

mind *ur* body

De weegschaal

Het werkboek



De weegschaal als tool

We werken toe naar grip op je gewicht en een liefdevolle relatie tot eten waardoor je lekkerder in je lijf gaat zitten. *We werken niet toe naar een specifiek getal op de weegschaal.* De weegschaal is een middel om te checken of je de goede kant op gaat. Het is geen doel an sich om x aantal kg te wegen. Dan ben je straks slank en ongelukkig, daar hebben we ook niks aan.

Wat belangrijke reminders op een rij:

- **Verwacht niet 2 kg per week af te vallen.** We werken aan maximaal 0.5 kg gewichtsverlies per week zodat de kilo's die je kwijtraakt, ook wegblijven. Hoe sneller je wilt afvallen, hoe groter de verandering in een korte tijd moet zijn. Dat trekt Silly niet waardoor terugval op de loer ligt. Dus accepteer dat de reis wat langer duurt, zodat je kunt uitkomen waar je wilt zijn: levenslang grip op je gewicht zonder dieet.
- **Focus op de methode i.p.v. op het gewenste eindresultaat.** Bij focussen op de methode zal je volautomatisch de weegschaal omlaag zien gaan. Door enkel te focussen en balen van het getal op de weegschaal, gaat je gewicht niet afnemen. Zie de weegschaal enkel, en alleen, als een tool om te checken of je de methode succesvol en compleet toepast. Stuur bij indien nodig, blijf doen wat je doet als het goed gaat.
- **Er zijn 100 redenen te bedenken waarom de weegschaal hoger uitvalt dan je graag zou willen.** Dit kan komen doordat je ongesteld bent geworden, je de dag voor je meting meer zout heb gegeten of vocht hebt gedronken, etc. Het is dan ook een momentopname en het zou zonde zijn als je direct onterechte conclusies trekt dat het niet werkt wat je doet.
- De eerste 8 weken van het programma weeg je wekelijks op jouw vaste weegdag. Vanaf week 8 ga je om de week wegen. na het Dump het dieet programma ga je er steeds 2 weken tussen laten zolang je grip behoud op je gewicht en de focus op de weegschaal op een rustig maar doordacht tempo kunt loslaten.

Met behulp van dit werkboek ga je de paniekgedachten van Silly onderscheiden van de feiten. Waardoor je vervolgens sneller op koers ligt!

Jouw vaste weegmoment

Het is belangrijk om één vast weegmoment in te plannen in je agenda. Je weegt maximaal 1x op 1 vaste dag in de week. Je hebt namelijk 7 dagen nodig om een kcal tekort op te bouwen. Vaker wegen heeft gewoon totaal geen zin omdat je lichaam niet eens de tijd heeft gehad om het kcal tekort op te bouwen naar 0.5 kg gewichtsverlies. Kies daarom 1 vaste weegdag uit in de week en volg dit werkboek op VOORDAT je op de weegschaal wilt gaan staan.

Belangrijk:

- **Weeg in de ochtend:** drinken en eten hebben invloed op je gewicht. Weeg daarom op een nuchtere maag in enkel je ondergoed in de ochtend.
- **Weeg nadat je naar de wc bent geweest:** vocht zie je ook terug op de weegschaal. Zorg ervoor dat je je blaas gelegeerd hebt voordat je jezelf weegt.
- **Weeg op een digitale weegschaal:** een analoge weegschaal kun je niet nauwkeurig genoeg aflezen. Gebruik daarom enkel een digitale weegschaal die je altijd op dezelfde plek in huis zet.
- **Weeg zonder kleren:** weeg enkel in ondergoed, dus zonder kleren of handdoek om je heen voor een zo'n betrouwbaar mogelijk resultaat.

Bepaal nu jouw vaste weegdag

Mijn vaste weegdag is:

Weegschaal afbouwen

- De eerste 6 weken van het programma weeg je wekelijks op jouw vaste weegdag.
- Vanaf week 7 ga je om de week wegen
- Vanaf week 12 ga je er steeds 2 weken tussen laten zolang je grip behoud op je gewicht

Dus dat komt neer op:

Week 1: wegen op vaste weegdag

Week 2: wegen op vaste weegdag

Week 3: wegen op vaste weegdag

Week 4: wegen op vaste weegdag

Week 5: wegen op vaste weegdag

Week 6: wegen op vaste weegdag

Week 7: wegen op vaste weegdag

Week 8: wegen op vaste weegdag

Week 9: niet wegen

Week 10: wegen op vaste weegdag

Week 11: niet wegen

Week 12: wegen op vaste weegdag

Week 13: niet wegen

Week 14: niet wegen

Week 15: wegen op vaste weegdag

Week 16: niet wegen

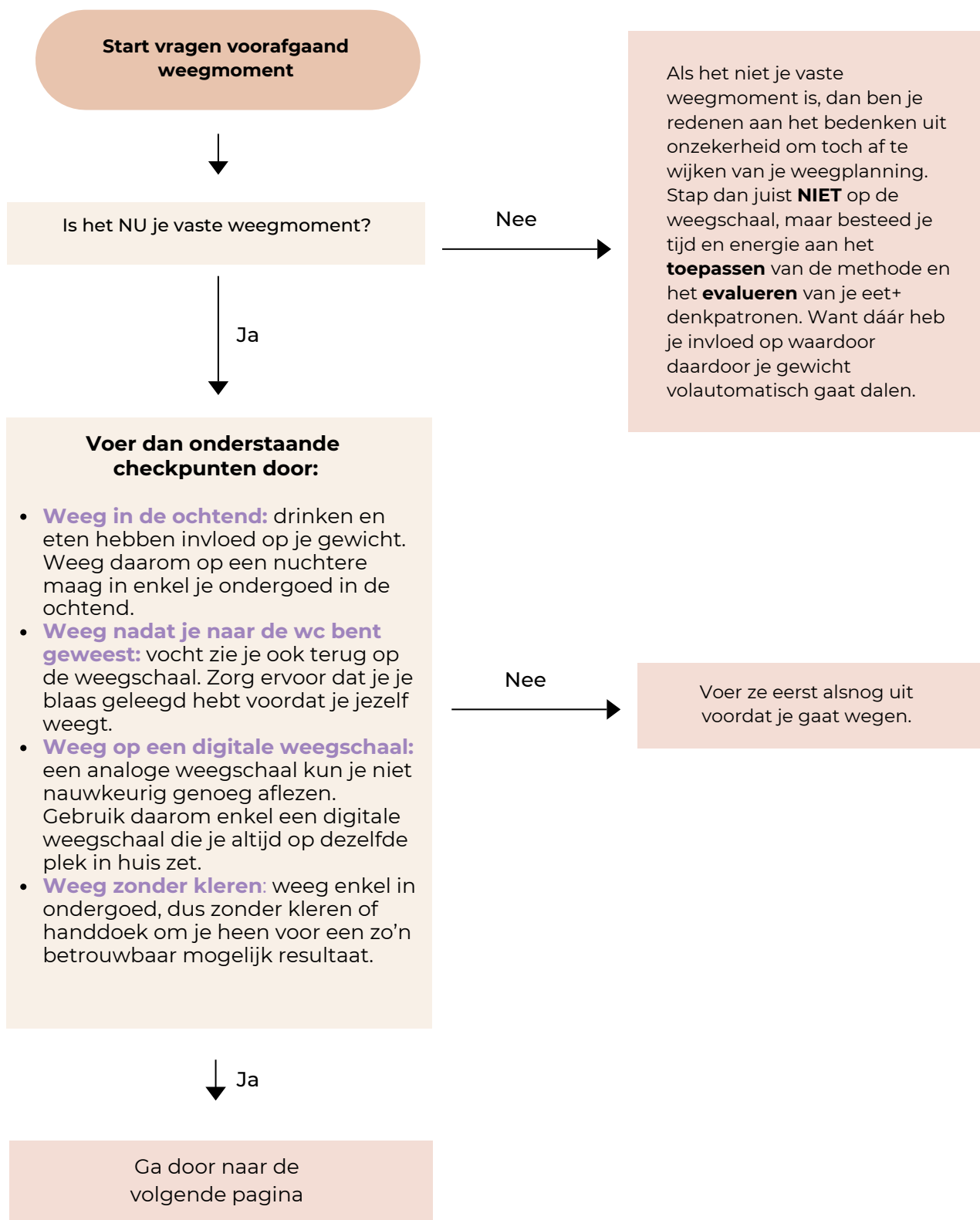
Week 17: niet wegen

Week 18: wegen op vaste weegdag

Kortom: plan dit nu alvast in je agenda in zodat je er niet meer over hoeft na te denken en niet vaker dan (on)nodig op de weegschaal gaat staan!

Vragen ter voorbereiding

Volg dit werkboek op **VOORDAT** je op de weegschaal wilt gaan staan.



Welke resultaten mag je verwachten op basis van **feiten?**

Kan je alle onderstaande vragen met "ja" beantwoorden?

Heb je de afgelopen 7 dagen:

- Je eetdagboek **élke** dag ingevuld?
- **Alles volledig** ingevoerd? Denk ook aan bereidingsvetten, sapjes of hapjes tijdens het koken of een avondje op de bank?
- Maaltijden buitenshuis **x 1,5 qua portiegrootte** gedaan?
- Je kcal uitschieters gecompenseerd waardoor je over 7 dagen **gemiddeld genomen** binnen je Mind ur Body kcal budget van afvallen hebt gegeten?
- Je porties **afgewogen** met een digitale keukenweegschaal?
- Je maaltijden (on)bereid afgewogen en als (on)bereid ingevuld in de food app

Nee

Je mag éérs de focus gaan leggen op de denk- en eetpatronen die je gewenste resultaat voor elkaar gaan brengen. De checkpoints die je met "nee" hebt beantwoord kun je direct gaan doorvoeren. Wacht tot je volgende weegmoment. Ga dus nu **NIET** op de weegschaal staan. Nee, ook niet stiekem.

ACTIE: Noteer op welke acties je aankomende week gaat focussen zodat je alle checkpoint vragen met "ja" kunt beantwoorden en volgende week wél kunt wegen.

Ja, ik kan **alle** vragen afvinken

Je mag nu op de weegschaal gaan staan!

Yes afgevallen!!

Ga naar Blz. 7 van dit werkboek

Sh*t niet afgevallen..

Ga naar Blz. 8 van dit werkboek

Gehouden aan de actiepunten en WEL afgevalen

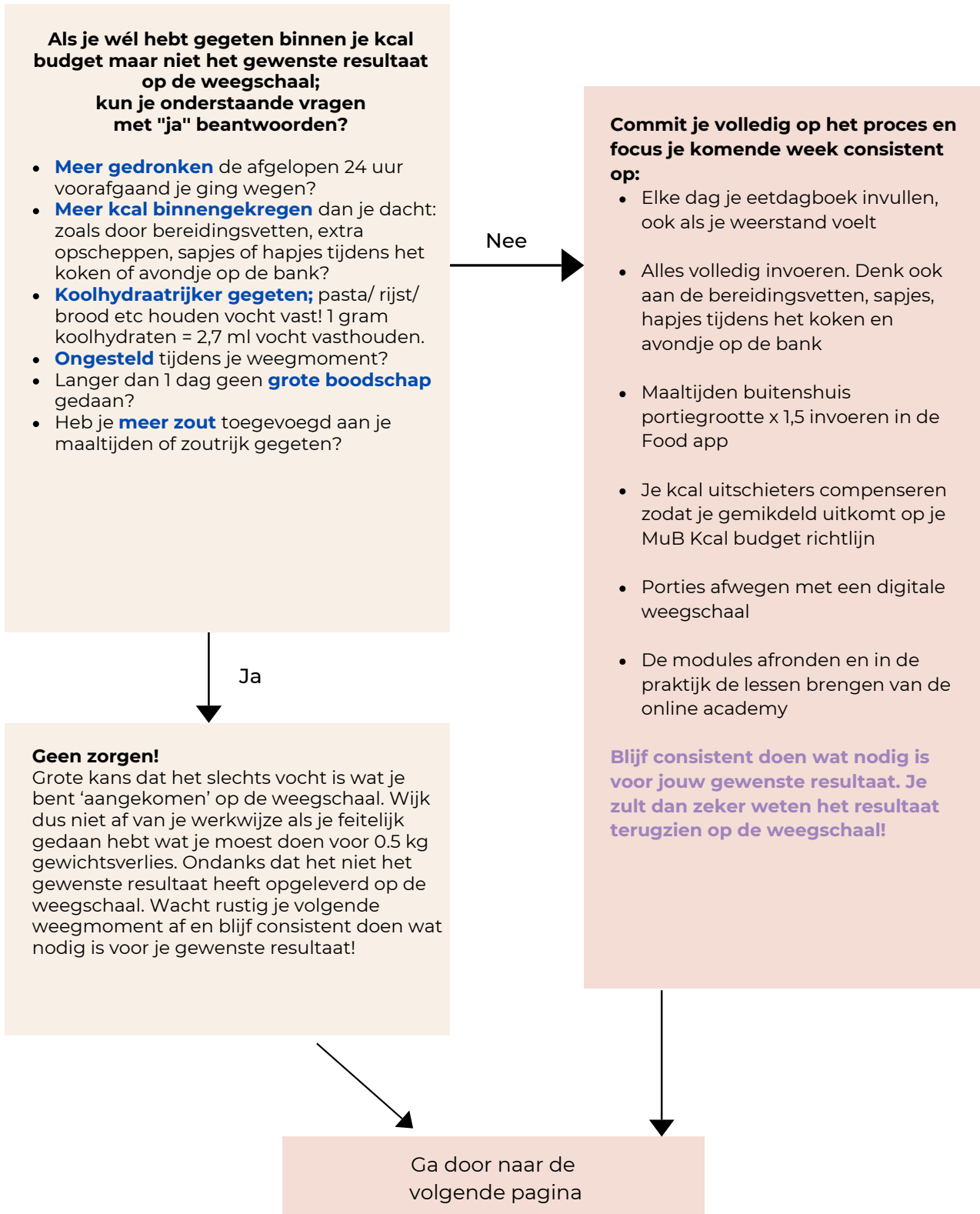
Super fijn! Je hebt gedaan wat nodig was voor resultaat. Let op: Silly zal gaan roepen "nu kan je wel weer wat makkelijker worden". Blijf juist doen wat werkt, zodat je volgende week weer resultaat boekt.

Welke acties ga je aankomende week wéér doen omdat ze werken?



Gehouden aan de actiepunten maar NIET afgevallen

Super vervelend. Laten we samen onderzoeken hoe dat komt. Let op: Silly wil nu de handdoek in de ring gooien. *“Laat maar zitten, dit werkt niet”*. Ga juist onderzoeken waarom je geen resultaat op de weegschaal hebt. Zodat je gaat doen wat nodig is voor je gewenste resultaat.



Welke acties ga je aankomende week anders doen omdat ze nodig zijn voor je gewenste resultaat op de weegschaal?

Good things
take time



Top!

*Je je hebt je weegmoment geëvalueerd
en een actieplan genoteerd.*

Bewaar het werkboek.

