

ontdek welke gewoontes jou
saboteren in je afvalproces

CHECKLIST



INCLUSIEF BRUIKBARE TIPS OP GEBIED VAN
VOEDING, BEWEGING, MINDSET, GEDRAG,
ZELFLIEFDE EN MOTIVATIE

BY FITTER MET KIM

Hi lieve jij,

Wat ben ik blij dat je op mijn website terecht bent gekomen en deze checklist hebt gedownload!

Misschien voelt het alsof je al-tijd met je gewicht bezig bent. Je hebt van alles geprobeerd, maar toch lijkt het nooit écht te werken. Geloof me, je bent niet de enige!

Ik weet hoe groot de impact is van gezond eten en bewegen. Ik heb tijdens mijn burn-out in 2024 ervaren hoe je je energieke, fitter en gelukkiger kunt voelen door bewuste keuzes te maken. En dát is precies wat ik jou wil leren: hoe je jouw levensstijl op een manier kunt aanpassen die bij jou past en die je ook écht volhoudt.

Ik ben hier om je te helpen, zonder oordeel en zonder strenge regels. Je hoeft je niet te schamen. Je bent niet de enige. En je bent al goed zoals je bent – maar als jij je beter wilt voelen in je lijf en meer energie wilt hebben, dan help ik je daar met liefde bij.

Hopelijk helpt deze checklist bij het ontdekken welke gewoontes jou afvalproces saboteren!

Liefs Kim

@FITTERMETKIM



Aanbod

1 op 1 coaching



Persoonlijke begeleiding op maat waarbij we samen jouw doelen stellen en stap voor stap werken aan een gezondere levensstijl.

Eenmalig voedingsadvies



Een eenmalig voedingsadvies kan jou de kennis en tools geven die je nodig hebt om op weg te gaan naar een gezonder leven.

E-books & Recepten



Ga je liever zelf aan de slag? De verschillende e-books staan vol met waardevolle inzichten, praktische tips en heerlijke recepten.

[GA NAAR AANBOD](#)

E-books

Ontdek het E-book dat jouw leven zal transformeren



Ontbijt recepten - E-book
€ 12,95



Eenmalig voedingsadvies
€ 49,95



Maaltijdplanner
€ 5,95



Kickstart your health
- Werkboek
€ 49,95

[GA NAAR E-BOOKS](#)

@FITTERMETKIM

Checklist - Ontdek jouw saboteurs

Ontdek jouw valkuilen en leer hoe je ze doorbreekt!

Afvallen draait niet alleen om wat je eet, maar vooral om je gewoontes, mindset en zelfliefde. Kleine, onbewuste patronen kunnen ervoor zorgen dat je telkens terugvalt in oude gewoontes én je gewicht blijft jojoën. Met deze checklist ontdek je welke gewoontes jou tegenhouden en ik deel meteen een aantal bruikbare tips om deze patronen te doorbreken.

Hoe werkt het?

Bekijk welke stellingen op de volgende pagina's van toepassing zijn voor jou. Hoe meer je herkent, hoe groter de kans dat deze patronen je belemmeren in je afvalproces. Confronterend? Maak je geen zorgen: bewustwording is de eerste stap naar verandering!





Voeding

- ☐ Ik sla regelmatig maaltijden over en krijg later op de dag enorme trek.
- ☐ Ik eet vaak uit gewoonte, niet omdat ik echt honger heb.
- ☐ Ik label producten als goed of slecht en verbied mezelf slechte producten.
- ☐ Ik kies voor snelle, makkelijke opties die niet altijd voedzaam zijn.
- ☐ Ik eet vaak terwijl ik tv kijk, werk of scroll op mijn telefoon.
- ☐ Ik bestel meerdere keren per maand eten/eet buiten de deur.
- ☐ Ik heb moeite met stoppen als iets lekker is, zelfs als ik vol zit.
- ☐ Ik drink te weinig water en verwar dorst soms met honger.
- ☐ Ik snack veel uit verveling of emotie.
- ☐ Ik eet vaak te snel, waardoor ik niet op tijd merk dat ik vol zit.
- ☐ Als er chips, snoep, koek of frisdrank in huis is, kan ik er niet van afblijven.
- ☐ Ik doe dagelijks en/of onvoorbereid boodschappen.
- ☐ Ik weet niet wat macro's zijn.
- ☐ Ik heb veel diëten geprobeerd, maar zonder succes.

Tip

Maak een eetstructuur die bij je past en neem de tijd om bewust te eten. Eet zonder afleiding en leer je hongersignalen herkennen.

Beweging

- ☐ Ik heb geen tijd om te bewegen.
- ☐ Ik zie sporten als een 'moetje' in plaats van iets waar ik plezier uit haal.
- ☐ Ik denk dat beweging alleen telt als ik een zware training doe.
- ☐ Ik parkeer altijd zo dichtbij mogelijk.
- ☐ Ik móét dagelijks minimaal 10.000 stappen zetten.
- ☐ Ik neem liever de lift dan de trap.
- ☐ Ik stel bewegen uit omdat ik eerst de 'perfecte' routine wil hebben.
- ☐ Ik zit langdurig stil zonder tussendoor even te bewegen.
- ☐ Ik beweeg omdat ik wil afvallen, maar niet voor mijn algehele gezondheid.
- ☐ Ik heb weinig motivatie om regelmatig te sporten.
- ☐ Ik schaam mij als ik ga sporten.
- ☐ Ik luister niet naar mijn lichaam en forceer mezelf soms om te sporten, zelfs als ik moe of gestrest ben.

Tip Maak bewegen leuk en haalbaar! Dans, wandel, neem vaker de trap of doe een korte workout. Elk beetje beweging telt.



Mindset & gedrag

- ☐ Ik heb het idee dat ik 'alles of niets' moet doen om af te vallen.
- ☐ Ik raak gedemotiveerd als ik niet direct resultaat zie.
- ☐ Ik voel me schuldig als ik iets 'ongezonds' eet en denk dat alles verpest is.
- ☐ Ik vergelijk mijn afvalproces constant met dat van anderen.
- ☐ Ik ben streng voor mezelf en leg de lat altijd heel hoog.
- ☐ Ik eet in het weekend gezond en laat mij door de week gaan.
- ☐ Ik heb weinig geduld en wil snel resultaat zien.
- ☐ Ik laat mijn stemming bepalen door het getal op de weegschaal.
- ☐ Ik stel doelen die niet realistisch zijn en raak gefrustreerd als het niet lukt.
- ☐ Ik ben bang om te falen en begin daardoor liever niet.

Tip Afvallen is geen sprint, maar een reis. Perfectie bestaat niet! Focus op kleine, haalbare stappen en vier je vooruitgang.



Zelfliefde & motivatie

- ☐ Ik praat negatief over mijn lichaam en zie vooral wat ik wil veranderen.
- ☐ Ik denk dat ik pas gelukkig kan zijn als ik mijn streefgewicht bereik.
- ☐ Ik beloon mezelf alleen als ik 'goed' bezig ben.
- ☐ Ik voel me gefrustreerd als het even niet lukt en geef snel op.
- ☐ Ik zet mezelf vaak op de laatste plaats en vergeet mijn eigen behoeften.
- ☐ Ik laat mijn zelfbeeld afhangen van hoe ik eruitzie, in plaats van hoe ik me voel.
- ☐ Ik vind het moeilijk om complimenten aan te nemen.
- ☐ Ik durf geen hulp te vragen, omdat ik denk dat ik het zelf moet kunnen.
- ☐ Ik voel me schuldig als ik rust neem of mezelf iets gun.
- ☐ Ik denk dat zelfliefde pas komt als ik mijn doel heb bereikt.

T_{ip} Zelfliefde en afvallen gaan hand in hand. Zie je lichaam als iets dat je ondersteunt, niet als iets dat 'beter' moet worden. Werk vanuit liefde en stop jezelf te straffen of bekritisieren!





Hoe nu verder?

Herken je veel gewoontes uit deze checklist? Dan is dit hét moment om bewust aan de slag te gaan om deze patronen te doorpreken! Kleine veranderingen maken de grootste impact.

Wil je leren hoe je jouw gewoontes blijvend kunt veranderen en afvallen op een manier die vol te houden is?

Neem een kijkje op [mijn website](#) en zet samen met mij de eerste stap!

Ik bied [1-op-1 coaching](#) en [eenmalig voedingsadvies](#) aan, zodat je nóg gericht aan je doelen kunt werken.

Daarnaast zijn er meerdere [e-books](#) beschikbaar waarmee je nog meer inspiratie en handvatten krijgt voor een gezonde leefstijl.

En onthoud: je bent al goed zoals je bent en jij kunt dit!

Heb je vragen of wil je jouw ervaringen delen? Stuur me gerust een mailtje via info@fittermetkim.nl.

Liefs Kim