ONCE UPON A LIME... I HAD A NOTEBOOK

You can talk healthy all you want.
Je mag de beste recepten in huis hebben.
Je mag er alles over weten.
Uiteindelijk komt het er op neer om het ook gewoon te doén.
Neerpennen is voor mij één van de beste manieren geweest om me te motiveren. Door bij te houden wat ik at, kon ik afmeten hoe goed m'n gezond eetpatroon er nu écht voor stond.

Dus kocht ik me een tof schriftje en al gauw begon ik ook nieuwe recepten mee op te nemen in m'n schriftje. Ik begon er ook m'n goals in neer te pennen, restaurants die ik graag wilde bezoeken in op te lijsten, tips die ik kreeg in te zetten. En soms zette ik er ook gewoon weetjes over voeding in, wanneer ik iets nieuws te weten kwam. Het volgekribbelde schriftje werd een vaste waarde in m'n handtas.

Omdat ik er van overtuigd ben dat dit één van de beste manieren is om je bewust te worden van je eetgewoonten en vooral omdat het dé beste motivator EVER is, heb ik nu een schriftje gemaakt waarin je jouw healthy lifestyle kan neerpennen. Ik hoop dat het ook in jouw tas een vaste waarde kan worden en dat het je kan helpen met je gezonde goesting voor happy and healthy food!
Get your glow on!

Xoxo
Steffi

MIJN GOALS

Gezonder eten is gezonder leven en dat betekent een verandering in je levenswijze.
Stel jezelf een aantal duidelijke doelen. Ik zet je alvast wat op weg...

- ☐ Eet minder suiker. Kies voor natuurlijke en ongeraffineerde alternatieven.
- ☐ Eet 2 x per week vis.
- ☐ Kies bewust. Eet bewust.
- ☐ Eet lokaal geteelde producten.
- ☐ Verbruik minder afval. Gebruik herbruikbare draagtassen.
- ☐ Koop geen in plastic verpakte groenten.
- ☐ Koop biologische producten. Ze bevatten geen rommel.
- ☐ Drink minstens 2 liter water. Cliché – I know – maar het werkt wel.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

mijn Recept

Gekregen van:
Klaargemaakt voor:

Gerecht: _____

Ingrediënten

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Bereiding

Extra's / tips / dit maakt het nog beter:

WEEKPLANNER VAN _____ TOT _____

Plan hier jouw week vol heerlijke maaltijden en on-the-go-ideetjes.
Vul op het einde van de dag onderaan in wat je nog extra at.
Markeer de ongezonde dingen die je at in roze fluostift en de gezonde dingen krijgen een groene kleur. Veel groen? Goed bezig!!!

MAANDAG

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Tussendoortjes & snacks:

Niet gepland, wel gegeten:

DINSDAG

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Tussendoortjes & snacks:

Niet gepland, wel gegeten:

WOENSDAG

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Tussendoortjes & snacks:

Niet gepland, wel gegeten:

DONDERDAG

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Tussendoortjes & snacks:

Niet gepland, wel gegeten:

VRIJDAG

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Tussendoortjes & snacks:

Niet gepland, wel gegeten:

ZATERDAG

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

ZONDAG

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Ideeën volgende week?

MIJN WEEKPLANNERS

Vitamine C is zeer gevoelig aan verhitting, daarom is het altijd een goed idee wat rauwe groenten of fruit toe te voegen aan je maaltijd.