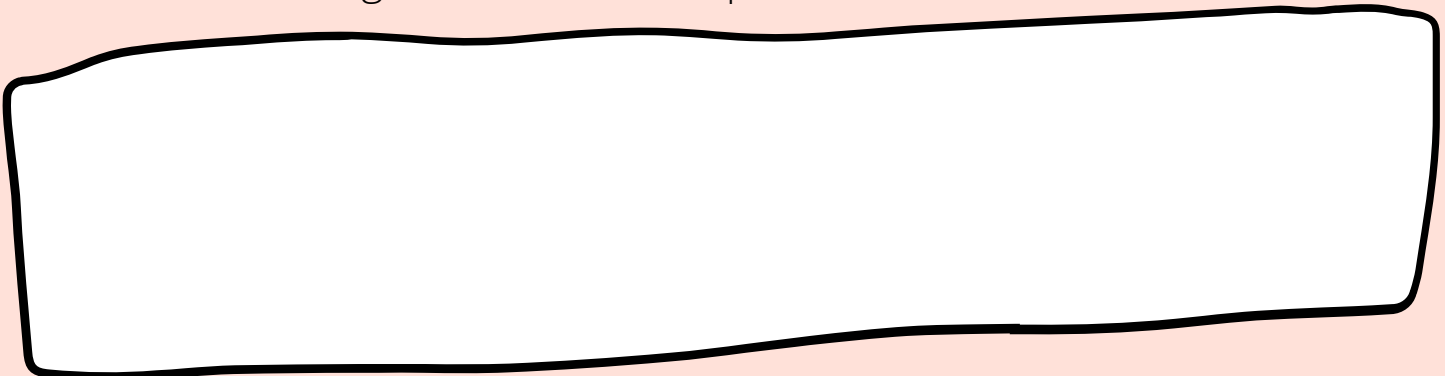
Waar maak ik mij zorgen over?



Wat kan ik doen om de situatie te verbeteren?  
Welke stappen ga ik zetten?



Welke gedachten mag ik loslaten? Aan welke helpende  
gedachten heb ik op dit moment meer?

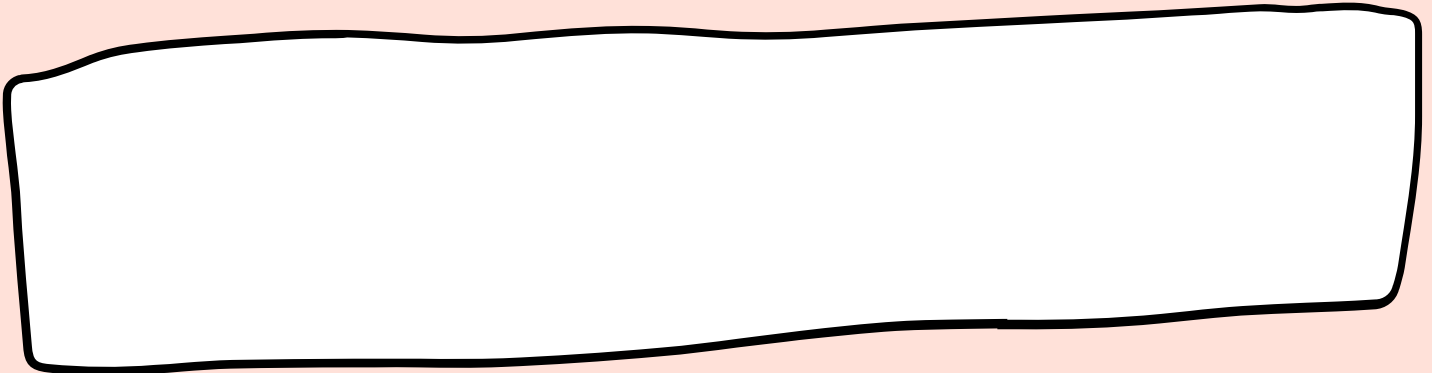


# Piekerdagboek

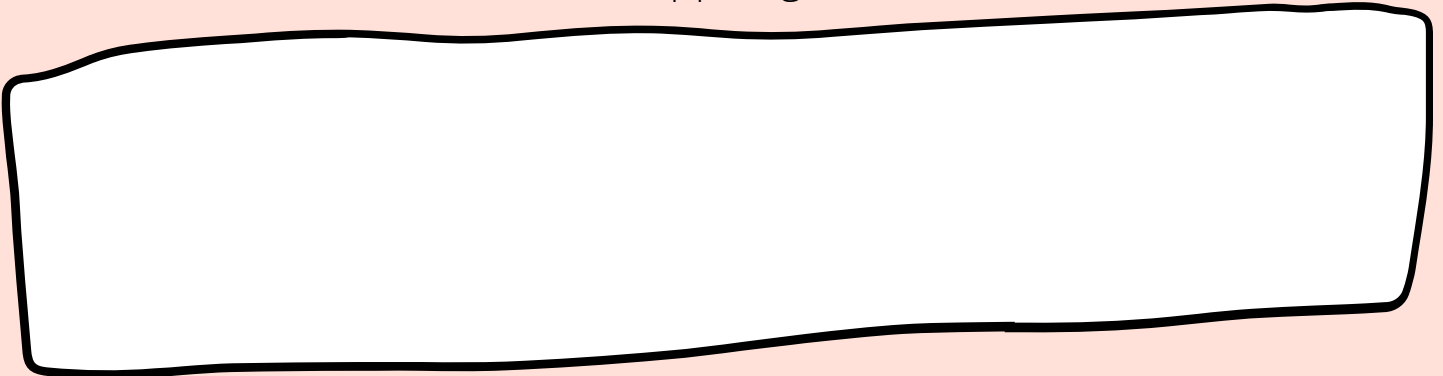
VRIJDAG 

Healthy For Me 

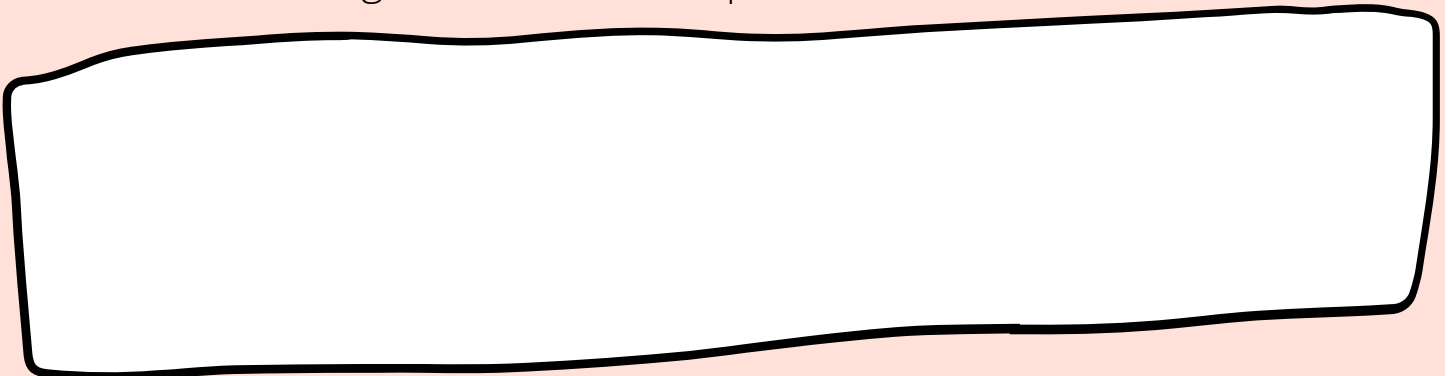
Waar maak ik mij zorgen over?



Wat kan ik doen om de situatie te verbeteren?  
Welke stappen ga ik zetten?



Welke gedachten mag ik loslaten? Aan welke helpende  
gedachten heb ik op dit moment meer?

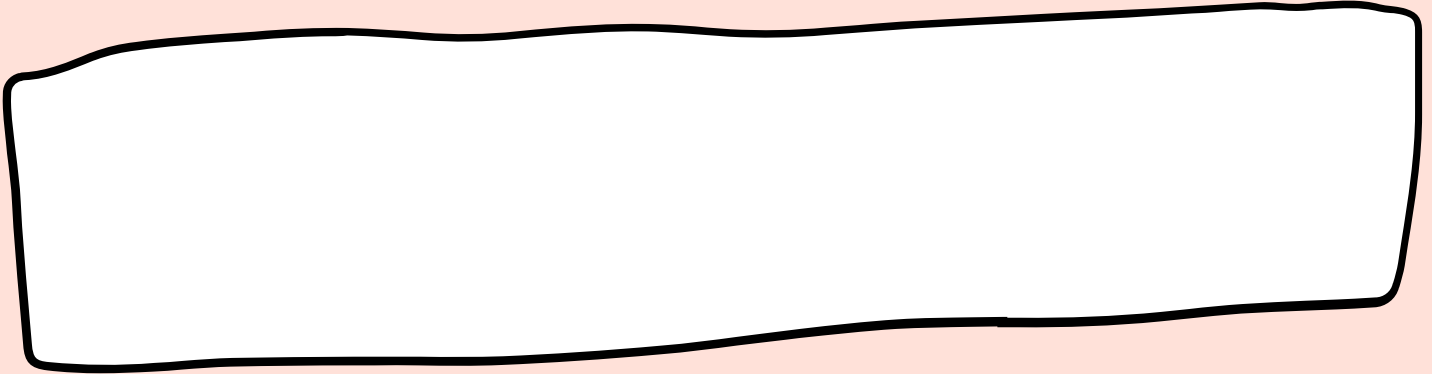


# Piekerdagboek

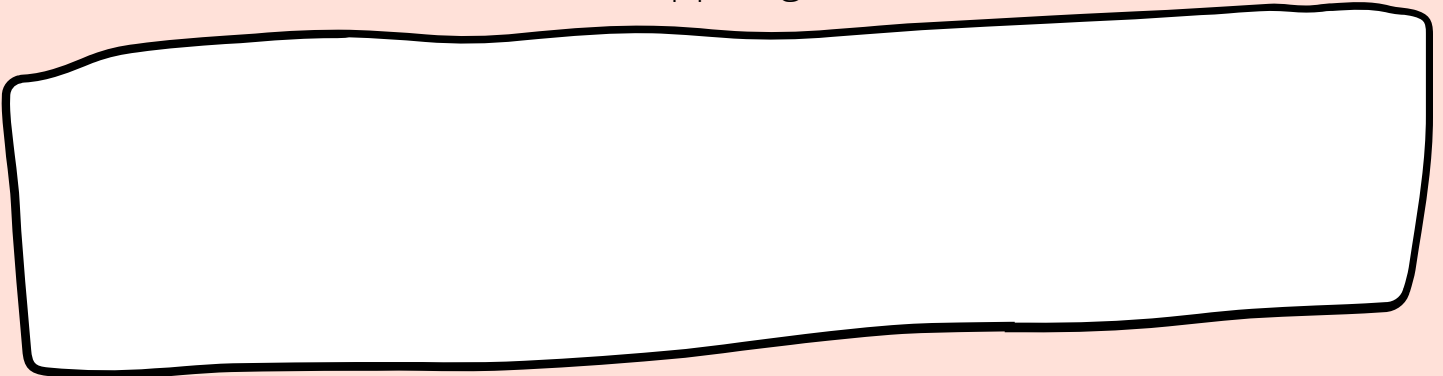
ZATERDAG 

Healthy For Me 

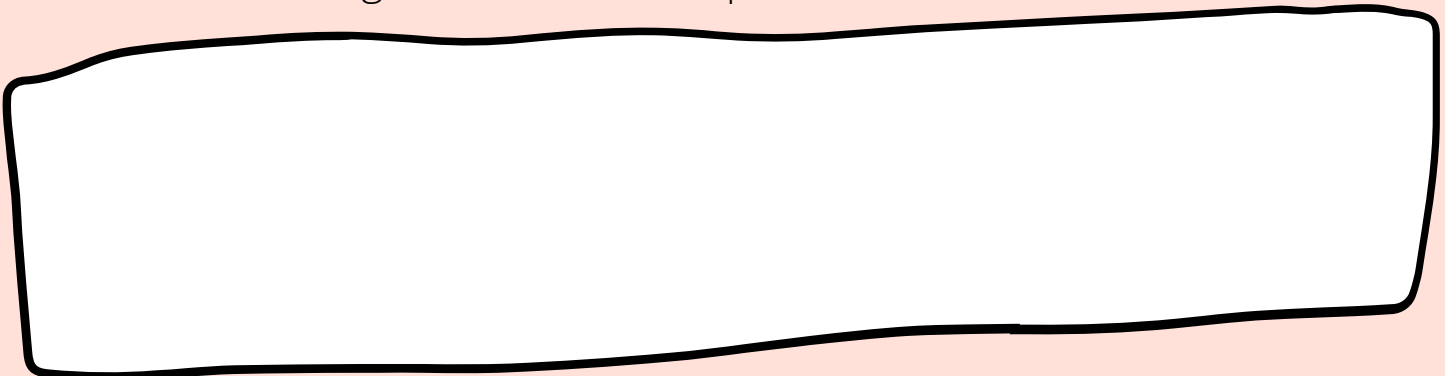
Waar maak ik mij zorgen over?



Wat kan ik doen om de situatie te verbeteren?  
Welke stappen ga ik zetten?



Welke gedachten mag ik loslaten? Aan welke helpende  
gedachten heb ik op dit moment meer?

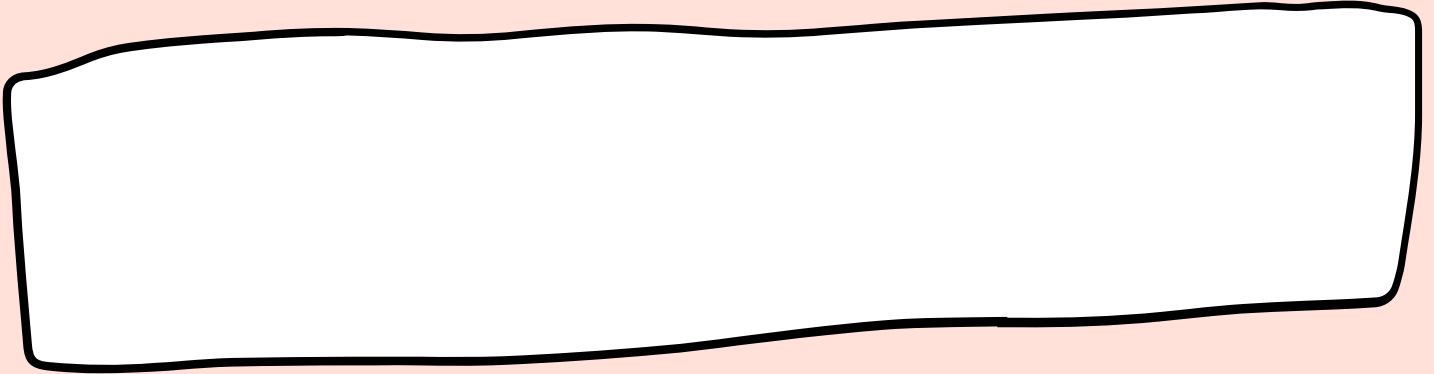


# Piekerdagboek

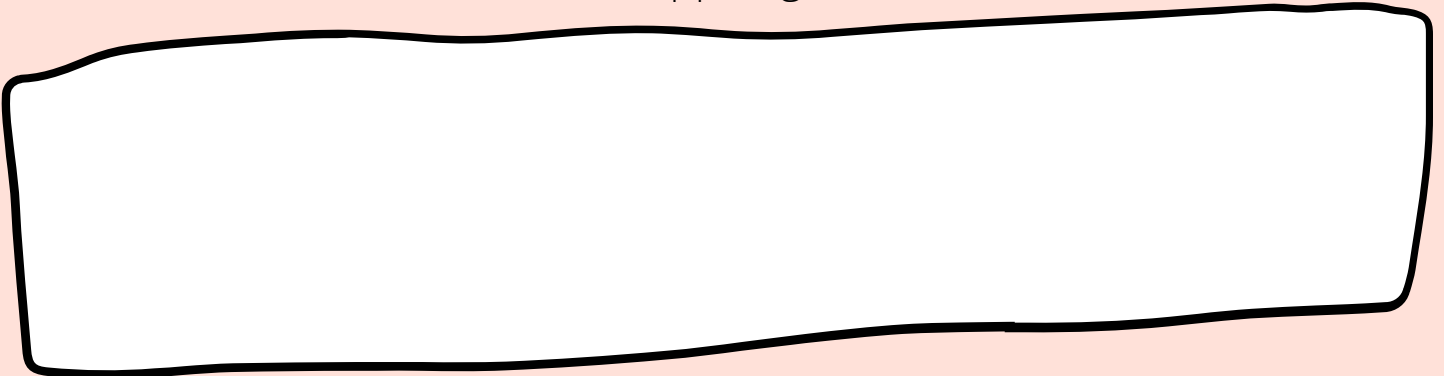
ZONDAG 

Healthy For Me 

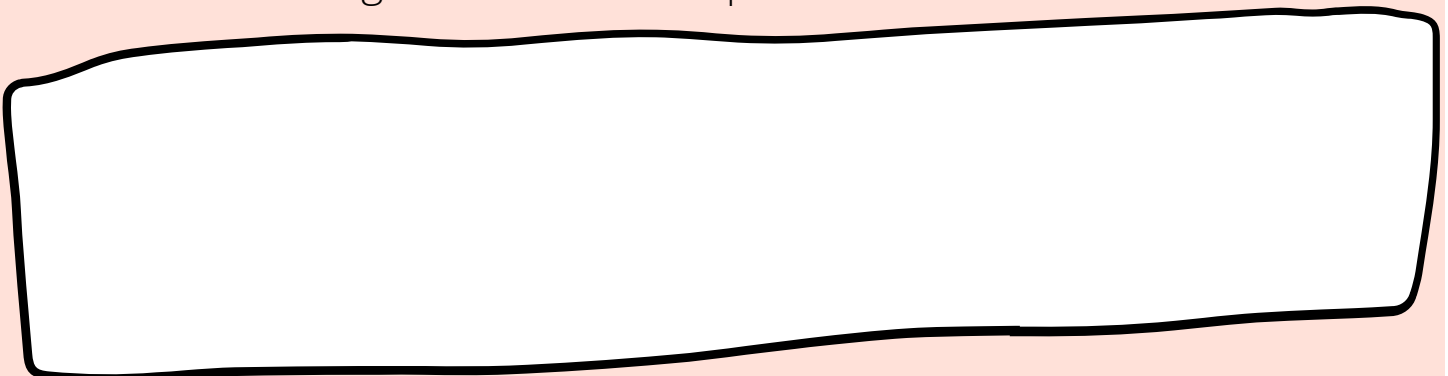
Waar maak ik mij zorgen over?



Wat kan ik doen om de situatie te verbeteren?  
Welke stappen ga ik zetten?



Welke gedachten mag ik loslaten? Aan welke helpende  
gedachten heb ik op dit moment meer?



# My Day Planner

MAANDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BESTEED IK TIJD  
AAN MIJ ZELF DOOR..

♥ TO DO - PRIORITEITEN VAN  
VANDAAG:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

♥ MIJN 3 DOELEN VAN DEZE DAG ZIJN... WAT IS DE EERST  
VOLGENDE LOGISCHE STAP DIE IK MAG ZETTEN:

# My Day Planner

DINSDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BESTEED IK TIJD  
AAN MIJ ZELF DOOR..

♥ TO DO - PRIORITEITEN VAN  
VANDAAG:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

♥ MIJN 3 DOELEN VAN DEZE DAG ZIJN... WAT IS DE EERST  
VOLGENDE LOGISCHE STAP DIE IK MAG ZETTEN:

# My Day Planner

WOENSDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BESTEED IK TIJD  
AAN MIJ ZELF DOOR..

♥ TO DO - PRIORITEITEN VAN  
VANDAAG:



♥ MIJN 3 DOELEN VAN DEZE DAG ZIJN... WAT IS DE EERST  
VOLGENDE LOGISCHE STAP DIE IK MAG ZETTEN:

# My Day Planner

DONDERDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BESTEED IK TIJD  
AAN MIJ ZELF DOOR..

♥ TO DO - PRIORITEITEN VAN  
VANDAAG:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

♥ MIJN 3 DOELEN VAN DEZE DAG ZIJN... WAT IS DE EERST  
VOLGENDE LOGISCHE STAP DIE IK MAG ZETTEN:

# My Day Planner

VRIJDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BESTEED IK TIJD  
AAN MIJ ZELF DOOR..

♥ TO DO - PRIORITEITEN VAN  
VANDAAG:



♥ MIJN 3 DOELEN VAN DEZE DAG ZIJN... WAT IS DE EERST  
VOLGENDE LOGISCHE STAP DIE IK MAG ZETTEN:

# My Day Planner

ZATERDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BESTEED IK TIJD  
AAN MIJ ZELF DOOR..

♥ TO DO - PRIORITEITEN VAN  
VANDAAG:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

♥ MIJN 3 DOELEN VAN DEZE DAG ZIJN... WAT IS DE EERST  
VOLGENDE LOGISCHE STAP DIE IK MAG ZETTEN:

# My Day Planner

ZONDAG

*Healthy For Me*

♥ VANDAAG BESTEED IK TIJD  
AAN MIJ ZELF DOOR..

♥ TO DO - PRIORITEITEN VAN  
VANDAAG:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

♥ MIJN 3 DOELEN VAN DEZE DAG ZIJN... WAT IS DE EERST  
VOLGENDE LOGISCHE STAP DIE IK MAG ZETTEN:

## Healthy For Me

- ♡ Wat zijn mijn gedachtes vandaag?
- ♡ Benoem je gevoelens.
- ♡ Hoe voelt mijn lichaam? Ontspannen of juist gespannen?
- ♡ Waar heb ik op dit moment behoefte aan?
- ♡ Hoe kan ik voor mij zelf zorgen?
- ♡ Wat ga ik doen om voor mijzelf te zorgen vandaag?
- ♡ Hoe ga ik ervoor zorgen dat dit ook gebeurt?

Wagelijisse  
vragen!