



## Waarom wil ik minder koolhydraten eten?

Minder koolhydraten eten is niet altijd even makkelijk. Door na te denken over je motivatie, kun je het jezelf wat makkelijk maken. Wat zijn jouw redenen om te minderen met koolhydraten? Noteer ze hieronder. Denk aan je motivatie voor korte en de lange termijn.

### IK WIL MINDER KOOLHYDRATEN ETEN, OMDAT...

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nu is het tijd om na te denken wat er precies 'achter' je redenen zit. Wat levert het jou op als je minder koolhydraten eet en waarom is dit zo belangrijk voor jou? Dit kan een hele persoonlijke motivatie of een onderliggend verlangen zijn. Denk er rustig over na en noteer je antwoorden hieronder.

**Bijvoorbeeld:** *Wat levert het mij op als ik minder koolhydraten eet? Dan kan ik afvallen en dan kan ik precies de spijkerbroek kopen die ik al zo lang wil.*

### WAT LEVERT HET MIJ OP ALS IK...

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Een heel belangrijke voorwaarde voor jouw succes, is het geloof in jezelf. Als je genoeg zelfvertrouwen hebt, is de kans dat je slaagt dus groot. Door jezelf een cijfer te geven kun je nagaan of dit vertrouwen er daadwerkelijk is.

**IK GEEF MEZELF HET CIJFER  VOOR DE KANS DAT IK MINDER KOOLHYDRATEN BLIJF ETEN. IK GEEF MEZELF DIT CIJFER, OMDAT...**

---



---



---



---



---

**OM HET CIJFER TE VERHOGEN, KAN IK HET VOLGENDE DOEN OF HEB IK HET VOLGENDE NODIG...**

---



---



---



---



---

Schrijf een aantal actiepunten op om je antwoorden van hiernaast te kunnen realiseren.

**Bijvoorbeeld:** *Ik geef mezelf het cijfer 8 voor de kans ik minder koolhydraten blijf eten. Ik geef mezelf geen lager cijfer omdat ik het echt heel graag wil, mijn drijfveren zijn heel sterk. Ik heb de steun van mijn man nodig en het zou me helpen om niet alleen te hoeven sporten.*

**Mijn actiepunten zijn daarom:**

- (1) *Het gesprek met mijn man aangaan en hem uitleggen wat hij kan doen om mij te helpen en*
- (2) *op zoek gaan naar een inspirerende Facebook-groep om koolhydraatarme recepten te vinden en ervaringen te delen.*

**DIT ZIJN MIJN ACTIEPUNTEN...**

---



---



---



---



---



---



---



---



---