

SANNE MOUHA

**HIGHWAY  
TO  
HEALTH**

---

**GEZOND  
IN 30  
DAGEN**

—HORIZON—

**1**  
You're on a mission  
↓  
16

**2**  
Een glas water, de rest komt later  
↓  
22



**24**  
Eet pasta als een Italiaan  
↓  
150

**25**  
Slim lunchen  
↓  
154

---

## CHALLENGES

**3**  
Eat glitters for breakfast... and shine all day  
↓  
25

**4**  
Zet je joker in voor grote verleidingen  
↓  
32

**5**  
Een must: groenten op je bord  
↓  
36

**6**  
Beweeg na 60 minuten zitten  
↓  
42

**7**  
Mindful eten: break the circle  
↓  
46

**8**  
Scan je keuken  
↓  
52

**9**  
One liter a day, keeps the hunger away  
↓  
56

**10**  
Let's twist: 1 x per week geen vlees of vis  
↓  
60

**11**  
Zin? Kies iets gezonds voor tussenin  
↓  
70

**12**  
De ochtend-stand heeft een stuk fruit in de mond  
↓  
78

**15**  
Dagelijks 20 minuten moven  
↓  
82

**14**  
Mindful eten tegen de honger  
↓  
86

**15**  
Eet rustig  
↓  
98

**16**  
Ga voor suikervrije drankjes  
↓  
102

**17**  
Bordje vol gezonds  
↓  
108

**19**  
Neem 1 x per week je vitamin sea  
↓  
120

**20**  
Kook minstens 3 dagen zelf  
↓  
130

**21**  
Vergeet niet fun te hebben!  
↓  
134

**22**  
Let's twist again: kies mager vlees  
↓  
140

**23**  
Géén glaasje te veel op  
↓  
144

**26**  
Let's go nuts, 2 x per week  
↓  
162

**27**  
Zet je spieren elke dag 5 minuten aan het werk  
↓  
170

**28**  
Verandering van spijs doet gezond eten  
↓  
172

**29**  
Let's twist again: viva volkoren!  
↓  
176

**30**  
Op restaurant, wat nu?  
↓  
182



## RECEPTEN

Fast French Toast → 29

MandarFIJN ontbijtje → 30

Superlekkere soep → 41

Gevulde courgette → 64

Lasagne met peulvruchten → 66

One-pan miracle → 68

Bananenbrood → 90

Chiapudding → 92

Homemade tzatziki → 94

Cocktailsausje à la papa → 94

Yoghurtdipsaus → 94

Waterboost → 107

Norisnack → 124

Vistaco → 126

Mama's gazpacho → 128

Frambozen-geitenkaas → 158

Paprikaspread → 158

Muhammara → 160

Tomaat-crevette spread → 160

Supergezonde cracker → 166

Notenpaté → 168



## ***Proficiat!***

Je hebt de eerste stap naar een gezonde levensstijl erop zitten!

Had jij ook het gevoel dat je ergens de weg bent kwijtgeraakt? Of dat je keigraag wilt vermageren, maar het lukt gewoon niet? Of dat je echt heel graag gezond wilt leven, maar je niet weet waar te beginnen? *No more!*

Met dit boek kan ik jou helpen aan een geweldige **gezonde levensstijl**. *Health yeah!* En gelukkig moet je het niet alleen doen, want ik zal je door iedere stap gidsen.

Wie ik nu eigenlijk ben? Sanne! Omdat ik mezelf echt niet graag omschrijf, doe ik het met de woorden van mijn omgeving: een reuzin (zo groot ben ik echt niet) die al even ontembaar is als haar haar (da's wel waar). Ze is een eigenzinnig vat vol ideeën en heeft f\*cking veel passie voor haar job, voor koken en voor lekker eten.

Wat ik zelf wel graag omschrijf, is mijn manier van werken. **Omdat ik zelf zo graag eet, zoek ik altijd naar praktische oplossingen die bij iedereen passen.** Ik geloof niet in het elimineren van bepaalde voedingsmiddelen en vind het belangrijk om evenwicht te zoeken. Mijn advies is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en mijn eigen praktische ervaring.

Een groot voordeel van gezond eten is de enorme mogelijkheid om te variëren. Zowel in smaak, als ook in gerechten, kleuren en geuren op je bord. Zonder een halve dag in de keuken te moeten doorbrengen. *Love it!*



Maar soms is het moeilijk om te weten wat er nu net gezond is en hoeveel je ervan mag eten. Het aanbod van voeding is enorm gegroeid, maar ook foodprofeten schieten als paddenstoelen uit de grond. Soms lijkt het alsof je niets meer mag eten en continu moet nadenken over wat je in je mond stopt. *Thank God* is het allemaal zo moeilijk niet...

**DO  
SOMETHING  
TODAY  
THAT YOUR  
FUTURE SELF  
WILL THANK  
YOU FOR**

---

***Take my hand and let me guide you!***

Want echt, het is mogelijk. In een kleine maand kan je net genoeg hebben getraind om de rest van je leven gezond te leven. Met kleine uitdagingen werk je toe naar een gezonde voeding die voor jou haalbaar is en ook echt bij je past. Ook na deze dertig dagen houd je je stappenplan aan. Wist je dat een verandering pas echt een gewoonte wordt na voldoende herhaling? Soms heb je iets al beet na een paar weken, terwijl andere gewoontes enkele maanden aandacht nodig hebben. Geef daarom nooit op, ook niet als het eens wat minder gaat.

# De spelregels

- **We beginnen maandag.** Ja, deze maandag. Je moet je agenda echt niet vrijmaken, deze challenge past perfect in je dagelijkse leven. Duid het dus maar in het groot aan op je kalender, agenda of post-its, maandag is *the day*. ;-)

Er bestaat geen perfect moment om een gezonde levensstijl aan te vatten. En dat is net perfect! Om de rest van je leven een gezonde levensstijl te houden, wacht je best niet op goede dagen, maar eerder op normale dagen. En met normaal bedoel ik normaal voor jÓú. Heb je een druk leven, wel, dan is dat drukke leven een normaal leven voor je. Wacht dan ook niet op rustigere dagen. Zijn er net veel feestdagen, ach, die zijn er met periodes sowieso. Gewoon doen!

**BUT FIRST, CHAMPAGNE!  
I MEAN COFFEE...  
IT'S MONDAY.**

---



Trouwens, in het echte leven zullen er wat minder goede dagen tussen zitten. Soms zelfs minder goede weken. En *so what!* Zolang je basis goed zit, komt alles op zijn pootjes terecht. Veel woorden om gewoon te zeggen: begin maandag, *no matter what. You got this!*

- **Steun zoeken is toegestaan!** Hoe meer mensen je betreft, hoe beter. Het is bewezen dat een positieve teamspirit de haalbaarheid van een uitdaging verhoogt. ;-)  
Een positieve teamspirit is wel cruciaal. Elkaar lekker aanmoedigen als iets goed gaat en ondersteunen als iets moeilijker gaat.  
Dus het is niet de bedoeling om resultaten te delen, maar om overwinningen te vieren. Ieder lichaam reageert anders dus het is enorm belangrijk dat je je eigen veranderingen niet afmeet aan anderen.
- Regels zijn zo beperkend, dit is dan ook de officiële stop van de spelregellijst.

# Hoe werkt het?

***Bij de verandering naar een gezonde levensstijl zijn er vier belangrijke aspecten. Samen vormen ze een perfecte symbiose om je veranderingen levenslang aan te houden. Ik noem mijn vier stokpaardjes: lifestyle, aandacht voor mind & mood, maaltijden en activiteit.***

## LIFESTYLE

Lifestyle of levensstijl staat voor, nu ja, je manier van leven. Met lifestyle bedoel ik je manier van eten, je (eet)omgevingen en hoe je in het leven staat.

Enkel focussen op gezond eten helpt je al *muchos* in de goede richting. Toch is het niet alles en mis je hierdoor nog een leuk en belangrijk deel van gezond leven. Om blijvend gezond te kunnen leven en eventueel te vermageren, is het belangrijk om je volledige lifestyle onder de loep te nemen. Je job, je ontspanning, je stressniveau...

Je volledige levensstijl heeft een enorme impact op hoe je eet. **Stress** zorgt er bijvoorbeeld voor dat je snel eet, een drukke levensstijl kan eisen dat je maaltijden skipt, **verveling** zorgt dan weer dat je veel eet. Soms zijn het de duizenden **sociale** evenementen die je in verleiding brengen. Net zoals het happyeffect van **beweging** of zelfs sport.

Natuurlijk is je omgeving je omgeving en is je job is ook gewoon je job. De lifestylecategorieën in de challenge hebben niet tot doel om het roer volledig te keren, maar net om meer grip te hebben op je situatie. Zo kan je ervoor zorgen dat een gezonde levensstijl past binnen jouw persoonlijke sfeer.

**Bij de levensstijlaanpassingen sta je stil op maandagen in de 30-dagenchallenge die jij aangaat. Machtige Maandagen, omdat stilstaan bij je levensstijl je weer meer macht geeft over je eigen leven en lichaam.** Door de uitdagingen van Machtige Maandag te voltooien verdien je een lifestylepunt!

## AANDACHT VOOR MIND EN MOOD



Gezond eten staat niet los van een gezonde omgang met je voeding en eetmomenten. Misschien heb je al gemerkt dat je humeur invloed heeft op wat je eet. Ben jij misschien iemand die eet uit gezelligheid? Of begint te snoepen uit verdriet? Eten pakt om iets te vieren? Misschien heb je wel een zoete zin zonder reden? Of supersnel honger?

Het goede nieuws: dit zijn geen slechte reacties. Eigenlijk zijn ze dood-normaal, sommige zijn aangeleerd en andere zijn natuurlijk. Je hersenen voelen zich eventjes gelukkig als je iets lekkers en ongezonds eet (nog een rare achtergebleven oerreactie om te overleven), waardoor emo-eten wordt uitgelokt. Als kind zijn feesten superleuk en op deze feestjes is er altijd lekker eten... waardoor je dus ook eet uit gezelligheid.

Het zijn reacties die we niet mogen negeren, maar moeten kneden naar een situatie waar je je beter bij voelt waardoor je controle krijgt over je eigen lichaam. Tijdens deze challenge zetten we de manier waarop je hiermee omgaat naar je hand.

Dit doen we door iedere zondag te wijden aan een **gezonde gemoedstoestand**. Een **ZEN ZONDAG** dus ;-). Geen hocus pocus of zweverige bedoelingen, maar wel praktische tips om te werken aan een goede relatie met je voeding. Iedere Zen Zondag maak je een kwartiertje tijd om hierbij stil te staan en krijg je *easy* oefeningen om nadien iedere dag te herhalen. Na een tijdje wordt dit geen oefening meer, maar een goede gewoonte.



## MAALTIJDEN



Gezond eten lukt het gemakkelijkst als er aandacht is voor... eten. De producten en voedingsmiddelen die je eet, verdienen hierbij extra attentie en ook portiegroottes worden hier niet vergeten.

We zullen focussen op een **gevarieerde en volwaardige voeding**, met aandacht voor macronutriënten en micronutriënten. Macro- en micronutriënten zijn verzamelingen van de verschillende **bouwstoffen** voor ons lichaam. De macro's zijn de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft voor energie of als bouwstof. Dit zijn koolhydraten (dus ook suikers), eiwitten en vetten. De micro's hebben we nodig als **bescherming en voor een goede werking** van ons lichaam. Ze helpen onze immuniteit, zijn belangrijk voor de bloedsomloop, voor onze huid... Dit zijn de vitamines, mineralen, sporelementen en bioactieve stoffen.

Het einddoel is een goede balans te vinden tussen de voedingsstoffen die we echt nodig hebben en de producten waar we zonder kunnen.

Zo zijn er producten die 'lege calorieën' bevatten. Dit zijn producten die geen (of heel weinig) andere voedingsstoffen bevatten. Bijvoorbeeld zuurtjes bevatten veel suiker (calorieën), maar geen micronutriënten of vezels. Hetzelfde geldt voor chocomousse: veel suiker en veel vetten (veel calorieën), maar geen vitaminen, weinig mineralen en geen vezels. Fruit bevat ook suikers (calorieën), maar ook veel vitaminen, mineralen, bioactieve stoffen en vezels. Een nutriëntenbommetje dus. En naar zulke bommetjes streven we. De legecalorieënproducten kunnen af en toe natuurlijk nog. In dit boek leer je hoe je hiermee kan omgaan zonder te veel te moeten nadenken. De komende donderdagen wordt er vooral **aandacht gegeven aan de zoete verleiders en lekkere tussendoortjes**. Dessertlovers houd je klaar voor **NO DRAMA DONDERDAG!**

Omdat niet alleen eten, maar ook drinken een effect heeft op je calorie- en voedingsstofinname, wordt er iedere dinsdag stilgestaan bij onze dorstige momenten. **DORSTIGE DINSDAGEN** dus. ;-)

Wat eten we vandaag? Dit is waarschijnlijk de meest gestelde, maar ook vervelendste vraag ooit. Om je op weg te helpen, deel ik op **WATETEN-WEVANDAAG WOENSDAGEN** mijn trucjes en recepten.

**Je dosis vitaminen verzekeren we dankzij de vrijdaguitdagingen.** Op vrijdag staan we stil bij uitdagingen die zorgen dat je lichaam alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt voor een goed afweersysteem. Maar ook voor een stralende huid, gezond haar, een frisse blik en een beter concentratievermogen. **VITAMINE VRIJDAG for the win!**



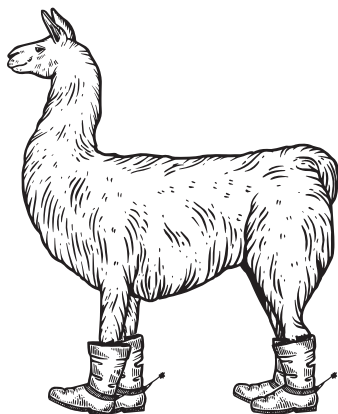
## ACTIVITEIT



En hup 1,2,3... hup 1,2,3... Wist je dat beweging niet alleen zorgt voor extra spieren, maar ook voor een betere *mood*, sneller gewichtsverlies en meer motivatie? Die strakke billen zijn er handig bij genomen. ;-)

Geen zorgen, je moet niet dadelijk nieuwe loopschoenen kopen. Bewegen is meer dan alleen sporten. Ook wandelend de boodschappen doen, naar de bakker fietsen en shoppingtassen dragen is beweging. Zelfs kussen en de liefde bedrijven telt mee. Al hoop dat ik dit niet de reden is waarom je onder de lakens duikt. ;-)

Op drie **ZWETERIGE ZATERDAGEN** gaan we dieper in op het hele activiteitsdeel. Je geeft de aanzet tot een ideale bewegingsfrequentie voor de rest van je leven.



## **LAMA'S IN EEN HOKJE**

Elke dag wacht je een spannende challenge, telkens van **MAGISCHE MAANDAG** tot **ZEN ZONDAG**. Sommige challenges kan je dadelijk uitvoeren, andere plan je tijdens de komende dagen. Door iedere dag je uitdaging aan te gaan, heb je na dertig dagen toegewerkt naar een gezond leefpatroon. Nu je alle handvaten voor een ideaal eetpatroon binnen handbereik hebt, is het gewoon een kwestie van doen en blijven doen. En dat blijven doen is *a piece of cake*, na de challenge heb je namelijk al bewezen dat het dertig dagen kan. Dér-tig dagen. De dagen die erop volgen, zullen zonder twijfel ook lukken.

Wist je dat heel grote veranderingen vaak maar tijdelijk zijn? Het is namelijk gebleken dat **herhaling van verschillende kleine aanpassingen veel doeltreffender en vooral blijvend is**. Gedaan met jojoën dus, maar op naar een blijvend gezond eetpatroon... en gewicht.

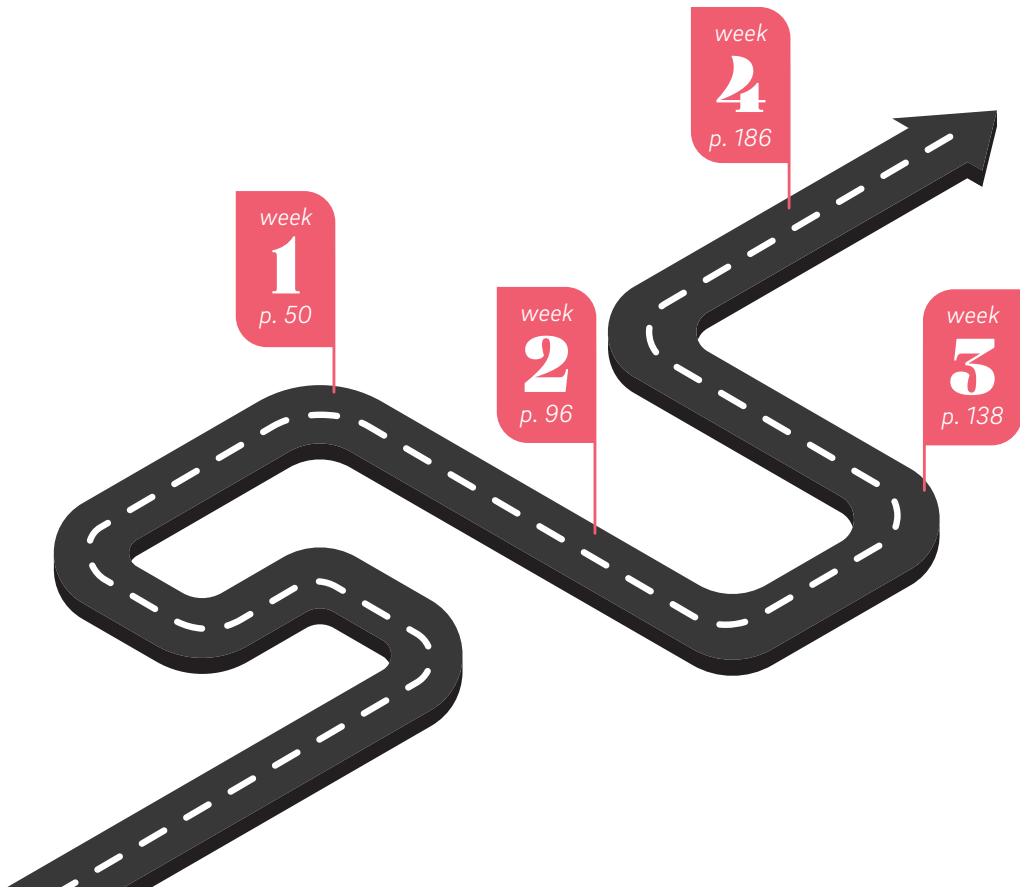
Het doel van de challenges is niet per se gewichtsverlies, maar door gezonder te leven en door verantwoord om te gaan met voeding zal je automatisch een gezond gewicht bereiken. De snelheid waarmee is bij iedereen anders. Dit hangt onder andere af van je geslacht, je grootte, je gewicht en je manier van eten voorafgaand aan de challenge.

**HERHALING VAN VERSCHILLENDE KLEINE AANPASSINGEN IS VEEL DOELTREFFENDER EN VOORAL BLIJVEND!**



Wel, ik heb goed nieuws! Als je wat verder bladert, zie je dat iedere challenge is ingedeeld in vier stukken:

- 1 Het belangrijkste: je **challenge!**  
Dit staat je vanaf vandaag te wachten.
- 2 Ik volg zelf niet graag blindelings een advies, daarom geef ik bij iedere stap de reden van deze stap weer. Onder **Qué pasa?** kan je vinden waarom de uitdaging van de dag zo belangrijk is. Geen zin om te lezen? Sla dit dan gewoon lekker over.
- 3 Je challenge ken je al, maar als je niet goed weet hoe je eraan moet beginnen, heb ik oplossingen. Bij het onderdeel **Hoe?** kan je de gemakkelijkste manieren terugvinden. Zo zal je je challenge van de dag zonder probleem uitvoeren en de rest van de maand (en je leven) volhouden.
- 4 Mocht je vastzitten, of ben je gewoon nieuwsgierig, dan kan je in **Tips** nog extra tips krijgen. Gaande van praktische toepassingen, ervaringsdeskundige skills tot recepten.



# De recepten

De recepten zijn steeds voor twee personen. **Kook je liever enkel voor jezelf?** Perfect, dan heb je morgen nog een portie als avondmaal! Of als lunch. Het is echt geen straf om twee keer per dag iets warm te eten. **Kook je voor je gezin?** Dan doe je de gerechten gewoon maal twee, drie, vier of vijf. ;-) Nog restjes? Top, iemand thuis zal ze met plezier meenemen als lunch...

**Kies je voor een plantaardige levensstijl?** Dan kan je de dierlijke producten in de recepten heel gemakkelijk vervangen door peulvruchten, tofoe, quorn of andere vegetarische vervangers.



Als ik melk, yoghurt, kwark of andere zuivel vermeld, bedoel ik ook steeds de plantaardige alternatieven. Wel belangrijk: enkel de sojavarianten bevatten gelijkaardige voedingsstoffen als dierlijke producten. Als er extra calcium, vitamine B12 en vitamine D aan worden toegevoegd tenminste. Andere plantaardige alternatieven zoals kokos, rijst, haver en noten bevatten niet genoeg eiwitten om te kunnen spreken over vervangers.

# Motivatie

In mijn familie wordt altijd alles gevierd. Verjaardag: groot feest, Sinterklaas: megagroot feest, Kerst: enorm groot feest, nieuwe schoenen: supergroot feest. ;-) **Toegegeven: een van de beste eigenschappen ooit!** Daarom zullen we ook iedere week afsluiten met iets leuks. Iedere week dat je met glans bent geslaagd, krijg je een badge.

## TOPTIP

Maak een leuke selfie met je nieuwe **badge**. Je hebt het verdikke hard verdiend!

Aan de hand van de **LAMA-snelweg** reis je pijlsnel naar je doel. Vind je zelf ook dat een prestatie een extra beloning verdient? Terecht! Je zal deze challenges vier volle weken aanhouden, dus ik stel voor om ook vier beloningen te voorzien. Non-food *please*. ;-)

BELONING 1 .....

BELONING 2 .....

BELONING 3 .....

BELONING 4 .....

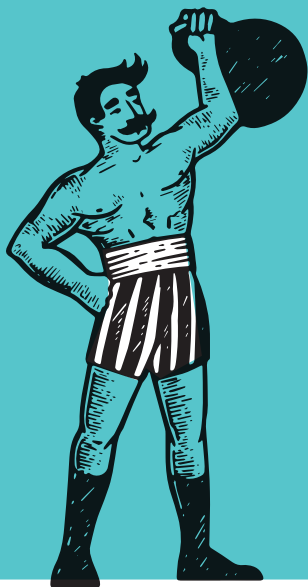
*Als ik merk dat ik een beloning verdien, ga ik even langs de cinema. Of sauna. Of ben ik even van de wereld in bad. Soms koop ik ook gewoon een cactus of zo (ondertussen is mijn huis een minioase :-D). Maar belonen met eten doe ik niet meer snel. Op deze manier kan ik emo-eten direct de kop indrukken.*

Iedere week kom je een stap dichterbij je einddoel en dat zullen we op onze highwaykaart ook duidelijk zien. *You go for it!*



MACHTIGE MAANDAG

# YOU'RE ON A MISSION



**Denk na waarom je deze uitdaging aangaat en schrijf dit op. Dit wordt je leidraad doorheen je avontuur.**

## **Qué pasa?**

Vertel eens, waarom wil je gezonder leven? Natuurlijk omdat het gezond is, maar ik wil je echte reden weten, de basis van je beslissing. **Het uiteindelijke succes van je veranderingen hangt namelijk niet af van hoe hard je wilt veranderen. Wel van hoe duidelijk je doel is.** Overweeg daarom waarom je wilt veranderen en hoe deze reden past in een groter doel. Experimenteer met je eigen doelen en het bereiken ervan, om te zien wat er werkt voor jou.

Sta ook even stil bij de moeite die gepaard gaat met de verandering om tot je doel te komen. Het is enorm belangrijk dat je doel ook haalbaar is en dat het de moeite ook waard is. Alleen zo kan je met veel overtuiging je eindpunt bereiken.

Daarom zijn twee zaken erg belangrijk:

### **WAAROM HEB JE DEZE BESLISSING GENOMEN?**

Als je weet waarom je een beslissing hebt genomen, weet je ook hoe je je doel kan formuleren.

### **WAT IS JE ULTIEME DOEL?**

Als je eruit bent wat tot deze fantastische beslissing heeft geleid, kan je hieruit een doel formuleren.



Er is ook nog een kleine, maar cruciale, navraag:

## WELKE TUSSENDOELEN ZAL JE STELLEN?

Een ultiem droomdoel is natuurlijk geweldig, maar blijft vrij onbereikbaar zonder tussenstappen. Zo kan je iedere keer een boost krijgen als je een tussendoel hebt bereikt. Het is ook geweldig dat je op deze manier je verandering in een gewoonte kan omtoveren. *Happy you, happy diet, happy body!*

Een goed tussendoel is een bereikbaar doel, in een bereikbare tijd. Natuurlijk wil je in twee dagen de gewoonte krijgen supergezond te eten en natuurlijk wil je die tien kilo kwijt in een week. Helaas kan dat enkel in sprookjes (en als je je handtas uitmest, serieus, hoeveel weegt dat!). **Daar dienen de tussendoelen voor, ze geven een uitdaging, maar zijn niet out of reach.** Je zal geen tien kg vermageren in een maand, maar twee kg lukt vast wel. En zo bereik je na zes maanden ook je doel. En houd je het achteraf ook zo...

En weet je, als je iets goed hebt gedaan, mag dat ook beloond worden! Feest! Toeters! Bellen! Maar niets waarbij je eten betreft. Nog een goede reden voor die tussendoelen dus, want meer doelen om te bereiken...

# Hoe?

**Neem even de tijd, liefst op een comfy plaats. Dit is de eerste belangrijke stap in je lifestyleverandering, dus je hebt even me-time nodig voor volgende vragen.**

## WAAROM HEB JE DEZE BESLISSING GENOMEN? WAT WAS DE DRUPPEL?

Misschien heb je deze beslissing wel genomen omdat je je fitter wilt voelen, je je moe voelt, je ontevreden bent met je lichaam, of omdat je een risico op een bepaalde ziekte wilt beperken. Misschien ook wel gewoon omdat je merkt dat je voedingspatroon niet gezond is, je wilt vermageren of je kleren niet meer passen. Misschien staat je reden hier niet eens bij of is ze veel uitgebreider (of net niet). Er zijn geen foute antwoorden, het gaat hier over jou!

### TIP

**Probeer je reden positief te formuleren.**

*Bijvoorbeeld 'ik wil gezonder leven, zodat ik geen hartproblemen krijg' kan je omvormen tot 'ik wil gezonder leven, zodat ik mij fitter voel en een gezonder lichaam krijg'. Of 'ik wil gezond eten zodat ik niet zo dik ben' kan je omvormen tot 'ik wil gezond eten, omdat ik mij vrouwelijker wil voelen, omdat ik leuke kleren wil kopen of omdat ik zelfverzekerder wil zijn over mijn lichaam'.*

IK WIL GEZONDER LEVEN, ZODAT...

---

---

---

---

---

---

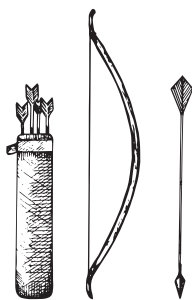
---

---

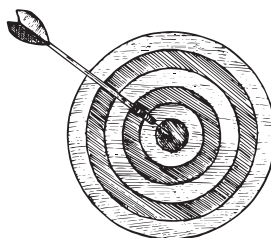
---

---

Als je erbij nadenkt, is gezond leven eigenlijk een vrij leeg doel. Het geeft geen streefpunt aan en je weet eigenlijk niet waarmee je bezig bent. Dit maakt dat je vaak vol goede moed met een gezonder eetpatroon start, maar het niet volhoudt. Een beetje zoals beginnen met lopen en nooit weten waar je moet stoppen. Veel moed geeft het dan niet. ;-)



FIRST STEP:  
SET GOALS



SECOND STEP:  
MAKE SHIT HAPPEN

## WAT IS JE DROOMDOEL?

Een droomdoel is je ultieme doel. Dit moet nog niet concreet zijn, maar wel al een duidelijk beeld geven van waar je naartoe wilt en wat je eigenlijk wilt bereiken.

*Enkele voorbeelden: Door gezond te leven zal ik...*

- *mij minder moe voelen, ik zal tijdens mijn dag meer gedaan krijgen en kan mij beter concentreren.*
- *mij fitter voelen zodat ik met de kinderen kan spelen zonder om te vallen.*
- *makkelijker opnieuw in maatje 40 kunnen, zodat ik mij zelfverzekerder voel.*
- *makkelijker 10 kg afvallen, zodat ik opnieuw trots kan zijn op mijn lichaam en prestaties.*

### MIJN DROOMDOEL

.....

.....

.....

.....

## KIES JE TUSSENDOELEN

Een goed doel heeft RITME.

**Realistisch:** een goed doel is haalbaar binnen de bepaalde tijdsperiode.

**Interessant:** een doel dat voor jou belangrijk is, iets waarvoor je wilt werken en wat je echt wilt bereiken.

**Tijdsgebonden:** plak een bepaalde periode op je doel. Zo creëer je actie en wordt je doel niet op de lange baan geschoven. We all love deadlines...

**Meetbaar:** zodat je kan gieren, juichen en brullen als je dit punt hebt bereikt.

**Echt iets voor jou:** ik had eigenlijk gewoon nog een E nodig. Natuurlijk is je eigen doel echt iets voor jou. ;-)

### MIJN TUSSENDOELEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## MET WAT ZAL JE JE BELONEN?

Oh yeah! Natúúrlijk is je doel bereiken al een beloning op zich. Maar een extraatje kan nooit kwaad, toch? Je hebt er hard voor gewerkt, leg jezelf maar in de watten! Zoals naar de cinema gaan, een daguitstap plannen, jezelf bloemen cadeau doen, een nieuw kledingje kopen...

**No food or drinks allowed! Of toch niet als hoofdactiviteit. Eten is lekker, maar is geen beloning.**



## SCHRIJF EEN KAARTJE

DROOMDOEL

.....  
.....

DATUM WAAROP  
JE HET WILT BEREIKEN

.....

TUSSENDOELEN

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

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

BELONING

.....  
.....