

Gezond en fit 2015 Opdracht 12

Vandaag krijgen jullie de laatste opdracht. Volgende week eindigt het project en wil ik terugblikken op de afgelopen 3 maanden.

Wat ik wil met deze opdracht is, ga eens nadenken wat je van deze 3 maanden heb geleerd. En hoe sta je nu erin vergeleken met in het begin? Hebben jullie nieuwe dingen leren eten, zijn jullie meer in beweging gekomen, of hebben jullie wat meer rust gecreëerd voor jullie zelf. Vertel dus iets over de afgelopen 3 maanden. Dit wil ik graag gebruiken om volgende week op mijn blog te plaatsen. Dus vertel iets wat openbaar gezet mag worden...

Zelf is het mij de afgelopen 3 maanden niet echt goed afgegaan omdat ik hoopte weer te gaan afvallen. Maar ik ben juist flink aan het jo-jo-en geweest. Waar ik best wel van baal. Toch heb ik wel dingen geleerd. Om toch wat relaxter met eten om te gaan, niet hele dagen gaan denken dit mag niet en dat kan wel. Nee geniet van wat je eet, ook al is het niet zo gezond. Helaas weet ik ook dat ik echt wel gezonder mag gaan eten weer. Maar zolang ik slecht in mijn vel zit, gaat dat niet zo makkelijk gebeuren.

Bewegen begin ik wel steeds meer op te pakken. Ik vond het altijd vreselijk om ergens op de fiets heen te gaan, omdat ik en eerste niet in de binnenstad durf te fietsen. Maar ook omdat ik onzeker ben als ik ergens nog nooit ben geweest. In de binnenstad zul je me nog altijd niet zien met de fiets. Maar sinds ik gebruik maak van me navigatie op me telefoon doe ik steeds meer dingen op de fiets. Inmiddels ga ik weer op de fiets naar de sportschool, waar ik erna ene lekker lesje yoga volg. Ook probeer ik nog elke week cardio te doen, maar schiet er weleens bij in. Ook ga ik regelmatig op de fiets naar Daan.

En sinds vorige week komt er nu ook de psycholoog er elke week bij. Natuurlijk als ik naar me werk de kinderboerderij ga, pak ik ook me fiets. En nu het steeds lekkerder weer wordt is het zo fijn even lekker een stukje te fietsen.

Nu moet ik toch echt weer aan me voeding gaan werken hoor, want dat is toch nog belangrijker dan alleen de beweging.

Dan heb ik nog een bestandje voor jullie Gewoon even er op klikken dan kan je hem downloaden. Hier kan je makkelijk bijhouden wat je eet en drinkt op een dag. Als jullie daar al niet een makkelijke manier voor hebt. eettracker 17-4-15