

Klaar voor de start....

Voeding



Van uw huisarts heeft u een recept gekregen om deel te nemen aan de BeweegKuur! Dit houdt in dat u gaat werken aan uw eet- en beweegpatroon. Vul onderstaande vragen in om meer inzicht te krijgen in uw redenen en motivatie om uw eetpatroon aan te passen.

Onder het tabblad 'bewegen' vindt u een formulier waarop u kunt noteren wat uw motivatie is om uw beweegpatroon aan te passen.

Wat zijn, voor u, voordelen van het aanpassen van uw eetgewoonten?

Denk aan: fit voelen, afvallen, minder kans op ziekten

Wat kan u tegenhouden om uw eetgewoonten aan te passen?

Denk aan: gezonde voeding is duur, moeilijk te combineren met gezin, tijdgebrek

Bekijk de voor- en nadelen die u hierboven heeft opgeschreven nog eens. Weeg deze tegen elkaar af. Welke voor- of nadelen zijn voor u het belangrijkste?

Hoe belangrijk vindt u het om gezonder te gaan eten?

Helemaal niet belangrijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel erg belangrijk

Licht hieronder toe waarom u voor bovenstaand cijfer heeft gekozen:



Deze pagina is los te downloaden

Klaar voor de start....

Voeding



Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het u gaat lukken om gezonder te eten?

Helemaal geen vertrouwen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel veel vertrouwen

Licht hieronder toe waarom u voor bovenstaand cijfer heeft gekozen:

.....

.....

.....



Goede tip:

Lees bovenstaande vragen gedurende uw BeweegKuur nog eens door en kijk of er wat veranderd is.

- Heeft u andere redenen gekregen om gezonder te eten?
- Bent u meer/ minder gemotiveerd om gezonder te eten?
- Heeft u meer/minder vertrouwen dat het gaat lukken om gezonder te (blijven) eten?



Deze pagina is los te downloaden