

WERKBOEK

OP NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL



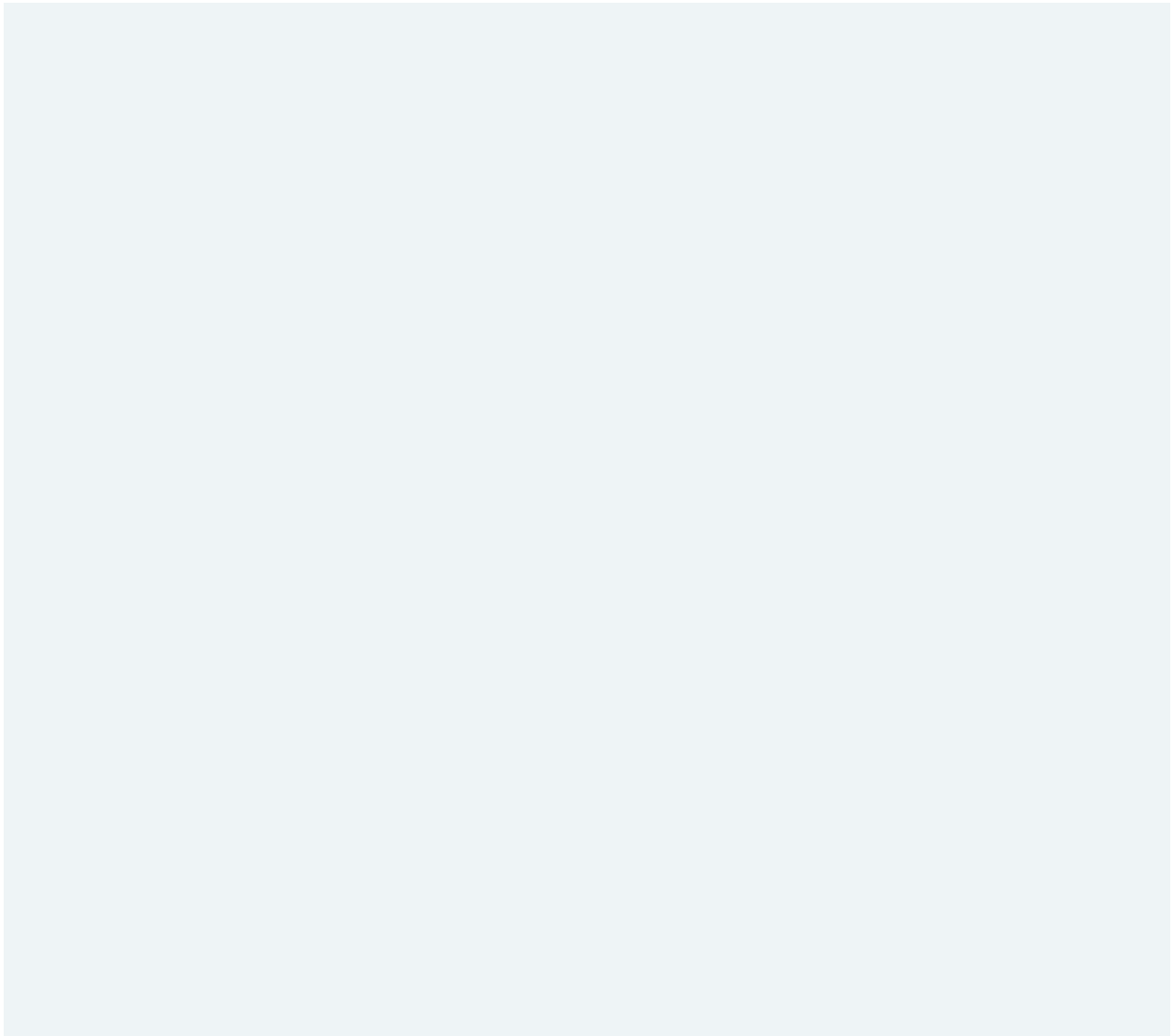
NICOLIEN
STANTON
LEEFSTIJL COACH

TIP1:

MAAK EEN PLAN!

Waar wil jij aan gaan werken de komende tijd. Wat is voor jou belangrijk? Wil je gewicht verliezen? Wil je gezonder gaan eten of beter omgaan met stressvolle situaties?

Neem rustig de tijd om na te denken over wat je wil bereiken en schrijf het hieronder op. Bedenk je ook goed wat je nodig hebt om dit doel te bereiken.



TIP 2:

HOU HET KLEIN!

Je hebt omschreven wat je wil bereiken en je weet wat je nodig hebt. Nu is het tijd om kritisch te kijken of jouw doel haalbaar is. 10 kilo afvallen is een behoorlijk ambitieus doel. Maar als het kleiner maakt en jezelf als doel stelt om bijvoorbeeld 2 kilo per maand af te gaan vallen, dan wordt je doel veel haalbaarder! Dus ga in je werkboek aan de slag en ga maar eens flink schuren en schaven aan die doelstellingen.

TIP 3:

FOCUS

Laser focus is essentieel. Je kunt beter met al je energie aan één doel werken dan aan 5 doelen een klein beetje. Kies daarom één of hooguit twee doelen uit waar je je de komende tijd op gaat richten. Schrijf hieronder op waar jij de komende tijd full focus aan wil gaan werken. Ga ervoor en geniet er van!

TIP 4:

STARTEN

Nu is het tijd om echt de slag te gaan! Gaan met die banaan! Schijf in je werkboek op met welke actie je NU aan de slag gaat. Niet wachten tot volgende week of tot na het weekend. Nee Nu! Start before you're ready!

EN NU VERDER!

Je hebt nu een mooie basis gelegd waarmee je verder kan op weg naar een gezonde leefstijl. Ben je enthousiast en wil je nog veel meer ontdekken? Kijk dan eens naar mijn online training **7 stappen op weg naar een gezonde leefstijl.**

In deze praktische training ontdek je welke stappen je moet gaan zetten om gezonder te gaan leven. Gezonder leven op een manier die blijvend is, zodat je het volhoudt. Zonder moeite, zonder rare diëten, zonder honger, zonder duur sportschool abonnement.... kortom zonder gekkigheid. Na deze training weet jij precies wat je te doen hebt. Je gaat ontdekken dat gezond leven helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn.

Klik hier voor meer informatie of om je direct even in te schrijven

