Milou Verhoeve

Mommy's Fit Diary

Dit boek is van:

.....

Met dit invul/dagboek
kan je alles bijhouden en
een planning maken voor jezelf.

Als moeder zijnde ben je altijd druk. Alleen je huishouden en de opvoeding van je kind(eren) is al een fulltime baan op zich. Dan heb je misschien nog een baan waar je rekening mee moet houden en andere verplichtingen.
Maar alles draait om de balans.
Je wilt graag fitter worden of afvallen
maar denkt dat je hier de tijd niet voor hebt?
Heel herkenbaar, je bent niet alleen!

You can do this!

Maak van te voren een schema van wat mogelijk is.
Je begint met een weekplanning voor het huishouden.
Als dat goed draait scheelt het je stress en
geeft het je wat rust.
Zo kan je goed de taken verdelen over de week.
Je verliest ook calorieën bij het uitvoeren van huishoudelijke
taken. Dus dat is mooi meegenomen.
Denk hierbij aan bijvoorbeeld stofzuigen, dweilen etc.
Vul de weekplanning in en vink af wat klaar is.
Dit werkt motiverend.

Weeg jezelf altijd in de ochtend nog voordat je gegeten
en/of gedronken hebt.
Liefst zonder kleding wegen of alleen met ondergoed aan.
Doe dit niet iedere dag, dat is niet motiverend.
Het is ook belangrijk om jezelf te meten.
Je lichaam gaat veranderen dus kijk niet alleen naar je
gewicht. Je gaat waarschijnlijk ook spiermassa creëren.
Meet de omtrek van je armen, buik, heupen en benen.
Belangrijk hierbij is dat je altijd op dezelfde plaats meet.
Weeg en meet jezelf op dag 1 en op dag 7.

Wat ook heel belangrijk is, is een goede nachtrust.
Voor iedereen is dat anders qua uren maar pak je rust,
zo heb je genoeg energie voor de dag.
Luister naar je eigen lichaam!

Dit is mijn doel:

.....
.....
.....
.....
.....

Dit is mijn motivatie:

.....
.....
.....
.....
.....

Weekplanning huishouding

Maandag:

O ……
O ……
O ……

Dinsdag:

O ……
O ……
O ……

Woensdag:

O ……
O ……
O ……

Donderdag:

O ……
O ……
O ……

Vrijdag:

O .....
O .....
O .....

Zaterdag:

O .....
O .....
O .....

Zondag

O .....
O .....
O .....

Notities:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dag 1

Datum: ……..
Gewicht: …….. kg

Ontbijt: ……

……

……

Tussendoortje: ……..

……

Lunch: ……..

……

……

Tussendoortje: ……

……

Diner: ……

……

……

Water gedronken: ……. Liter

Aantal stappen gezet: ……. stappen

Gesport JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt en hoeveel minuten:

O ……

O ……

O ……

Metingen:

Linkerarm: …… cm
Rechterarm: …… cm
Buik: …… cm
Heupen: …… cm
Linkerbeen: …… cm
Rechterbeen: …… cm

Plak hier een foto van jezelf van voren:

Plak hier een foto van jezelf van de zijkant:

Dag 2

Datum: ……..

Ontbijt: ……

……

……

Tussendoortje: ……..

……

Lunch: ……..

……

……

Tussendoortje: ……

……

Diner: ……

……

……

Water gedronken: ……. Liter

Aantal stappen gezet: ……. stappen

Gesport JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt en hoeveel minuten:

O ……

O ……

O ……

Notities:

……
……
……
……
……
……
……

Dag 3

Datum: ……..

Ontbijt: ……

……

……

Tussendoortje: ……..

……

Lunch: ……..

……

……

Tussendoortje: ……

……

Diner: ……

……

……

Water gedronken: ……. Liter

Aantal stappen gezet: ……. stappen

Gesport JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt en hoeveel minuten:

O ……

O ……

O ……

Notities:

……
……
……
……
……
……
……

Dag 4

Datum: ……..

Ontbijt: ……

……

……

Tussendoortje: ……..

……

Lunch: ……..

……

……

Tussendoortje: ……

……

Diner: ……

……

……