

# Anti-terugval plan



Het veranderen van gedrag gaat met vallen en opstaan. Het kan dus zijn dat u af en toe terugvalt in oude gewoonten en dit is niet vreemd. Om ervoor te zorgen dat uw gezonde leefstijl volhoudt of dat u na een dipje uw gezonde patroon weer op kunt pakken is het goed om vooraf een anti-terugval plan op te stellen.

Een terugval komt meestal niet plotseling. In bepaalde situaties of op bepaalde momenten is het lastiger om uw gezondere leefstijl vol te houden. Drukke op het werk, vermoeidheid, regen en het ontbreken van een bewegemaatje kunnen oorzaken van een tijdelijke terugval. Bedenk vooraf wat voor u deze moeilijke situaties en momenten zijn. Als u weet wat uw valkuilen zijn, des te beter kunt u een terugval voorkomen.

## Wat kunnen mijn valkuilen gaan worden?

---

---

---

## Wat zijn mijn oplossingen voor deze valkuilen?

*Denk aan: oorzaken vermoeidheid onderzoeken, nieuw bewegemaatje zoeken, aansluiten bij vereniging*

---

---

---

## Wie kan mij ondersteunen tijdens moeilijke momenten ?

*Bedenk welke persoon in uw directe omgeving u kan ondersteunen. Stel hem/haar op de hoogte van uw anti-terugval plan*

---

---

---

Besprek dit plan met uw leefstijladviseur.



Deze pagina is los te downloaden