



Het leefstijlkwartet

VOOR EEN FIT EN FUN LEVEN!



HEY FANATIEKELING!

Gefeliciteerd met het downloaden van het leefstijlkwartet!

Dat betekent dat jij het zat bent om bezig te zijn met diëten. Jij bent het zat om je moe en futloos te voelen en bovenal ben jij het zat om niet lekker in je lijf te zitten, je onzeker te voelen over jezelf en je lichaam.

Jij wilt gewoon die energieke, vrolijke en zelfverzekerde versie van jezelf weer terug.
AM I RIGHT?!

Ik weet hoe het voelt..

Het is vermoeiend; om altijd maar bezig te zijn met 'gezonder leven', in de hoop dat jij jezelf daardoor beter gaat voelen. Je valt af, je gaat sporten, je werkt keihard - je merkt tijdelijk resultaat, maar dat gevoel verdwijnt al gauw als een waterijsje in de zon net zoals de kilo's die er zo weer aan zitten. En oh: AL DIE REGELS.

Dit mag wel, dat mag niet. Piet zegt zus, Klaasje zegt zo. Werken aan je gezondheid, je 'FIT' voelen is tegenwoordig een grote strijd. Ik trok het niet meer. Waar is de FUN?! Zou werken aan je vitaliteit niet gewoon LEUK kunnen en eigenlijk ook moeten zijn?

Ik vond van wel. Dus ik besloot uit te zoeken hoe ik op een leuke manier kon gaan werken aan dat fitte en energieke gevoel. Het antwoord? Door weer te gaan SPELEN.

Waar voorheen alles perfect moest, van mijn voeding tot aan mijn training (ik trainde 10x per week, naast mijn werk en het 'gewone leven'), waar ik altijd alles uit de kast moest halen, nee zei tegen gezellige momenten, boos van de weegschaal afstapte, voor de spiegel stond te knijpen in mijn vet, waar mijn hele leven in het teken stond van gezond en fit worden - daar voelde ik me het minst gelukkig. Het resulteerde in mijn persoonlijke dieptepunt. Maar stap voor stap, met vallen en opstaan klom ik daaruit. Ik veranderde mijn mindset. Ik begon de wereld om me heen te zien als één grote speeltuin. Waarin je elke dag mag leren, groeien, vallen en weer opstaan om het de volgende dag beter te doen. Fouten bestaan niet meer. Ik mag spelend leren, de wereld en mezelf ontdekken. Iedere dag.

Het gefixeerde, de obsessie is er af. Van zowel het sporten als van het eten. Ik ben blij met wie ik ben en ook met een kiloetje meer voel ik me prima omdat ik helemaal oké ben met de doelen die ik nu voor mezelf stel.
En dat gun ik jou ook!

Je mag weer leren spelen, je mag weer genieten en lachen.
Je weer fit voelen gaat niet alleen over gezonde voeding en voldoende beweging. Het zit ook in je hoofd.

Omgekeerd geldt dat ook zo; gezonde voeding en voldoende beweging helpen je ook om je fitter te gaan voelen in je hoofd. Je mag met beide anders leren omgaan.
Sta jezelf toe om te leren, te ontdekken en te spelen.
Gewoon net zoals je vroeger deed.

Ik hoop dat dit leefstijlkwartet
je een zetje in de goede richting geeft.

LETS PLAY!

Liefs, Tojanneke

EERST NOG EVEN DIT

Op de pagina hierna vind je het #FIT Eco-systeem. Om me heen zie ik het vaak gebeuren dat mensen die zich 'fitter willen voelen', dat vooral zoeken in de bovenste twee lagen van de piramide namelijk; voeding en beweging.

Daar is opzich niks mis mee. Want, je weet na het lezen van de introductie ook dat voeding en beweging ondersteunend zijn aan de onderste stenen van deze piramide.

Echter: zoals je ziet, zijn voeding en beweging de laatste - en ook kleinste onderdelen van de piramide. Factoren zoals Zingeving, Omgeving en Herstel zijn vele malen belangrijker om je écht fit en vitaal te voelen. Met alleen een gezond voedingspatroon en een conditie van een gazelle als je in een negatieve omgeving bevindt, eigenlijk niet weet wat jouw passie is en je slecht slaapt, ga je dat gevoel waar je naar op zoek bent écht niet vinden.

Je kunt dus werken aan een gezonder eetpatroon, of meer gaan bewegen, maar zolang je de onderste stenen uit de piramide niet repareert en er een stabiel fundament onder staat, zul je altijd een ontevreden diëter blijven.

Zonde toch?

Denk er eens over na. Waar in de piramide kun jij winst behalen, behalve in voeding en beweging?



HET #FIT ECO-SYSTEEM



Het #FIT-Ecosysteem is afgeleid van de vitaliteitspiramide van Albert Sonneveld en geeft de pijlers weer van een vitaal en fit leven. Alle lagen zijn nog weer op te delen in deelfactoren, maar de basis van vitaliteit zie je hier: De onderste laag van de piramide 'zinvol leven' is daarbij de belangrijke factor, gevolgd door je omgeving, mindset, herstel en als laatste voeding en beweging. Andersom werkt de piramide ook: werk aan je voeding en beweging, dan beïnvloed je de factoren uit de onderste laag van de piramide in positieve zin.

READY TO PLAY?

ZO WERKT HET.

HET SPEL

Het spel bestaat uit 5 kaarten.

Iedere kaart bevat 1 categorie met 4 bijbehorende activiteiten of acties.

Je bepaalt zelf met welke kaart of kaarten je aan de slag gaat.

TIP: Print de kaarten uit en hang ze op een plek waar je ze elke dag ziet!

HET KWARTET

Je verzamelt het kwartet bij elkaar door alle 4 de activiteiten / acties op de kaart, 4 keer te hebben uitgevoerd. In totaal zijn er dus 5 kwartetten te verzamelen middels 20 verschillende opdrachten en activiteiten.

VOLG JE HET NOG?

Stel: Ik heb gekozen voor de categorie dranken.

De activiteiten die hierbij horen zijn;

- ➔ 2 liter water per dag drinken
- ➔ maximaal 2 koffie per dag
- ➔ maximaal 1 frisdrank per dag
- ➔ geen alcohol

Alle activiteiten dienen 4 keer te worden uitgevoerd voordat ik de activiteit kan afstrepen.

Wanneer ik alle 4 de opdrachten ook daadwerkelijk 4 keer heb gedaan, dan heb ik kwartet.

Over dit kwartet doe ik sowieso 4 dagen omdat het allemaal dagelijkse opdrachten zijn.

Echt; het is niet ingewikkeld.
Je moet gewoon beginnen!

READY? LETS PLAY!





Leefstijlkwartet

DRANKEN

2L WATER PER DAG

☐☐☐☐

MAX. 2 KOFFIE P.D.

☐☐☐☐

MAX. 1 FRIS P.D.

☐☐☐☐

GEEN ALCOHOL

☐☐☐☐



Leefstijlkwartet

GROENTE & FRUIT

2 STUKS FRUIT P.D

☐☐☐☐

250 GR. GROENTE P.D.

☐☐☐☐

SEIZOENSPRODUCTEN

☐☐☐☐

MIN. 3 KLEUREN GROENTE

☐☐☐☐



Leefstijlkwartet

BEWEGEN

FIETS I.P.V. AUTO

☐☐☐☐

AUTO VERDER PARKEREN

☐☐☐☐

ELKE 20 MIN. OPSTAAN

☐☐☐☐

20 MIN. WANDELEN

☐☐☐☐



Leefstijlkwartet

SPORTEN

KRACHTTRAINING

☐☐☐☐

CARDIO

☐☐☐☐

CORE

☐☐☐☐

STRETCHEN / MOBILITEIT

☐☐☐☐



Leefstijlkwartet

HERSTEL

MEDITEREN

☐☐☐☐

HOBBYTIJD

☐☐☐☐

GEZIN / FAMILIE

☐☐☐☐

WELLNESS MOMENT

☐☐☐☐