



Coaching Nieuwkoop

**THE PLACE TO BE OM AF TE
VALLEN**

Deze methode bestaat uit 30 logische stappen, waarbij je het volgende leert:

- + Nagaan waar de problemen met eten liggen
- + Zodra de problemen bekend zijn, ze onder controle krijgen
- + Het aanleren van nieuw gedrag, waaronder een beheerste omgang met eten
- + Integratie van het nieuwe gedrag om te komen tot een blijvende verandering

Wanneer je alleen de stappen volgt zul je per week ongeveer een pond verliezen. Wil je tussen de 10 – 15 kilo aan overgewicht kwijt dan heb je daar ongeveer een half jaar voor nodig.

Echter in dit half jaar zal je jouw eetmethode op een dusdanige manier gewijzigd hebben, dat je bijna niet meer in de oude kwalijke gewoonten zult terugvallen.

Deze methode vraagt wel een hele grote persoonlijke inzet en de bereidheid om het vol te houden.

Met het volgen van de weekmenu's zul je wel wat meer afvallen dan bovengenoemde gewichten.

Wat hoef je niet te verwachten van deze methode?:

- + Het is geen strenge dieetkuur
- + Je zal niet heel snel heel veel kilo's kwijt raken
- + Het is geen methode die je zomaar even doet; je moet er moeite voor doen.

Wat is deze methode dan wel?

Er wordt met deze methode gewerkt volgens een uitgekiend programma. Tien weken lang moet je een aantal stappen(leefregels) opvolgen. Je krijgt natuurlijk niet alles tegelijk, want dan loop je te hard van stapel. Daarom krijg je de stappen in termijnen voorgelegd. Je gaat je onder andere bezighouden met het volgende:

+ Eetgedrag tijdens de maaltijden

Belangrijk hierbij is: Hoe eet je?, Hoe snel eet je? En wat moet je doen om daar verandering in te brengen.

+ Hapjes tussendoor

Niet alleen hapjes, maar ook snoep en drinken: koffie, thee, limonade, chocomel, alcohol etc.. Deze plaaggeesten krijgen ook bijzondere aandacht. En ook hierbij gaat het er weer om hoe je met deze "hapjes tussendoor" omgaat.

+ Omgaan met voedsel

Met omgaan met voedsel bedoelen wij: het inkopen van eten, klaar maken van de maaltijden, het opbergen van eten. Vaak komt men hier erg in de verleiding. Wat kan je doen om deze verleiding zoveel mogelijk tegen te gaan.

Eten bij anderen, buitenshuis

Thuis, in je vertrouwde omgeving, is het minder moeilijk om je aan bepaalde regels te houden dan daarbuiten. Daarom besteden wij hieraan apart aandacht.

Beweging

Natuurlijk wordt het bewegen ook behandeld en geven wij een aantal schema's om te werken aan de conditie.

Hulpmiddelen

Naast de hypnose-sessies krijgt u ook een hypnose-cd als hulpmiddel, tevens treft u enkele oefeningen aan die kunnen bijdragen tot een gewichtsvermindering.

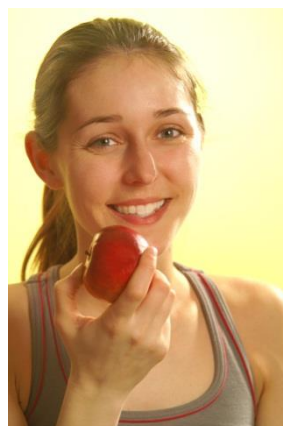


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 1



DE STAPPEN

1 Eetverslag maken

Alles wat je eet, snoept en drinkt ga je vanaf nu opschrijven. Dit is een heel belangrijke stap.

Bijgevoegd tref je een voorbeeld aan. In kolom 1 vul je de tijd in dat je begon met eten. Kolom 2 wat je at en dronk, wat voor voedsel en precies hoeveel. Kolom 3 schrijf je in welke situatie je at of waar je mee bezig was(tv kijken, lezen, enz.) schrijf er ook bij in welke ruimte je was(thuis, in de keuken, woonkamer, bij een vriendin, op straat etc.) Kolom 4 schrijf je met wie je at: alleen, met een ander(WIE?), of met meerderen, waarvan je geen namen hoeft te noemen(bijv. kennissen, met het gezin) en de laatste kolom 5, schrijf je op jouw stemming voordat je ging eten: terneergeslagen, verveeld, moe, gespannen, eenzaam, hongerig, ontspannen, blij, gelukkig etc.

Al deze punten schrijf je op voor alles wat je eet en voor alle calorieën bevattende dranken. Dus geen zwarte koffie zonder suiker of thee zonder suiker of gewoon water, maar wel koffie of thee met suiker en melk of frisdranken.

Het beste is het als je het gelijk opschrijft als je iets gegeten of gedronken hebt, zodat je niets kunt vergeten. Ben je uit eten, of heb je bij vrienden gegeten, vul het dan gelijk in als je weer thuis bent, zodat je niets vergeet. Ook de kleine hapjes tussendoor zijn belangrijk. Alles is belangrijk, dus niet denken: ach 1 koekje is de moeite niet. Of bij het afruimen nog even een hapje nemen

Helaas moet dit opschrijven alle weken gedaan worden. Een voordeel is als je een tijdje bezig bent, zal je merken dat het steeds minder tijd gaat kosten, je beter kunt herinneren wat je gegeten hebt en onder welke omstandigheden en zal je merken dat je steeds minder op te schrijven hebt, omdat je minder vaak gaat eten.

Achteraan in dit boek treft u een leeg Eetverslag aan die u kunt kopiëren en kunt gebruiken.

Naam :

Woonplaats :

Dag van de week :

Datum :

Gewicht :

TIJD	WAT EN HOEVEEL	IN WELKE SITUATIE	MET WIE	STEMMING
7.00 uur	Kopje thee met suiker + 1 beschuitje met magere kaas	Achterkamer ontbijt	Met mijn echtgenoot	Slaperig
8.00 uur	Kopje thee met suiker + stukje wittebrood met jam	Eten klaarmaken in de keuken	2 kinderen	Chagrijnig
9.15 uur	Stukje bruin brood, stukje kaas	Bij het afruimen	Alleen	Lusteloos, moe
10.20 uur	Restje worst	In de keuken bij het opruimen	Alleen	Lusteloos, moe
11.45 uur	Kopje koffie met melk zonder suiker + klein koekje	In de kamer, praten	Met buurvrouw	Gezellig
12.00 uur	2 ^e kopje koffie met melk zonder suiker + gevulde koek	In de voorkamer, praten	Met buurvrouw	Gezellig

TIJD	WAT EN HOEVEEL	IN WELKE SITUATIE	MET WIE	STEMMING
12.30 uur	2 keer hapje appelmoes	In keuken, eten klaar maken	Alleen	Gewoon
13.10 uur	Klein bordje soep, half bord	Achterkamer, middageten	2 kinderen + man	Gewoon
13.30 uur	Groente, 1 aardappel, stukje rundlap, beetje jus, scheutje yoghurt toe	Achterkamer, middageten	2 kinderen + man	Gewoon
15.00 uur	2 keer kopje thee met suiker + 2 kleine koekjes	Bij vriendin in de woonkamer, praten	Met vriendin	Gezellig
16.00 uur	Stukje drop	Bij het uitdelen aan de kinderen in de achterkamer	2 kinderen	Alleen, vervelend
17.00 uur	1 koffie + melk	In de voorkamer, lezend	Man	Blij
17.30 uur	Gevulde koek	In de voorkamer, lezend	Alleen	Lusteloos
18.00 uur	2 sneetjes brood met boter, jam en kaas	In de achterkamer, avondeten	Man + kinderen	Gewoon
19.10 uur	2 maal koffie + melk zonder suiker + een koekje	Voorkamer, tv kijken	Man + kinderen	Gewoon
21.20 uur	Handje pinda's + glas sherry	Voorkamer, tv kijken	Man	Gewoon
22.15	Restje pinda's	Keuken, opruimen	man	Slaperig

2 Wegen

Weeg jezelf regelmatig. Het beste is om gewoon 1 keer per week te wegen op dezelfde dag en het beste is ook op dezelfde tijd. Bijvoorbeeld: iedere maandag ochtend bij het opstaan en noteer dit gewicht op het eetverslag.

Wil je jezelf iedere dag wegen, dan is dat geen probleem. Echter de kans bestaat dat als er niet veel progressie wordt gemaakt dit ontmoedigend voor je kan werken.

3 Beloning

Je mag jezelf belonen met iets leuks als je de stappen goed gevolgd hebt. Doe bijvoorbeeld een bepaald bedrag in een potje iedere dag dat je de stappen stipt gevolgd hebt. Doe je het een dag niet, dan doe je niets in het potje. Eind van de week kan je dan iets leuks voor jezelf kopen.

4 Vaste etenstijden

De dag bestaat uit 3 hoofdmaaltijden. Twee broodmaaltijden en een warme maaltijd. Zoek vaste tijden voor deze maaltijden en probeer niet meer dan een uur af te wijken van deze tijden. Tussen deze maaltijden door mag je een “kleine gezonde maaltijd” nemen. Bijvoorbeeld een vrucht, liga, biscuitje etc.

Geen maaltijd overslaan!!!

Slaap je bijvoorbeeld een keer uit, begin dan toch altijd met je ontbijt. Je neemt dan gewoon iets minder, zodat je met het middagmaal toch weer trek hebt.

5 Afvalpartner

Mocht je toevallig iemand kennen die ook dit programma wilt volgen doe het dan samen. Twee staan sterker dan 1 en mocht je even de moed verliezen, dan heb je een partner die jou weer kan oppeppen. Deze stap is een advies en geen opdracht en mocht je geen partner kunnen vinden: niet getreurd, de coaches van Spahypno zijn er ook nog altijd.

Nogmaals de stappen voor de 1^e week nog een keer op een rijtje:

Stap 1: vul het eetformulier trouw in

Stap 2: weeg jezelf regelmatig op vaste dagen en tijden

Stap 3: beloon jezelf voor het goed volgen van de stappen

Stap 4: eet op vast tijden

En eventueel stap 5: de afvalpartner.

WEEKMENU 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	2 cracottes met halvarine, dun halvajam en 1 plak rookvlees. 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 bord halfvolle melk 3 el cornflakes 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee licht roggebrood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine magere smeerkaas met radijs 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 volk. Beschuiten met halvarine 1 plak rookvlees, dun honing 2 kopjes thee	1 snee krentenbrood met halvarine 1 glas vruchtensap 2 kopjes thee 1 gekookt ei
10.00	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 banaan	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 eierkoek
LUNCH	1 snee volkoren brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak rosbief 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 krentenbol met halvarine 1 snee volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas met radijs 2 kopjes thee	2 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas Aardbeien 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak achterham Filet american 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 el magere kwark met 1 el halvajam 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 volk. Bolletje met halvarine, 1 plak 30+ kaas met radijs 1 appel 2 kopjes thee	2 sneetjes volk. Brood met halvarine, 1 plak 30+ kaas met tomaat 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 kiwi	2 kopjes thee 1 volk. Biscuit	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 rijstwafel	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 kiwi	2 kopjes thee 1 waterijsje

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels prei 2 kleine aardappels 1 bakje tomatensalade	100 gram schelvisfilet gestoofd in bouillon 2 groentelepels wortelen 2 a 3 lepels aardappelpuree, schaalte sla of rauwkost	1 kleine gevulde courgette* 4 lepels zilvervlies - rijst	1 kipfilet gebakken in 5 gr. Margarine 2 groentelepels bleekselderij 3 kleine aardappels	1 kalfsentrecote gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels spinazie 2 kleine aardappels	2 pannenkoeken 1 plak achterham 1 el rozijnen	1 kaas-augurk spies met saus** 1 grote gepofte aardappel 2 groentelepels doperwtten
DESERT	Schaaltje vruchten	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje vruchten	1 sinaasappel	Schaaltje vers fruit	Schaaltje magere yoghurt
20.00	2 kopjes koffie 1 perzik 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 biscuitje 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 schaalte fruit 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 schijf meloen 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 biscuitje 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 4 kleine toastjes met sandwichspread 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 soepstengel 2 glazen light frisdrank

***Diner woensdag**

1 kleine courgette in de lengte halveren en iets uithollen. 4 minuten koken en in een ovenschaal leggen. 50 gram tartaar rul bakken, ½ ui, ¼ rode en groene paprika klein snijden en mee fruiten. Toevoegen: ¼ el tomatenpuree, ¼ el mosterd, 1el crème fraîche, zout en peper. Courgette hiermee vullen en in de oven heet laten worden.

****Diner zondag**

60 gram 30+ kaas-blokjes en 1 augurk in 4 blokjes snijden. Beslag maken van 1 el bloem, 1 el paneermeel, ui en zout en water. Kaas en augurk aan spies rijgen en door beslag halen. Even onder de grill. Saus erbij van 1 el umer, ¼ bolletje gember, mosterd en kruiden naar wens.

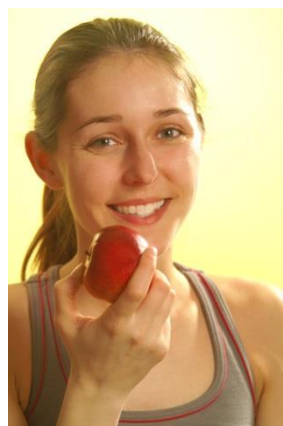


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 2



DE STAPPEN

6 De vaste eetplaats

Ga zoveel mogelijk op 1 vaste plaats in huis eten. Meestal is dit de eettafel. Zit je regelmatig aan de eettafel ook andere dingen te doen, zoals werken, ga dan eten op een andere stoel/plek aan de eettafel. Mocht dit niet mogelijk zijn, zoek dan als vaste eetplaats een stoel uit waar je normaal niet zoveel zit. Je gaat niet alleen de “hoofdmaaltijden” hier eten, maar ook de tussendoortjes. Vanaf nu eet je dus niet meer even snel een boterham of bijvoorbeeld een appel lopend door het huis of even snel in de keuken

7 Geen andere bezigheden tijdens het eten

Het is de bedoeling dat je tijdens het eten niets anders doet dan eten, dus geen tv kijken of een boek of krant lezen

8 Het laten liggen van de laatste hap

Je laat de komende 14 dagen elke dag bij elke maaltijd de laatste hap liggen.

9 Het beëindigen van de maaltijd

Zodra je klaar bent met eten ruim je de borden en pannen met restjes op. De restjes gooi je gelijk weg of ruim je goed op in de koelkast. Mocht het zijn dat je eters hebt, ga dan niet natafelen aan een tafel met restje, maar ruim ze eerst op en ga dan natafelen.

10 Het opbergen van het eten

Ruim al het eten op en laat het niet “slingeren”. Dus geen koektrommel ergens in de kamer, geen schaal met chocolaatjes of een fruitschaal. Berg alles op een vaste plaats op, het liefst op een plaats waar je niet veel hoeft te zijn of wat in het zicht is.

11 Het inschakelen van de directe omgeving

Maak met de mensen uit je omgeving waar je regelmatig komt of die regelmatig bij jou komen duidelijke afspraken. Waar je eventueel aan kunt denken:

- ✚ Vertel de omgeving dat je hen nodig hebt om het programma tot een goed einde te brengen
- ✚ Laat ze rekening houden door je niet voortdurend in de verleiding te brengen (laten slingeren van voedsel, het aanbieden van lekkere dingen etc.)
- ✚ Laat je omgeving zien hoe ze zich positief kunnen opstellen. Laat bijvoorbeeld zien dat ze je vooral helpen door je aan te moedigen, door complimentjes te geven, ook als het een keertje minder goed gaat. Laat merken dat ze je zeker niet stimuleren door kritiek te geven als het fout gaat. Betrek ze bij het programma en vertel ze met welke stappen je bezig bent en hoe ze je daar bij kunnen helpen.
- ✚ Als mensen in de omgeving willen snoepen laten ze dat dan zo veel mogelijk doen waar je niet bij bent. Ze zullen begrijpen dat dit stappen plan heel belangrijk voor je is en dat je het heel serieus neemt en dat het niet helpt als ze er grappen over maken of je steeds in de verleiding brengen.

WEEKMENU 2

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	2 volk. beschuit met halvarine, 1 plak 30+ kaas 1 kleine banaan 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee licht roggebrood met halvarine 1 tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	3 el cornflakes 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 croissants met halvarine 1 plak 30+ kaas Dun appelstroop 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	Schaaltje magere yoghurt met 3 el muesli 2 kopjes thee	1 snee krentenbrood met halvarine 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebröd met halvarine 1 plak rookvlees 1 plak kipfilet 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 soepstengel	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 bokkenpootje
LUNCH	1 snee donker roggebrood met halvarine 1 croissant met halvarine dun 20+ smeerkaas met radijs. 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas dun honing 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 tomaat met veldsla 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 gekookt ei 1 tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas met veldsla 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee licht roggebrood met halvarine 1 croissant met halvarine 1 plak ham 1 plak fricandeau 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine, 1 knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas aardbeien 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 schijf meloen	2 kopjes thee 1 peer	2 kopjes thee 1 perzik	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 schijf ananas	2 kopjes thee 1 bakje bessen	2 kopjes thee 1 schijf meloen

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	Kleine gehakt-balletjes van 80 gr gehakt, gebakken in 5 gr. margarine 3 groentelepels koolrabi 2 kleine aardappels	100 gram rundvlees stoven 5 gr margarine 2 groentelepels spitskool 2 kleine aardappels	1 mager runderlapje gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels bleekselderie 2 kleine aardappels	1 hamburger van 80 gr gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels bloemkool 2 kleine aardappels	Chili Con Carne* 3 el gare zilvervliesrijst.	Toast Hawaii van: 2 sneden volk. Brood, 2 x ½ plak ananas en 1 plak 30 + kaas. Dit alles even onder de grill	Casselerrib met kersen /bramensaus** 1 el ovenfrites 3 groentelepels broccoli
DESERT	Schaaltje magere Yoghurt	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt met 1 beschuit	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje vers fruit	Schaaltje aardbeien
20.00	2 kopjes koffie 1 rijstewafel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 perzik 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 volk. Biskwie 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 2 pruimen 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 soepstengel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 el stud haver 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank

***Diner bereiding vrijdag**

Chili Con Carne van: 80 gr gehakt gebakken in 5 gr margarine, 1 ui, ½ rode paprika, 2 tomaten, teentje knoflook, chilipoeder, paprikapoeder en 100 gr bruine bonen.

****Diner bereiding zondag**

Casselerrib met kersen / bramensaus:

½ blikje kersen / bramen(100 gr) ½ tl aardappelmeel, ½ el wijnazijn, 1 plak gekookte casselerrib van 80 gr, 1 tl honing, ¼ tl kaneel (alle ingrediënten verwarmen en binden met aardappelmeel, casselerrib even mee warmen)

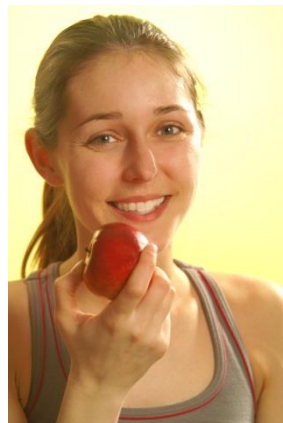


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 3



DE STAPPEN

12 Pauzeren

Kort na het begin van de maaltijd neem je een pauze van twee tot drie minuten en leg je je bestek even neer. Tijdens deze pauze vraag je jezelf het volgende af:

- Hoe voelt mijn maag?
- Heb ik nog wel zo'n honger dat ik alles wat op mijn bord ligt moet opeten?
- Is het moeilijk voor mij om met dat volle bord voor mij toch niet te eten?

Bovenstaande stap is een tijdelijke stap en is het de bedoeling dat je dit 14 dagen doet.

13 Happen tellen

De komende 2 weken ga je bij ieder maaltijd het aantal happen tellen die je per minuut neemt. Dit doe je bij zowel bij de warme maaltijd al bij de broodmaaltijden.

Je doet dit een paar minuten voor de pauze en een paar minuten na de pauze en zet de komende 14 dagen het aantal happen onderaan op het eetformulier.

14 Passend bestek

Je gaat bij iedere maaltijd bestek gebruiken en vooral als het kan het kleine bestek. Dus ook bestek gebruiken bij de broodmaaltijd of bij vloeibaar voedsel zoals soep.

WEEKMENU 3

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	1 bord Brinta of Bambixpap 2 kopjes thee	2 volk. Beschuiten met halvarine 1 plak 30+ kaas Dun honing 2 kopjes thee	1 snee licht roggebrood met halvarine dun magere smeerkaas. 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	Schaaltje magere yoghurt 2 el muesli ½ appel 2 kopjes thee	1 vitalu met halvarine 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 mueslibeschuit met halvarine 1 plak 30+kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee notenbrood met halvarine 1 glas grapefruitsap 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 rijst wafel	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie ½ appel	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 mandarijn	2 kopjes koffie 1 Bastogne koek
LUNCH	1 snee volk. brood + 1 cracotte met halvarine 1 plak 30+ kaas met radijs, dun smearpaté light 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebröd met halvarine 1 plak lever zonder spek Dun sandwichspread 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 cracotte met halvarine 1 plak rookvlees 1 gekookt ei 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 volk. Bolletje met halvarine 1 plak 40+ kaas Sla en tomaat 1 glas sinaasappelsap 2 kopjes thee	1 knäckebröd met halvarine 1 mueslibeschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak rosbief 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 croissant met halvarine 1 plak rosbief 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine, 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 mandarijn	2 kopjes thee 1 volk. biscuit	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 beker melk	2 kopjes thee 1 kiwi	2 kopjes thee 1 peer	2 kopjes thee 1 sinaasappel

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	1 varkensnitzel gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels bloemkool 2 el. Kerriesaus (pakje) 2 kleine aardappelen	1 kipfile* 5 el gare zilver-vliesrijst	1 mager runderlapje gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels bleekselderie 2 kleine aardappels	1 kalflapje gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels knolselderij** 2 eetlepels kaassaus 2 kleine aardappels	Macaroni***	Hotdog met zuurkool****	1 lamskotelet gebakken in 5 gr margarine ¼ bakje oesterzwammen mee bakken Ijsbergsla 2 kleine aardappels
DESERT	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt met 1 mandarijn	Schaaltje magere kwark met 1 schijf ananas	Schaaltje aardbeien vla	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje fruitsalade met magere kwark	1 bolletje ijs
20.00	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 kleine banaan 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 volk. biscuit 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 rijst wafel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 soepstengel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 4 toastjes met magere smeerkaas 1 glas wijn	2 kopjes koffie 1 schijf meloen 2 glazen light frisdrank

***Diner dinsdag**

1 kipfilet in blokjes snijden en bakken in 5 gram margarine, 1 kleine courgette, 100 gram winterwortel, 1 stengel bleekselderij en 50 gram taugé wassen en evt. kleinsnijden. 10 minuten meebakken met de kip.

****Diner Donderdag**

Knolselderij in blokjes snijden en met weinig water, zout en peper in 15 min gaarkoken.

*****Diner Vrijdag**

Macaroni van 80 gr. rul gebakken rundergehakt, ¼ pak macaronimix, ¼ blikje tomatenpuree, 6 el gare volk. Macaroni, bleekselderij/wortelsalade.

******Diner zaterdag**

50 gram wijnzuurkool opwarmen, wit puntbroodje besmeerd met mosterd, 1 grote knakworst op brood leggen en bedekken met zuurkool paprikasalade met komkommer.

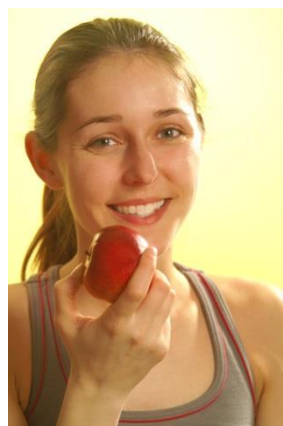


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 4



DE STAPPEN

15 Boodschappen doen

Probeer zoveel mogelijk boodschappen te doen met een van te voren klaargemaakt boodschappenlijstje en koop zoveel mogelijk voedsel dat voorbereiding nodig heeft voordat je het kan eten.

Eventuele aandachtspunten bij het boodschappen doen:

- Ga nooit boodschappen doen met een lege maag. Je kunt de verleiding om “lekkere dingen” te kopen makkelijker weerstaan als je net gegeten hebt.
- Doe je boodschappen zo veel mogelijk te voet of met de fiets. Laat de auto thuis.
- Als je toch tussendoortjes koopt, kies dan gezonde tussendoortjes en dan ook nog die jezelf niet zo lekker vindt.

16 Neem nooit meer geld mee dan je nodig hebt

Neem als je naar een “gevaarlijke” plaats (snackbar, bakker) gaat nooit meer geld mee dan je nodig hebt.

17 Koop zoveel mogelijk voedsel dat voorbereiding vraagt voordat je het kan eten.

Met voorbereiden bedoel ik: koken, braden, het smeren van boterhammen, schoonmaken van fruit, raspen etc. Zorg ervoor dat je zo weinig mogelijk eetklaar voedsel in huis hebt, zoals koekjes, slaatjes, zoutjes etc. Liever eigenlijk helemaal niets daarvan.

18 Vaste snoeptijden

Alles wat je tussen de hoofdmaaltijden door eet, noemen we snoep. Deze eet je alleen op vaste tijden. Genoemd in de menu's

WEEKMENU 4

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	1 snee donker roggebrood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 bord halfvolle melk met 4 el cornflakes 2 kopjes thee	2 cracottes met halvarine 1 plak 30+ kaas Dun halvajam 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 volk. Beschuit + halvarine 1 plak 30+ kaas Dun sandwich-spread 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	Schaaltje magere yoghurt met 2 el muesli 2 kopjes thee	1 vitalu met halvarine Dun smeer-paté light 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee (geroosterd) brood met halvarine 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 schijf meloen	2 kopjes koffie 1 sinaasappel	2 kopjes koffie 1 soepstengel	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 mandarijn	2 kopjes koffie 1 bitterkoekje
LUNCH	1 snee volk. Brood met halvarine 1 beschuit met halvarine 1 plak corned beef Magere smeer kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebröd met halvarine 1 plak lever zonder spek 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 beschuit met halvarine 1 plak rookvlees 1 tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 volk. Bolletje met halvarine 1 gekookt ei 1 tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 knäckebröd met halvarine 1 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak casselerib 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 beschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak kiprollade 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine, 1 plak rosbief 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 rijstewafel	2 kopjes thee 1 peer	2 kopjes thee 1 kiwi	2 kopjes thee 1 rijstewafel	2 kopjes thee 1 soepstengel	2 kopjes thee 1 pruim	2 kopjes thee 1 kiwi

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	1 bieflapje gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels sperziebonen 2 kleine aardappels	Stampot van 4 kleine aardappels, 50 gr. rauwe andijvie 100 gr. 20+ kaas in blokjes 2 el halfvolle melk	Bami*	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels chinese kool** 2 kleine aardappels	1 haaskarbonade met groente*** 2 kleine aardappels	½ gevuld stokbrood**** Tomatensalade met bieslook	Gekookte mosselen met saus***** ½ stokbrood ijsbergsalade
DESERT	Schaaltje chipolatavla	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere kwark	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker	Schaaltje yoghurt
20.00	2 kopjes koffie 1 mandarijn 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 volk. biscuit 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 kleine banaan 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 schijf ananas 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 glas sherry of wijn	2 kopjes koffie 1 manadarijn 2 glazen light frisdrank

***Diner woensdag**

70 gram rundergehakt in kleine balletjes, ¼ zakje bamimix, ½ bami groentepakket, 5 gr margarine, 40 gram mie (rauw gewogen)

****Diner donderdag**

Chinese kool (klein snijden en in 15 min gaarkoken)

*****Diner vrijdag**

¼ ui, 1 kleine courgette, 50 gr champignons, 25 gr achterham, 5 gram margarine. Alle ingrediënten klein snijden en smoren in margarine. Op smaak maken met verse kruiden. 1 haaskarbonade gebakken in 5 gr margarine

******Diner zaterdag**

½ stokbrood uithollen en vullen met 100 gram rul gebakken rundergehakt met kruiden en knoflook. 20 minuten in de oven

*******Diner Zondag**

500 gram gekookte mosselen (zonder schelp gewogen) ½ stokbrood. Saus van magere yoghurt, knoflook en mosselkruiden.

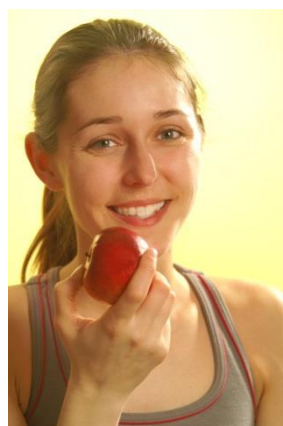


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 5



DE STAPPEN

19 Bepaal van te voren hoeveel je gaat eten

Bepaal bij de maaltijden, voordat je gaat eten hoeveel je nodig hebt. Schep zoveel op met het idee: dat is wat ik ga eten en niet meer. Nooit een 2^e portie nemen. Bij een broodmaaltijd zoveel boterhammen van te voren smeren en belegen als jij wilt eten. Tijdens de maaltijden denken: Heb ik al genoeg, ben ik al verzadigd?

20 Hap voor hap eten en twintig maal kauwen

Leg na elke hap het bestek neer en neem pas de volgende hap op vork of lepel nadat je de vorige hap goed gekauwd en doorgeslikt hebt. Goed kauwen betekent dat je op elke hap minstens 20 keer kauwt. Doe dit bij alles wat je eet!

21 Het rekken van de maaltijd

Als je bij iedere hap je bestek neerlegt stel je jezelf de vraag: Heb ik al genoeg gehad?

22 Het aantal hapjes tussendoor verminderen

Kijk in het eetverslag op welke tijden je gewend bent tussen door iets te gebruiken. Verminder nu langzaam het aantal keren dat je tussendoor iets neemt. Begin met één vaste snoeptijd minder te nemen. Kijk welke snoeptijd voor jou het beste is om te laten vervallen.

23 Het opschrijven van de nadelen van te zwaar zijn

Maak een week lang iedere dag een lijst van wat jij vervelend vindt aan het te zwaar zijn en waarom jij graag wilt afvallen.

WEEKMENU 5

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	1 snee donker roggebrood met halvarine Dun mager smeerkaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 bord rijstepap 2 kopjes thee	1 snee krentenbrood met halvarine 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 beschuiten met halvarine Dun honing 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	Schaaltje magere yoghurt met 2 el muesli 2 kopjes thee	2 knäckebrödjes met halvarine Dun magere smeerkaas 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 soepstengel	2 kopjes koffie 1 mandarijn	2 kopjes koffie 1 koekje	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 bastognekoek
LUNCH	2 knäckebrödjes met halvarine 1 plak rookvlees 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 volk. Bolletje met halvarine 1 plak 30+ kaas met sla en tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 bord tomatensoep 1 snee geroosterd brood Schaaltje magere kwark met 1 mandarijn 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 plak achter ham 1 croissant met halvarine 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebrödjes met halvarine 1 plak 30+ kaas met tomaat 1 plak fricandea 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 cracotte met halvarine 1 plak runderrol-lade Dun smeerpaté 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 sesambolletje met halvarine 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 kleine banaan

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	1 hamburger gebakken in 5 gr. margarine 2 groentelepels bloemkool 2 el witte saus 2 kleine aardappels	100 gram rundvlees stoven + 100 gram voor woensdag 5 gr margarine 3 groentelepels spinazie 2 kleine aardappels	Hachee* 2 groentelepels rode kool met appeltjes 2 kleine aardappels	Stamppot van 200 gr aard-appelen, 125 gr boerenkool, 2 el halfvolle melk 1 tartaar gebakken in 5 gr margarine	Spaghetti**	2 juslepels kalfs-ragout 2 snee geroos-terd brood 100 gram rosbief 2 el magere kwark met bieslook	Rauwkostsalade van savooiekool schijfjes winterwortel, 1 plak ananas en taugé 2 kleine aard-appels gebakken in 5 gr margarine
DESERT	Schaaltje magere Yoghurt met 1 el rozijnen	Schaaltje fruitsalade van vers fruit	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere vanillevla	Schaaltje magere yoghurt met 1 beschuit	Schaaltje vers fruit	Schaaltje magere yoghurt
20.00	2 kopjes koffie 1 mandarijn 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 liga 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 peer 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 speculaasje 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 3 melbatoastjes met magere smeerkaas 1 glas sherry of wijn	2 kopjes koffie 1 manadarijn 2 glazen light frisdrank

***Diner woensdag**

Hachee van 100 gr rundvlees (van dinsdag) in blokjes, 1 grote uit, ¼ zakje hacheekruiden

****Diner Vrijdag**

Spaghetti van 80 gr rundergehakt gebakken in 5 gr margarine, ¼ zakje mix voor spaghetti, 40 gram spaghetti (rauw afgewogen), rauwkost van rode en groene paprikablokjes, blokjes knolselderij en reepjes courgette.

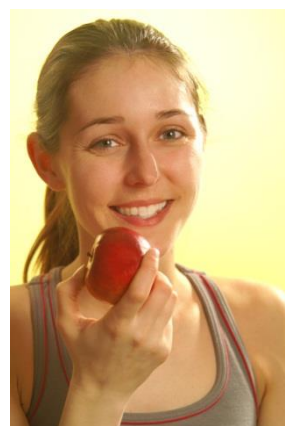


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 6



DE STAPPEN

24 Zoek andere bezigheden om je af te leiden

Dit is best een moeilijke stap, want de momenten dat het eten jou achtervolgt, komen meestal voor als jij je verdrietig, boos, teleurgesteld of alleen voelt of als jij je verveelt. Het is dan belangrijk om bijtijds iets te gaan doen wat afleidt van het eten als jij zo een bui voelt opkomen. Misschien heb je vroeger hobby's gehad die je nu weer kunt oppakken. Een lichamelijk en geestelijk actief leven is verrijkend voor iedereen en bovendien kan het de gedachte aan eten naar de achtergrond dringen.

Ga iets doen waar je echt plezier in hebt. Dit kan alleen zijn of met anderen. Voorbeelden:

- Krant, tijdschrift of boek lezen
- Iemand bellen
- Douche of bad nemen
- Een spel gaan doen met de kinderen of huisgenoten
- Een hobby oppakken

Of ga iets lichamelijks doen, bijvoorbeeld een keer extra sporten / bewegen (wandelen, fietsen, zwemmen etc.) of iets actiefs doen (iemand bezoeken, naar een museum etc.)

WEEKMENU 6

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	1 bord brinta of bambixpap 2 kopjes thee	2 beschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas ½ appel in schijfjes 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas met komkommer 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 knäckebrödje met halvarine en dun mager smearkaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	Schaaltje magere yoghurt met 2 el muesli 2 kopjes thee	2 beschuit met halvarine 1 plak rookvlees Dun honing 2 kopjes thee	1 croissant met halvarine 1 wijnglas tomatensap 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 biscuit	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 kiwi	2 kopjes koffie 1 biscuit	2 kopjes koffie 1 sinaasappel	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 puntje vruchtenvlaai
LUNCH	2 knäckebrödjes met halvarine 1 plak achterham dun magere smearkaas met sambal 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 plak fricandea 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebrödjes met halvarine 1 plak rookvlees Dun sandwich-spread 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak achterham Samen even onder de grill 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 croissant met halvarine 1 plak 30+ kaas Dun halvajam 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 volkoren broodje met halvarine 1 gekookt ei 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebrödjes met halvarine 1 plak fricandea 1 plak rosbief 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 soepstengel	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 mango	2 kopjes thee 1 rijstewafel	2 kopjes thee 1 mandarijn	2 kopjes thee 1 appel

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	1 haaskarbonade gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels kleingesneden knolselderij 2 kleine aardappels	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine Stamppot van 4 kleine aardappels ¼ zakje zuurkool en 2 el halfvolle melk	1 kipfilet gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels broccoli 2 kleine aardappels	Nasi van 80 gr mager varkensvlees, 5 gr margarine, ¼ zakje nassikruiden, 50 gr zilvervliesrijst Schaaltje rauw-kost	125 gr gestoofde scholfilet 2 groentelepels worteltjes 4 el aardappel-puree	2 pannenkoeken ½ appel 1 el Parmezaanse kaas	125 gr kalkoen-schnitzel gebakken in 5 gr margarine Gemengde sla 2 kleine aardappels
DESERT	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje blanke vla	Schaaltje magere yoghurt met 1 el rozijnen	1 mandarijn	Schaaltje frambozenvla	Schaaltje fruitsalade van vers fruit	Schaaltje magere vruchtenyoghurt
20.00	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 mandarijn 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 liga 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 schaalte magere yoghurt met 1 el rozijnen 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 handje Japan-se nootjes 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 sinaasappel 2 glazen light frisdrank

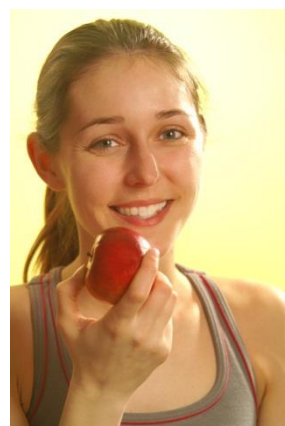


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 7



DE STAPPEN

25 Verstandig eten

Aan het einde van het boek zit een informatieblad. Aan de hand van dit blad weet je wat goede en minder goede voeding is. Deze informatie is handig om te weten van welke voedingsmiddelen je minders snel dik wordt.

26 Snoep verstandig

Vervang dik makende tussendoortjes door gezondere. Vervang bijvoorbeeld chocola eens voor een appel of een biertje voor een glas wijn etc..

WEEKMENU 7

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	1 bord halfvolle melk 5 el cornflakes 2 kopjes thee	2 beschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas Dun honing 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 cracotte met halvarine 1 plak 30+ kaas met ½ appel 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 schaalje magere yoghurt 2 el muesli 2 kopjes thee	1 beschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas met tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 knäckebrödje met halvarine 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine ½ banaan 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 soepstengel	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie ½ appel 1 mandarijn	2 kopjes koffie 1 liga	2 kopjes koffie 1 speculaasje	2 kopjes koffie 1 koekje	2 kopjes koffie ½ banaan
LUNCH	1 snee volk. brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak achterham Even onder de grill 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 beschuit met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak salami met ½ vijg Dun magere smeerkaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 beschuit met halvarine 1 gekookt ei Dun halvajam 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak lever zonder spek Magere smeer-kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 plak 30+ kaas met tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebrödjes met halvarine 1 plak achter-ham 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 2 mandarijnen	2 kopjes thee 1 mandarijn	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 koekje	2 kopjes thee 1 schijf koekje

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	Chili Con Carne* Veldsla met geraspte wortel	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine 1 courgette** 100 gr gekookte krieltjes	125 gr kabeljauw filet gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels gestoofde venkel 2 kleine aardappels	1 haaskarbonade met Italiaanse kruiden gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels sperziebonen 2 kleine aardappels	1 kalflapje gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels andijvie 2 kleine aardappels	1 bord goulash- soep 1 snee geroosterd brood 1 sinaasappel	1 varkensschnitzel gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels Chinese kool met kerrie 2 kleine aardappels
DESERT	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt met 1 beschuit	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje frambozenvla	Schaaltje vers fruit	Schaaltje aardbeien
20.00	2 kopjes koffie 1 kiwi 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 mandarijn 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 rijstewafel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 2 biscuit 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 kiwi 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 handje nibbit 1 glas sherry of wijn	2 kopjes koffie 1 mandarijn 2 glazen light frisdrank

***Diner vrijdag**

Chili Con Carne van: 80 gr gehakt gebakken in 5 gr margarine, 1 ui, ½ rode paprika, 2 tomaten, teentje knoflook, chilipoeder, paprikapoeder en 100 gr bruine bonen.

****Diner dinsdag**

1 courgette in blokjes snijden, 50 gr champignons en 1 plak achterham kleinsnijden en in 15 minuten koken

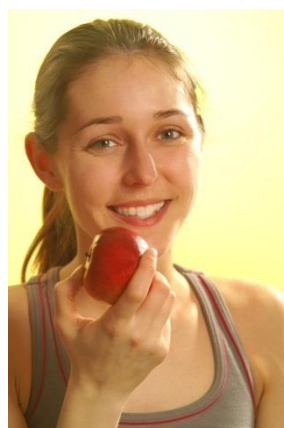


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 8



DE STAPPEN

27 Maak goed voedsel zo aantrekkelijk mogelijk

Maak het eten zo lekker mogelijk klaar. Gebruik bijvoorbeeld kruiden. Maar besteed ook aandacht aan de presentatie van de maaltijd. Maak het mooi op als je het op je bord schept. Er zijn vele gezonde kookboeken te koop.

28 Zorg dat de kleine portie eten zo groot mogelijk lijkt

Spreid de hoeveelheid eten uit over je hele bord en garneer het bijvoorbeeld met wat sla. Zo valt het niet zo op dat je minder eet. Of neem een kleiner bord. Neem bijvoorbeeld ook kleinere glazen. Dit scheelt enorm en doe je toch gewoon mee met de anderen.

WEEKMENU 8

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	Schaaltje magere yoghurt met 2 el muesli 2 kopjes thee	1 cracotte met halvarine Dun magere smeerkaas met radijs 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 cracotte met halvarine 1 snee rogge-brood met halvarine Dun mager smeerkaas met komkommer 1 beker halfv. melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halva-rine 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halva-rine Dun magere smeerkaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee krentenbrood met halvarine 1 glas sinaasappelsap 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 biscuit	2 kopjes koffie 1 koekje	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 soepstengel	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 bastognekoek
LUNCH	1 snee volk. brood met halvarine 1 beschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak kiprollade 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 bruin bolletje met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak kiprollade Dun appelstroop 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee rogge-brood 1 beschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas met radijs ½ banaan 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee roggebrood met halvarine 1 plak 30+ kaas Sla 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 knäckebrödjes met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 15 druiven	2 kopjes thee 1 mandarijntje	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee ½ banaan	2 kopjes thee 2 mandarijntjes	2 kopjes thee 1 appel

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	2 juslepels hachee (kant en klaar) ½ pak rodekool met appeltjes 3 el aardappel-puree	1 kipfilet gebak-ken in 5 gr margarine 2 groentelepels sperziebonen 2 kleine aardappels	100 gram frican-deau (vleeswaar) 2 groentelepels doperwtten 4 aardappel-kroketten uit de oven 1 juslepel pepersaus	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels spinazie 2 kleine aardappels	1 haaskarbonade gebakken in 5 gr margarine 2 groente lepels spruitjes 2 kleine aardappels	½ pizza Bella Napoli of 1 mini pizza Schaaltje rauwkost	1 kalfsoester gebakken in 5 gr margarine Rauwkost Rösti*
DESERT	Schaaltje Blanke vla	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere kwark met 1 el rozijnen	Schaaltje magere vanillevla	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje vers fruit	Schaaltje aardbeien
20.00	2 kopjes koffie 2 mandarijnen 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 perzik 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 biscuit 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 sinaasappel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 soepstengel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 4 tuc koekjes 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank

***Diner zondag**

Rösti van 3 gekookte aardappelen: aardappels raspen en als platte koek bakken in 5 gram margarine.

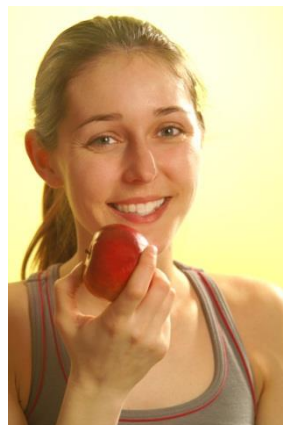


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 9



DE STAPPEN

Stappen van de komende 2 weken behandelen een belangrijk onderwerp: het eten bij anderen. De laatste 2 stappen zijn dan ook gericht op hoe je de eetsituaties tijdens verjaardagen, feestjes en dergelijke kunt beheersen.

Meestal ligt het grote gevaar als je bij anderen gaat eten: als je eenmaal begonnen bent, je niet meer kunt stoppen. Je staat sterker als je bij anderen je ook houdt aan de volgende stappen:

Stap 19: bepaal van tevoren hoeveel je gaat eten

Stap 20: eet hap voor hap. Deze stap is belangrijk omdat je zult merken dat je geneigd bent dik makende hapjes snel op te eten.

Stap 24: zoek andere bezigheden om je af te leiden van het eten

Stap 28: laat kleine porties zo groot mogelijk lijken. Drink uit een klein glaasje.

Nieuwe stap:

29 Complimenteus weigeren van lekkers

Als je dik makend lekker moet weigeren, doe dit dan gewoon op een duidelijke en complimenteuze manier. Vraag eventueel om iets anders. Zeg dat je het vervelend vindt om te weigeren, terwijl er zoveel zorg aan besteed is, maar weiger wel!

Het is begrijpelijk dat je geen zin hebt om steeds weer te moeten vertellen waarom je weigert. Je wilt juist zo graag 'gewoon' meedoen, net als de anderen. Deze stap helpt hierbij. Wil je geen discussie zeg dan gewoon: ik heb pas gegeten en ik wacht liever even. Dat klinkt heel vriendelijk maar is toch duidelijk.

WEEKMENU 9

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	2 cracottes met halvarine, dun halvjam en 1 plak rookvlees. 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee roggebrood met halvarine dun magere smeerkaas. 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee krentenbrood met halvarine 1 glas vruchtensap 2 kopjes thee 1 gekookt ei	Schaaltje magere yoghurt 2 el muesli ½ appel 2 kopjes thee	1 snee notenbrood met halvarine 1 glas grapefruitsap 2 kopjes thee	2 volk. Beschuit + halvarine 1 plak 30+ kaas Dun sandwichspread 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 croissants met halvarine 1 plak 30+ kaas Dun appelstroop 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 mandarijn	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 soepstengel	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 koekje
LUNCH	1 snee volkoren brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak rosbief 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 volk. Bolletje met halvarine 1 plak 40+ kaas Sla en tomaat 1 glas sinaasappelsap 2 kopjes thee	1 knäckebröd met halvarine 1 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak casselerrib 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 bord groentensoep 1 snee geroosterd brood Schaaltje magere kwark met ½ appel 2 kopjes thee	2 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas met veldsla 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebrödjes met halvarine 1 plak achterham dun magere smeerkaas met sambal 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. Brood met halvarine 1 knäckebröd met halvarine 1 plak 30+ kaas dun honing 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 peer	2 kopjes thee 1 perzik	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 kiwi	2 kopjes thee 2 mandarijn

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels prei 2 kleine aardappels 1 bakje tomatensalade	1 varkensnitzel gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels bloemkool 2 el. Kerriesaus (pakje) 2 kleine aardappelen	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine 2 groentelepels spruiten 2 kleine aardappels	1 mager runderlapje gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels bleekselderie 2 kleine aardappels	Kleine gehakt- balletjes van 80 gr gehakt, gebakken in 5 gr. margarine 3 groentelepels koolrabi 2 kleine aardappels	2 pannenkoeken ½ appel 1 el stroop	125 gr gestoofde scholfilet 2 groentelepels worteltjes 4 el aardappel- puree
DESERT	Schaaltje magere Yoghurt met ½ appel	Schaaltje magere kwark met een mandarijn	Schaaltje magere yoghurt met 1 beschuit	Schaaltje vanille vla	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje vers fruit	Schaaltje aardbeien
20.00	2 kopjes koffie 1 rijst wafel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 perzik 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 biscuit 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 soepstengel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 el stud.haver 1 glas sherry of wijn	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank

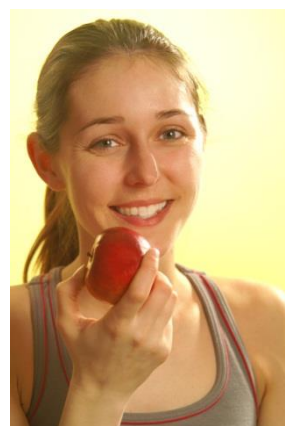


Coaching Nieuwkoop

Weightcare



WEEK 10



DE STAPPEN

Ook de laatste stap heeft betrekking tot het eten op etentjes of feestjes

30 Beslis van tevoren wat je op etentjes en feestje gaat eten.

Beslis van tevoren wat je wel en wat je niet wilt eten en welke tactiek je daarbij gaat volgen. Heb je hulp nodig, maak dan iemand deelgenoot van je plannen. Schrijf deze plannen ook op in je eetverslag, zodat het vast staat.

Onderstaand verschillende tactieken die mogelijk zijn om het eten en drinken op feesten in de hand te houden:

- Je beslist niets te eten. Dat zal echter in de praktijk niet meevallen.
- Je beslist om alleen 'ongevaarlijke' dingen te eten of te drinken. (rauwkost, fruit, suikervrije dranken)
- Je beslist wél dik makende hapjes en drankjes te nemen, maar niet meer dan van tevoren vastgesteld aantal. Ook dit zal niet meevallen en moet je jezelf goed afvragen of je dit wel aankan
- Je beslist in elk geval niets te nemen tot een bepaald tijdstip. Je kunt natuurlijk wel gewoon koffie, thee etc. drinken. Na het tijdstip neem je óf alleen ongevaarlijke dingen óf andere hapjes en drankjes in een vastgesteld aantal
- Je stelt van tevoren tijden vast waarop je iets mag eten of drinken, bijvoorbeeld elk uur of elke derde ronde.

WEEKMENU 10

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	2 croissants met halvarine 1 plak 30+ kaas Dun appelstroop. 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 volk. Beschuit + halvarine 1 plak 30+ kaas Dun sandwich-spread 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 beschuit met halvarine 1 plak 30+ kaas met tomaat 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	Schaaltje magere kwark met 3 el muesli 2 kopjes thee	1 vitalu met halvarine Dun smeerpaté light 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee krentenbrood met halvarine 1 glas sinaasappelsap 2 kopjes thee	1 knäckebrödje met halvarine 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
10.00	2 kopjes koffie 1 koekje	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 appel	2 kopjes koffie 1 mandarijn	2 kopjes koffie 1 peer	2 kopjes koffie 1 biscuitje	2 kopjes koffie 1 koekje
LUNCH	1 volk. Bolletje met halvarine 1 plak 30+ kaas met sla en Radijs 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 plak achter ham 1 croissant met halvarine 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 knäckebröd met halvarine 1 sneetjes volk. Brood met halvarine 1 plak 30+ kaas 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee volk. brood met halvarine 1 croissant met halvarine 1 plak rosbief 1 plak achter ham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 snee donker roggebrood met halvarine 1 croissants met halvarine dun 20+ smeerkaas met radijs. 1 plak casselerrib 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	1 sesambolletje met halvarine 1 plak 40+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee	2 knäckebrödjies met halvarine 1 plak achterham 1 plak rookvlees 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee
15.00	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 peer	2 kopjes thee 1 perzik	2 kopjes thee 1 appel	2 kopjes thee 1 sinaasappel	2 kopjes thee 1 kiwi	2 kopjes thee 2 mandarijntjes

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
DINER	2 juslepels champignonragout 2 snee geroosterd brood 100 gram rosbeef 2 el magere kwark met verse bieslook	Bami van 80 gr mager varkensvlees, 5 gr margarine, ¼ zakje bami kruiden, 50 gr zilvervliesrijst Schaaltje rauwkost	1 hamburger gebakken in 5 gr. margarine 2 groentelepels broccoli 2 el witte saus 2 kleine aardappels	1 haaskarbonade gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels spinazie 2 kleine aardappels	1 tartaar gebakken in 5 gr margarine 3 groentelepels sperziebonen 2 kleine aardappels	100 gram rundvlees stoven in 5 gr margarine 2 groentelepels spitskool 2 kleine aardappels	1 lamskotelet gebakken in 5 gr margarine ¼ bakje oesterzwammen mee bakken IJsbergsla 2 kleine aardappels
DESERT	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje magere yoghurt met 1 mandarijn	Schaaltje magere kwark met 1 schijf ananas	Schaaltje aardbeien vla	Schaaltje magere yoghurt	Schaaltje fruitsalade met magere kwark	1 bolletje ijs
20.00	2 kopjes koffie 1 mandarijn 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 liga 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 peer 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 speculaasje 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 3 melbatoastjes met magere smeerkaas 1 glas sherry of wijn	2 kopjes koffie 1 appel 2 glazen light frisdrank	2 kopjes koffie 1 mandarijn 2 glazen light frisdrank

BEWEGING

Het is goed om regelmatig te bewegen, dit kan bijvoorbeeld door te zwemmen, wandelen, fietsen etc.

Bijgaand tref je diverse opbouwschema's aan van diverse disciplines.

Het kan natuurlijk zijn dat je al een tijdje aan het sporten bent en verder bent dan het eerste schema. Pak dan gewoon het schema van die week waarvan jij denkt dat je het aan kan.

Forceer echter niets en voel je dat het iets te hoog gegrepen is, ga dan een week terug. Ook als je ziek geweest bent, begin dan weer rustig aan.

Doe voor het sporten een warming-up en na het sporten een cooling-down. Dit kan voor een ieder anders zijn, zoek voor je zelf uit wat je lekker vindt maar zorg ervoor dat je spieren opgewarmd zijn als je aan de training gaat beginnen.

Als je een keer geen tijd hebt, geen nood. Je kunt altijd bewegen: ga eens lopend of fietsend boodschappen doen, neem een keer de trap i.p.v. de lift.

Probeer een trainingsmaatje te vinden. Met iemand samen sporten is gezelliger, maar je kunt elkaar ook motiveren.

Mocht je een blessure oplopen, neem de tijd om het te laten helen en ga als het wat langer duurt naar dokter of fysio.

Onderstaand tref je enkele schema's aan, waarvan je misschien gebruik van wilt maken. Makkelijk is om een snelheid/afstandsmeter aan te schaffen.

Hardlopen

Week	Aantal dagen per week	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Minuten per dag
1	2 a 3	2	2	2	2	2	2	2	2			16
2	2 a 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	3	3	2	3	2	3	2	3	2			20
4	3	4	2	3	2	3	2	4	3			23
5	3	5	2	3	2	4	2	4	3			25
6	3	5	2	3	2	5	2	5	3			27
7	3	5	2	7	2	5	2	5	2			30
8	3 a 4	6	2	10	2	5	1	4	2			32
9	3 a 4	6	2	12	2	6	2	4	3			37
10	3 a 4	9	1	10	2	6	2	8	3			41
11	3 a 4	10	2	10	2	10	2	5	3			44
12	3 a 4	12	2	12	2	12	2	5	3			50
13	3 a 4	15	2	15	2	15	2					51
14	3 a 4	20	2	20	2	10	3					57
15	3 a 4	25	2	25	2	2	2					58
16	3 a 4	28	2	28	2							60

H = hardlopen

W = wandelen

Wandelen

Week	Aantal dagen per week	Afstand in km	Tijd in minuten	Snelheid km/u
1	5	2,5	35	4,2
2	5	2,5	30	5
3	4	3	35	5,1
4	4	4	40	6
5	4	4	37	6,5
6	4	5	50	6
7	4	5	47	6,4
8	4	5,5	51	6,4
9	4	6	60	6
10	4	6	55	6,5
11	4	6,5	62	6,3
12	4	6,5	60	6,5
13	4	7	65	6,4
14	4	7	63	6,7
15	4	7,5	70	6,4
16	4	7,5	67	6,7

Fietsen

Week	Aantal dagen per week	Afstand in km	Tijd in minuten	Snelheid km/u
1	5	7,5	30	15
2	5	8	30	16
3	4	10	35	17
4	4	11	36	18
5	4	12	40	18
6	4	12	36	20
7	4	14	42	20
8	4	14	38	22
9	4	15	40	22
10	4	16	42	23
11	4	16	40	24
12	4	17	42	24
13	4	18	45	24
14	4	19	45	25
15	4	20	50	24
16	4	20	48	25

Denk aan goede schoenen bij het wandelen en hardlopen. Laat je informeren bij een goede sportzaak



Zwemmen

Dag	Afstand in meters	Rust tussen afstanden
1	6 x 25	2
2	6 x 25	2
3	4 x 50	2
4	4 x 50	2
5	6 x 50	2
6	6 x 50	2
7	6 x 50	2
8	7 x 50	2
9	8 x 50	2
10	3 x 100	3
11	3 x 100	3
12	3 x 100	2
13	4 x 100	3
14	4 x 100	3
15	4 x 100	2
16	4 x 100	2
17	5 x 100	2
18	3 x 150	4
19	3 x 150	4
20	3 x 150	3
21	4 x 150	3
22	4 x 150	2
23	4 x 150	2
24	5 x 150	4
25	5 x 150	3
26	5 x 150	2
27	3 x 200	4
28	3 x 200	3
29	4 x 200	2
30	1 x 100 1 x 150 1 x 200 1 x 250 1 x 300	2

Sportschool

Ook voor cardiofitness (hardlopen, roeien, fietsen etc.) kun je tegenwoordig uitstekend bij de sportschool terecht. De meeste sportscholen hebben uitgebreide faciliteiten en een groot aanbod van lessen. Er is altijd wel een sport- of fitnessinstructeur die uitleg geeft over de apparaten. Naast Cardiofitness kun je in de sportschool ook met krachttraining aan de slag.





Naam :

Woonplaats :

Dag van de week :

Datum :

TIJD	WAT EN HOEVEEL	IN WELKE SITUATIE	MET WIE	STEMMING



Coaching Netwerk

TIJD	WAT EN HOEVEEL	IN WELKE SITUATIE	MET WIE	STEMMING



Coaching Netwerk

TIJD	WAT EN HOEVEEL	IN WELKE SITUATIE	MET WIE	STEMMING