



30 DAGEN GOAL PLAN

BEHAAL JOUW DOELEN



30 DAGEN GOAL PLAN

Gefeliciteerd!



Wat super tof en stoer dat jij de keuze hebt gemaakt om te gaan starten met jezelf lekker in je vel te gaan eten! Ik ben Mariska en ik ga jou helpen.

Om goed van start te kunnen, gaan wij in dit 30 dagen goal plan (doel)en stellen en een plan maken voor de komende 30 dagen en natuurlijk ook voor op de langere termijn.

Je kunt dit PDF bestand het beste uitprinten zodat jij een goede start kunt maken om voor eens en atlijd lekker in je vel te zitten.

Succes met dit 30 dagen goal plan!

Liefs,

Mariska



30 DAGEN GOAL PLAN

Goals



DATUM:

NAAM:

GEWICHT:

Welk cijfer geef jij jezelf op dit moment aan je huidige gezondheid en fysiek? Als jij jezelf bekijkt in de spiegel, wat voor een cijfer zou jij je jezelf nu geven?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Wat zou jij willen bereiken in 30 dagen?

Wat zou jij willen bereiken in 3 maanden?

Wat zou jij willen bereiken in 12 maanden?

Hoe gemotiveerd ben je op een schaal van 1 tot 10 om het bovenstaande doel te gaan bereiken? (1 = helemaal niet, 10 is 100% gemotiveerd).

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

30 DAGEN GOAL PLAN

Why!



Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

Als je nog een laag dieper gaat, waarom is dit echt zo belangrijk voor je?

Hoe zou jij je voelen als je het doel niet zou halen?

30 DAGEN GOAL PLAN

Why!



Wat zijn de consequenties voor jezelf als je het doel niet zou halen?

Hoe zou jij je voelen als je het doel WEL zou behalen?

Wat zijn de consequenties voor jezelf als je het doel WEL zou behalen?

30 DAGEN GOAL PLAN

Bottlenecks



Noem drie beren op de weg die het behalen van jouw doel(en) in de weg zou kunnen staan.

Verzin als het lukt voor elke beer direct een oplossing en noteer deze hieronder.

30 DAGEN GOAL PLAN

Training / beweegplan



Oke we werken aan een gezonder voedingspatroon, maar om de circel rond te maken is bewegen ook heel erg belangrijk. Naast je dagelijkse activiteit raad ik je ook aan om 2 á 3 keer per week een extra beweegmoment te pakken. Dit kan zijn wandelen, fietsen, sporten of iets waar jij energie van krijgt. Een stevige avondwandeling na het diner doet wonderen voor zowel je fysiek als mentaal.

Op welke vaste dagen en tijdstippen ga jij 2 tot 3 keer extra bewegen?

BELANGRIJK: Blok nu direct deze dagen en tijden in je agenda zodat deze tijden vast staan! Heb je dit gedaan?

J

N

Noteer drie buddy's waar jij contact mee gaat opnemen die samen met jou op deze dagen 45-60 minuten gaan wandelen, fietsen of een andere activiteit te gaan doen.

Zijn er obstakels waardoor je een activiteit niet kunt doen? Noteer deze en bedenk direct een oplossing!

30 DAGEN GOAL PLAN

Commitment



De komende 30 dagen ga ik geen extra snoep, koek, suiker, alcohol, frisdrank of andere producten eten en/of drinken die mijn doelen in de weg kunnen staan.

J

N

Handtekening:

De komende 30 dagen spreek ik met mijzelf af dat ik minimaal 2/3 keer in de week mijn beweegmomenten ga rocken! (meer mag natuurlijk altijd!)

Handtekening:

Als ik toch besluit om mij niet de komende 30 dagen aan de bovenstaande regels te houden dan...
Bijvoorbeeld: Doneer ik €100 euro aan een goed doel!
Bijvoorbeeld: Dan gaat mijn geplande weekendje niet door met mijn vriendinnen!
(Verzin iets waar jij echt van zou ben en dat het ook echt pijn doet!)

Handtekening:

30 DAGEN GOAL PLAN

Commitment



Als ik deze komende 30 dagen er alles aan doe om mijn doel(en) te behalen en niet de fout in ga met mijn eigen commitment die ik in dit 30 dagen plan heb afgelegd naar mezelf, dan beloon ik mij met, bijvoorbeeld: Een weekendje wellness met mijn beste vriendin of bijvoorbeeld: Een diner met mijn man bij ons favoriete restaurant etc.

Noteer hieronder de beloning waar jij oprecht warm van wordt waardoor het voor jezelf makkelijker gaat worden om je aan je commitment te gaan houden de komende 30 dagen.

Handtekening:

30 DAGEN GOAL PLAN

Joker



Je hebt in deze 30 dagen twee jokers! Je hoeft deze absoluut niet te gebruiken. Maar je hebt de optie om bijvoorbeeld een joker te gebruiken voor een speciaal moment in de komende 30 dagen. Wil jij gebruik maken van deze eenmalige jokers?

J

N

Zo ja? Waar ga jij deze eenmalige joker voor gebruiken?

Handtekening:

30 DAGEN GOAL PLAN

You did it!



Mijn complimenten "Bakje Geluk" strijder!

Het begin is gemaakt! Je doel(en) zijn gesteld en je kunt gaan starten aan jouw 30 dagen goal plan! Ik wens je oprecht heel veel succes maar vooral ook heel veel plezier.

"Bakje Geluk" is namelijk in het leven geroepen om van gezond eten en afvallen een feestje te maken.

Ik ben onwijs trots op je en ik weet zeker dat jij de komende 30 dagen gaat rocken!

Heel veel liefs,

Maris

