



FITTER DOOR VOEDING

Werkboek

Dit werkboek is van

Datum

Welkom bij Fitter door Voeding met Shit or Shine!

In dit werkboek kun je alle opdrachten uit de training vinden.

Print het werkboek uit, of download het en vul het werkboek digitaal in, net wat je prettig vindt!

Als je het werkboek downloadt, zorg er dan voor dat je het eerst opslaat voordat je start met invullen. Zo kun je al je wijzigingen bewaren. Als je het in de browser opent en invult, kun je je wijzigingen helaas niet opslaan.

Veel succes en plezier met de training!



OPDRACHT 1 - JE EETDAGBOEK

Houd de komende weken het Shit or Shine eetdagboek bij. Noteer wat je allemaal eet en drinkt. Vind je dat lastig? Dan adviseer ik je om het de komende 2 weken te doen. Na iedere week ga je terugblikken en je eigen eten analyseren.

Het eetdagboek is een apart onderdeel van het werkboek, zodat je het makkelijk kunt uitprinten en invullen voor de weken dat je er gebruik van wilt maken.

OPDRACHT 2 - GROENTEDOELEN

Beschrijf hieronder welke Groente-doelen je voor de komende 2 weken gaat behalen.

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their vegetable goals for the next two weeks.

OPDRACHT 3 - JE EETDAGBOEK

- Check in je eetdagboek vanuit module 1 hoeveel stuks of hoeveel gram fruit je eet per dag.
- Probeer de komende 2 weken eens andere soorten fruit uit dan die je gewend bent. Maak daarbij je keuze uit de lijst van fruit op de vorige pagina. Doe dit weer stapje voor stapje. Houd je niet van fruit? Dan kies je iets wat je nog het meest lekker lijkt en daar begin je dan bijvoorbeeld 3 dagen per week mee. Sanne houdt bijvoorbeeld heel erg van fruit en zij denkt nu na over het afwisselen van fruit uit de fruitlijst. Dus gewoon: Step by Step. Als je je doel voor de komende 2 weken opschrijft is het makkelijker je eraan te houden.
- Heb je een dipje? Eet dan een appel uit het vuistje (goed kauwen) en ervaar hoe effectief dat is in vergelijking met een kop koffie of thee.

Wat zijn je ervaringen? Beschrijf ze hieronder:

OPDRACHT 4 - GROENTE- EN FRUITDOELEN

Schrijf hieronder jouw groente- en fruitdoelen voor de komende twee weken:

OPDRACHT 5 - NOTEN, ZADEN EN PITTEN

De komende 2 weken ga je je keuken anders inrichten. Het mooie is dat je een la of plank voor jezelf krijgt.

- Je verzamelt een 12-tal wekpotjes, groot en klein, en vult deze met noten-zaden en pitten.
- Je vult in ieder geval 4 potjes met de lijnzaad, paranoten, pecannoten en walnoten.
- Je houdt de rest leeg voor volgende week.
- Dan gaat het over Superfoods, die je ook in deze potjes kan doen.



OPDRACHT 6 - DOELEN

Omdat je Step by Step naar gezonde voeding gaat, is deze opdracht om te omschrijven welke noten, zaden en pitten je gaat gebruiken en op welke momenten van de week:

Daarnaast heb je nog doelen te evalueren uit de groente en fruitmodules. Beschrijf hieronder wat het resultaat is van je doelen. Waar ga je mee door en waar stop je mee?

OPDRACHT 7 - WAT EET JE NU?

In de training vind je twee lijsten van voedingsmiddelen die goed zijn voor jou. Maak een lijst en vul in hoe vaak je wat eet.

dagelijks	3 tot 5x per week	1 tot 3x per week	1 tot 2 keer per maand	zelden of nooit

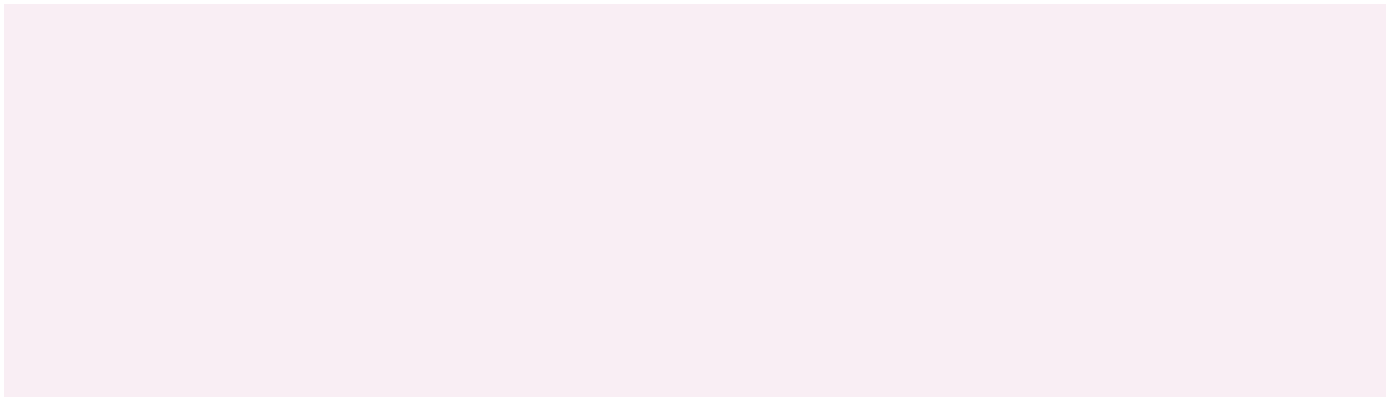
Wat kan je nog verbeteren? Of is het goed zo?

OPDRACHT 8 - DAGELIJKSE PRODUCTEN

De volgende producten mag je dagelijks eten voor het beste effect met/na kanker.

- Bieten
- Groene thee, matcha.
- Knoflook
- Koffie, max 3 per dag
- Olijfolie

Ga op onderzoek uit naar wat je met deze producten kunt maken. Probeer ze uit en kijk of je ze lekker vindt. Op welke manier dan ook. Houd je niet van koffie, richt je dan op de thee. Bepaal welke stappen jij gaat zetten de komende 2 weken:



OPDRACHT 9 - VOEDINGSMIDDELEN

Pak de lijst van de voedingsmiddelen die een gemiddeld effect hebben. Kies uit deze lijst eens een product dat je weinig of niet eet en ga daar ook mee aan de slag.

- Basilicum
- Broccolikiemen, afwisselend
- Cacao, mag ook 2 stukjes pure chocola
- Chilipeper
- Cranberry's
- Lijnzaad, vers gemalen voor gebruik
- Olijven
- Pompoenpitten
- Rogge
- Rozenbottel(thee)
- Rucola Soja, afwisselend
- Vijgen
- Vis
- Walnoten

Ik heb gekozen voor de volgende producten:

Dit zijn mijn ervaringen:

OPDRACHT 10 – VOEDINGSMIDDELEN

Beschrijf na het lezen van deze module welke gezondere keuzes je kan maken als het gaat om:

- Vocht

- Vlees

- Vette vis

- Fastfood

- Zuivel

Kies 2 doelen waar je de komende 2 weken aan gaat werken. Na 2 weken evalueer je of je deze doelen kunt volhouden. Vraag jezelf af wat je dit heeft opgeleverd?

Kies daarna de volgende 2 doelen en herhaal de opdracht. Zo ga je door tot je alle doelen hebt uitgetoetst. Met welke doelen ga je definitief verder?

OPDRACHT 11 - DE 80/20 REGEL

Ga voor de 80-20 regel. 80% van de dagen eet je gezond zoals je in alle modules hebt geleerd. En 20% van de dagen eet je zoals je gewend was of mag je afwijken van alle gezonde keuzes die je hebt gemaakt. Check hiervoor je agenda van de komende 10 dagen en bepaal welke 2 dagen je mag afwijken van je gezonde keuzes.

Na een cheat-day zoals ik die altijd noem, noteer je in je eetdagboek wat voor effect het heeft op je lichaam en wat het verschil is ten opzichte van een gezonde voedingsdag.

Op deze manier krijg je meer inzicht in wat voeding met je doet. Houd de 80-20 regel minimaal 40 dagen vol om het effect goed te kunnen ervaren.

Dit was de laatste opdracht! Wat is je opgevallen de afgelopen tijd? Hieronder heb je ruimte om notities te maken.