

Het Fit in hart en spieren logboek

Niet iedereen kan een personal coach betalen. Toch is het handig om een steuntje in de rug te hebben en daar is dit logboek voor bedoeld. Ook om inzicht te krijgen in je eigen gedachten en gedrag en om je vooruitgang te meten is het goed om een logboek bij te houden. Onderzoek heeft aangetoond dat het gemiddeld 6 tot 9 maanden duurt voordat nieuw gedrag *in je wezen verankerd is* en daadwerkelijk een nieuwe *gewoonte* is geworden. Daar willen we naar toe: een daadwerkelijke diepgaande lifestyleverandering. Die begint tussen je oren en daarom is dit logboek, jouw personal coach, belangrijk. *Houd er rekening mee dat je fitheid in hart en spieren niet voor niets krijgt.* Vooral de eerste drie maanden moet je afkicken van je oude inactieve en met voeding nonchalante levensstijl en zal het je de meeste moeite kosten om vol te houden. Daarna gaat het steeds makkelijker!

Hoe werkt het Fit in Hart & Spieren logboek?

Voor het Fit in Hart & Spieren logboek moet je dagelijks ca. 10 minuten uit trekken, bij voorkeur op een vast tijdstip, bijvoorbeeld aan het eind van de dag.

Vul het logboek consequent in

Je moet het invullen van het logboek minimaal drie maanden consequent volhouden, liefst langer. Als je je zaakjes in de praktijk op orde hebt, kun je proberen de principes van dit boek zonder het logboek toe te passen. Na verloop van tijd merk je dat je levensstijl spelenderwijs veranderd is. Merk je echter dat je verslapt, of dat je een terugval hebt, ga dan het logboek weer bijhouden. Het zal je scherp houden en helpen..!

Gebruik het logboekmoment ook om je sportactiviteiten en je voeding voor de volgende *dag te organiseren*. Laat weinig aan het toeval over, wees bewust met de Fit in hart en spierenprincipes bezig. Het gaat zoals je zult ervaren, voor een groot deel om *planning*. Je gaat merken dat je de touwtjes steeds beter in eigen handen krijgt. Als je consequent te werk gaat zul je zien dat je na verloop van tijd bijna ongemerkt anders gaat denken, anders gaat doen en anders gaat leven. Je verandert van binnenuit: je gaat namelijk steeds vaker vanzelf andere (gezondere) keuzes maken. Op die weg ga je door. *Een gezonde, actieve levensstijl zal dan uiteindelijk een tweede natuur worden, die prettig voelt en waarvan je denkt: was ik er maar veel eerder aan begonnen!*

Hoe weet ik hoeveel calorieën ik per dag eet?

Let op: voor de berekening van het aantal calorieën dat je op een dag tot je neemt, is het belangrijk dat je, in het begin, alles wat je op een dag eet, opschrijft. Dit maakt je meteen beter bewust van je eetpatroon. Koop in de boekenwinkel een goede caloriewijzer of kijk op de site van het voedingscentrum voor de persoonlijke eetwijzer (www.voedingscentrum.nl). Het is tijdrovend, maar de moeite waard om een beter inzicht te krijgen. Na verloop van tijd heb je de hulpmiddelen niet meer dagelijks nodig omdat de informatie in je hoofd zit. *In het boek staat overigens een handige tabel met een overzicht van calorieën in populaire snacks (en hoeveel beweging daartegenover zou moeten staan.*

Over de sjablonen voor dag- en weekaantekeningen

In dit boek staan zeven sjablonen (van maandag t/m zondag) voor dagaantekeningen op het gebied van gezonde voeding en voldoende beweging en één sjabloon voor weekaantekeningen. Deze sjablonen voor de dag- en weekaantekeningen kun je voor meer weken kopiëren

Ken je valkuilen

Om te kunnen veranderen is het belangrijk dat je de gewoontes die met een ongezonde levensstijl te maken hebben, *goed kent*. Je moet weten wat je persoonlijke risico's en valkuilen zijn. Hier moet je over nadenken en je bevindingen opschrijven.

Checklist valkuilen ongezond eten en drinken

Denk na over de volgende vragen en noteer de antwoorden in het logboek. Wat zijn mijn *risicosituaties*? In welke situaties heb ik zin in te veel en/of ongezond eten of drinken? In welke situaties heb je jezelf niet meer in de hand? Wat zijn mijn

Het Fit in hart en spieren logboek

risicogedachten? Waarmee overtuig ik mezelf dat het OK is om te doen wat ik doe? Wat zijn mijn *risicogevoelens*? In welke stemming heb ik veel zin in te veel eten en drinken. Zijn er gevoelens die ik probeer ik te verdoven? Wat is mijn *risicogedrag*? Met welk gedrag houd ik mijn ongezonde eet- en drinkgewoonten in stand? Als je je risico's en valkuilen kent, kun je destructieve gewoonte vervolgens doorbreken. Soms heb je daarvoor professionele hulp nodig. Zie adressen achter in dit boek voor hulp bij diepere problemen op het gebied van eten en drinken.

Checklist valkuilen onvoldoende lichaamsbeweging

Ook op het gebied van beweging moet je nadenken waar je mee bezig bent. Denk na over de volgende vragen en noteer de antwoorden in het logboek. Ook hier kunnen de volgende sleutelvragen je helpen. Wat zijn mijn *risicosituaties*? In welke situaties heb ik geen zin om voldoende te bewegen? In welke situaties geef ik daaraan toe? Wat zijn mijn *risicogedachten*? Waarmee overtuig ik mezelf dat het OK is om niet voldoende te bewegen? Wat zijn mijn *risicogevoelens*? In welke stemming heb ik geen zin om te sporten? Wat is mijn *risicogedrag*? Met welk gedrag houd ik mijn inactieve levensstijl in stand? Wat kan ik doen om dit patroon te doorbreken? Als je de risico's kent op het gebied van onvoldoende beweging, kun je destructieve gewoontes vervolgens doorbreken. Ook hier geldt dat je daarbij misschien extra hulp kunt gebruiken. Meld je aan bij een goed fitnesscentrum of een sportmedisch centrum en vraag om intensieve persoonlijke begeleiding. Zoek een personal coach of een sportmaatje, dat helpt ook!

Fit in Hart & Spieren WEEKAANTEKENINGEN VOEDING

Eens per week ga je jezelf meten en wegen, vaker hoeft niet.

In de grafiek in hoofdstuk 7 kun je zien of je te zwaar bent of te licht. De bedenker, prof. Dr. Deurenberg van de Landbouwuniversiteit in Wageningen, heeft hier rekening gehouden met lengte en gewicht en geeft richtlijnen voor gezondheid – niet of je in een glossy magazine kunt of niet.

De tailletest, ook wetenschappelijk onderbouwd, is belangrijker. Die houdt namelijk rekening met de plaats van overtollig lichaamsvet. Je kunt beter een paar kilo teveel hebben op je dijen dan op je buik. Teveel buikvet is schadelijk voor je gezondheid (zie richtlijnen buikvetmeting hoofdstuk 7) en een goede reden om te gaan sporten en af te vallen. Voor mannen en vrouwen gelden verschillende waarden.

Dag en datum:

Lichaamsgewicht:

Buikomvang (tailletest)

Fit in Hart & Spieren DAGAANTEKENINGEN VOEDING

Checklist voeding

Maandag:

Datum:

Was mijn voeding vandaag gezond? (zie richtlijnen hoofdstuk 11) ja/nee

Globaal:

- voldoende koolhydraten ja / nee
- voldoende eiwitten ja / nee
- voldoende gezonde vetten ja / nee
- voldoende groenten (min. 200 gram p.p.) ja / nee
- voldoende fruit ja / nee 2 stuks p.p.)
- te vet ja / nee

Het Fit in hart en spieren logboek

- te veel suiker ja / nee
- teveel zout ja / nee
- voldoende water (minimaal 1,5 liter) ja / nee
- Multivitaminen ja / nee

Bijzonderheden:

Tussendoortjes, snoepgoed en snacks vandaag: ja / nee

Opschrijven wat je hebt gegeten plus het aantal calorieën (zie tabel hoofdstuk 11)

Alcohol vandaag: Ja / nee

Zie richtlijnen hoofdstuk 12.

Opschrijven wat je hebt gedronken plus het aantal calorieën (zie tabel hoofdstuk 11)

.....
.....

Valkuilen:

Denk na over je risico's en valkuilen. Welke waren dat vandaag?

.....

Wat ga je doen om ze morgen aan te pakken?

.....

Totaal aantal calorieën vandaag (*):

Totaal aantal calorieën vandaag:

Persoonlijke caloriebehoefte zie richtlijnen hoofdstuk 7

Het verschil is:

Houd hier morgen rekening mee.

Planning voeding voor morgen

Overdenk de organisatie voor gezonde voeding voor morgen. Hoe ga je het aanpakken? Wat ga je morgen eten en wanneer?

Aantekeningen:

.....
.....
.....
.....

Het Fit in hart en spieren logboek

Fit in Hart & Spieren logboek DAGAANTEKENINGEN BEWEGING

Checklist beweging

Maandag:

Datum: Heb je vandaag 30 minuten matig tot intensief bewogen? Ja / nee

Ja, namelijk:

Indien nee, waarom niet en opschrijven wat je er morgen aan doet om de norm voor gezond bewegen wél te halen.

.....
.....

2. Heb je vandaag extra gesport (conditie, kracht):

Ja / nee

Opschrijven wat je hebt gedaan:

Type oefening:

Hoeveel minuten en/of hoeveel oefeningen:

.....
.....
.....

Intensiteit:

.....
.....

Fit in Hart & Spieren logboek WEEKAANTEKENINGEN BEWEGING

Week 1:

Datum

Heb je deze week minimaal 5 dagen minimaal 30 minuten matig tot intensief bewogen? Zo nee, wat onderneem je om volgende week de nationale norm gezond bewegen wel te halen?

.....

Waar loop je tegenaan? Wat zijn je valkuilen en wat onderneem je om die te tackelen?

.....