

# Gezond en fit 2015 Opdracht 7

Even een terugblik op de afgelopen tijd op persoonlijk vlak.

Ik probeer jullie te motiveren om gezond te gaan leven en daardoor wat af te vallen. Maar hier gaat het zelf niet zo goed ermee. Ik heb momenteel erg het jojo effect, waar ik best van baal. Toch weet ik dat ik in het algemeen vrij gezond eet. Met natuurlijk af en toe mijn missers. Maar dat moet ook eens kunnen. Al vind ik het vervelend als ik toe heb gegeven aan een avondje met bitterballen. Eigenlijk moet ik dan gewoon zeggen ik heb genoten, dus voel je niet schuldig. Toch vind ik dat momenteel heel moeilijk. Juist omdat mijn gewicht niet naar beneden wilt. Misschien ben ik nu wel te streng voor mezelf en wil ik teveel tegelijk. Ik ben dus eigenlijk nog niet echt gewicht verloren, steeds als er iets af is dan is het de volgende week er weer bij. Hoe gaan jullie om met deze tegenslagen, dat je denkt toch vrij gezond te eten maar er in gewicht niks te zien is?

Vorige week hadden we de opdracht elke dag een half uurtje wandelen. Nou zelf ben ik niet gaan wandelen. Heb wat vaker de fiets gepakt. Dat was eigenlijk best wel lekker. Maar heb niet elke dag me half uur actief bewegen gehad. Donderdag heb ik een pyjama dag ingelast, had even nergens zin in. Maar die vrijdag ben ik weer lekker bij de yoga geweest dus beweging genoeg gehad.

Natuurlijk hebben we ook weer een nieuwe opdracht...

We gaan deze week iets eten wat we nog nooit eerder hebben gegeten.

Zelf heb ik niet zo'n invloed op wat we gaan eten omdat ik een weekje ga logeren bij een vriendin. Heel toevallig heb ik afgelopen week wel iets nieuws gegeten. Ik heb voor het eerst zoete aardappel gegeten klaar gemaakt in de oven. Maar we zullen eens kijken of we nu weer iets nieuws gaan eten.

Ik ben heel benieuwd naar wat jullie voor nieuws gaan eten.  
Maak er maar een foto van. En misschien een leuk idee om er  
een recept mee te zenden met de foto.

Dit kan je natuurlijk op de facebook pagina zetten.