

Een gezonde leefstijl volhouden – concrete tips



Ben je geïnspireerd om gezonder te leven na 'Jouw Gezonde Week'? Ambieer je een duurzame gezondere leefstijl? En wil je blijvende resultaten? Gebruik dan deze tips om het vol te houden.

Het feit dat je deze ambitie hebt wilt zeggen dat de eerste stap is gemaakt, je streeft naar een gezondere leefstijl! Dit betekent dat je al bij de tweede stap van gedragsverandering bent, namelijk de bewustwording. Vanuit hier kunnen we stappen zetten, zodat je de gezonde leefstijl gaat volhouden.

Onderstaande tips gaan over hoe je een gezondere leefstijl kan volhouden, gewoon praktische tips die je vrij makkelijk kan toepassen. Je hoeft geen 'healthguru' te

worden of te stoppen met jee weekend wijntje, maar kleine veranderingen kunnen op lange termijn zorgen voor een gezondere binnenkant en dat zie je aan de buitenkant!

Stap 1. Accepteer waar je bent

Misschien herken je deze gedachten wel:

- Als ik 5 kg kwijtraak, dan ben ik gelukkig.
- Als ik een uur kan joggen dan heb ik een goede conditie.
- Als ik dunnere benen heb, dan voel ik me beter.

Betekent dit dat je dan niet gelukkig bent wanneer je dit nog niet hebt bereikt? En als het niet gelukt is, voel je je dan nog slechter? Je voelt weerstand tegen het 'probleem' en vanuit daar is het ontzettend moeilijk iets vol te houden. Zo heeft jezelf dik voelen en jezelf dik noemen nog nooit geholpen bij afvallen. Accepteren daarom waar je nu bent en vanuit daar kun je veranderen. Je bent je gewicht niet, maar je hebt gewicht en daar kun je iets aan doen. Jij kúnt iets aan een gezonde leefstijl doen en vergeet niet te genieten van alle kleine overwinningen. Geniet van het proces en niet alleen van het eindresultaat.

Stap 2. Doelen stellen

Bepaal voor jezelf wat je wilt bereiken en bedenk daarbij wat voor positief effect dit zal hebben op jou. Meer groente eten kan ervoor zorgen dat je lichaam meer goede voedingsstoffen binnenkrijgt. En vaker sporten zorgt ervoor dat je meer energie krijgt. Stel daarbij doelen voor jezelf op en maak ze niet al te groot. Leg jezelf niet teveel druk op en gebruik deze tips om je doelen vol te houden

- Zeg in plaats van 'Ik moet 5 dagen in de week sporten.' 'Ik mag/ga vandaag sporten'. Zo wordt de stap om het te doen minder groot.
- Koppel een gezonde gewoonte aan een vaste gewoonte. Drink bijvoorbeeld een glas water na het toiletbezoek of koffie die je drinkt. Ga staan bij telefoneren met je collega's en zet je laptop regelmatig op een hoge tafel als je werkt om je lichaam te prikkelen, je blijft er ook scherper van.
- Plan het in! Maak in je agenda tijd vrij om bijvoorbeeld te sporten. Dat werkt veel effectiever dan de gedachte dat je eigenlijk zou moeten sporten.
- Doe het samen! Er op uit gaan met je partner, een vriend, vriendin of je gezin is gewoon leuk. Of je nu een wandeling maakt, gaat shoppen of een eind ga fietsen, samen is leuker dan alleen.

Stap 3. Leer jouw valkuilen kennen

Wanneer je weet waar jouw valkuilen liggen, kun je er rekening mee houden. Ga eens terug naar het moment toen je de 'fout' in ging. Wat had je toen nodig? Misschien had je een vriend nodig die je aanmoedigde, dan kun je je omgeving inlichten dat je het fijn zou vinden als je support krijgt. Heb je hulp nodig met sporten of het veranderen van je eetgewoonten? FITR company kan je daarbij helpen. Je mag ons altijd contacteren met jouw vraag, wens of verzoek. www.fitrcompany.nl



Stap 4. Maak er een gewoonte van

Je gaat iets veranderen aan een patroon dat je al een hele tijd op een bepaalde manier doet. Dat kost even tijd. Verwacht daarom ook niet dat je binnen een week je leefstijl hebt omgegooid. Per dag heb je 50.000 tot 60.000 gedachten en een groot gedeelte daarvan zijn gedachten van de dag ervoor. Het vergt daarom wat tijd en discipline. Hoe vaker je iets doet, hoe makkelijker het wordt. Cliché maar waar. Geniet daarom van het proces en sta daar elke keer even bij stil. Heb je in plaats van de auto de fiets naar je werk gepakt? Super! Op deze manier train je jezelf om te focussen op de positieve vooruitgang.

Stap 5. 80/20 leefstijl

Een gezonde leefstijl betekent niet dat je helemaal nooit meer een wijntje of een pizza mag. Wanneer je jezelf allemaal verboden oplegt, kun je alleen nog maar daaraan denken. Net als dat ik je nu vraag om niet aan een roze olifant te denken. Zorg ervoor dat het grootste gedeelte gezond is en geniet van dat wijntje, chipje of frietje in het weekend. Schrok het niet naar binnen, maar neem er echt te tijd voor. En als dat moment voorbij is zorg je dat je voldoende gezonde producten in huis hebt om daarna je gezonde keuzes weer te maken. Zo is er balans.

Maak er het beste van en contacteer ons als je wel wat hulp kan gebruiken.

Jouw FITR company coaches
Maxim, Laura en Bauke

www.fitrcompany.nl