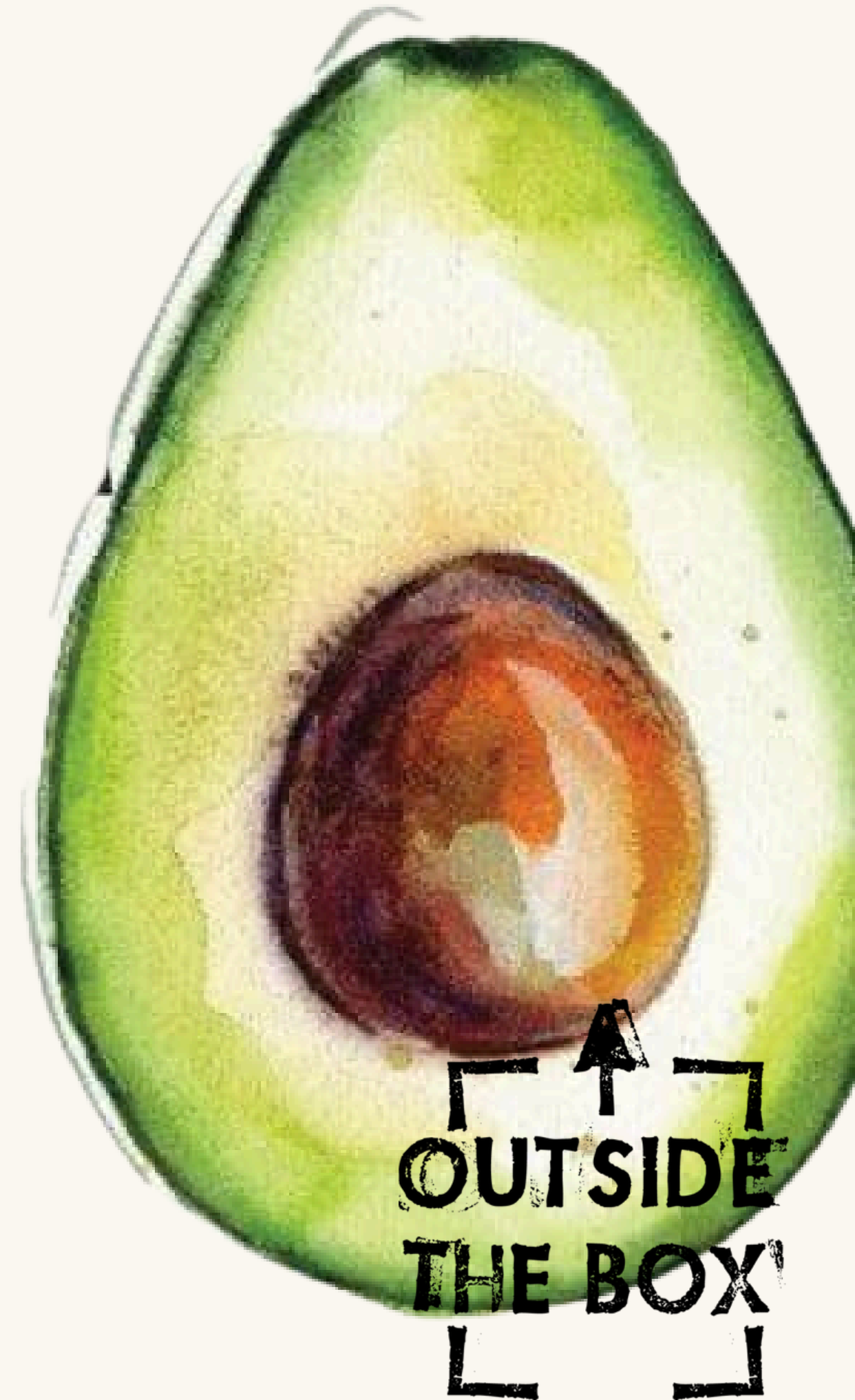


FOOD BY THE BOX

# Gemotiveerd blijven in je nieuwe voedingspatroon

MINI GUIDE



## INTRO

Een nieuw voedingspatroon starten is één ding. Het volhouden is waar het verschil zit.

Motivatie komt en gaat.

Maar resultaat komt van wat je blijft doen.

Daarom draait dit niet om motivatie... maar om gedrag.

FOOD BY THE BOX



## Wat er echt gebeurt

Het begin is lastig

In het begin voelt alles lastig. Je moet nadenken, plannen en keuzes maken. Maar hoe vaker je dit doet... hoe makkelijker het wordt.

Je leert:

- ✓ Wat werkt voor jou
- ✓ Wat je lichaam nodig heeft
- ✓ Hoe je betere keuzes maakt zonder moeite
- ✓ Welke maaltijden je energie geven
- ✓ Hoe je routine opbouwt die blijft

# Het wordt makkelijker

1

Wat eerst moeite kostte, wordt routine.

2

Je hoeft minder na te denken. Je maakt automatisch betere keuzes.

3

Dat is het doel: Niet perfect eten, maar automatisch goed eten.

*Het Doel*

*Routine vervangt willekracht — en dat maakt het verschil.*

Niet alles hoeft 100% te zijn

→ Consistentie wint altijd

**x 100% perfect bestaat niet**

**✓ 80% goed = resultaat**

Veel mensen stoppen omdat ze denken: "Nu heb ik het verpest." Dat is niet hoe het werkt. Perfectie is een illusie die je tegenhoudt.

Je hoeft niet elke dag perfect te eten. Als je 80% van de tijd goede keuzes maakt, boek je resultaat. Consistentie wint altijd van perfectie.

## FOOD BY THE BOX

MINI GUIDE

# Verbied jezelf niks

### Mindset

Hoe meer je jezelf verbiedt... hoe groter de kans dat je het niet volhoudt.

In plaats daarvan: Leer balans

- ✓ Ruimte voor iets lekkers
- ✓ Bewuste keuzes
- ✓ Geen schuldgevoel



FOOD BY THE BOX

Inzicht = Controle



Als je weet wat je eet, kun je sturen zonder stress.



Je hoeft niet te compenseren



Je hebt controle.

*Resultaat*

*Bewustzijn geeft je de controle om zonder stress betere keuzes te maken.*

# Maak het praktisch

## Praktische tips

Hoe simpeler je aanpak, hoe groter de kans dat je het volhoudt. Moeilijk = niet vol te houden.

## Wat werkt

Eet maaltijden die je lekker vindt

Herhaal wat werkt

Houd het simpel

Plan vooruit waar nodig

Maak bewuste keuzes zonder stress

FOOD BY THE BOX

## Realiteit check

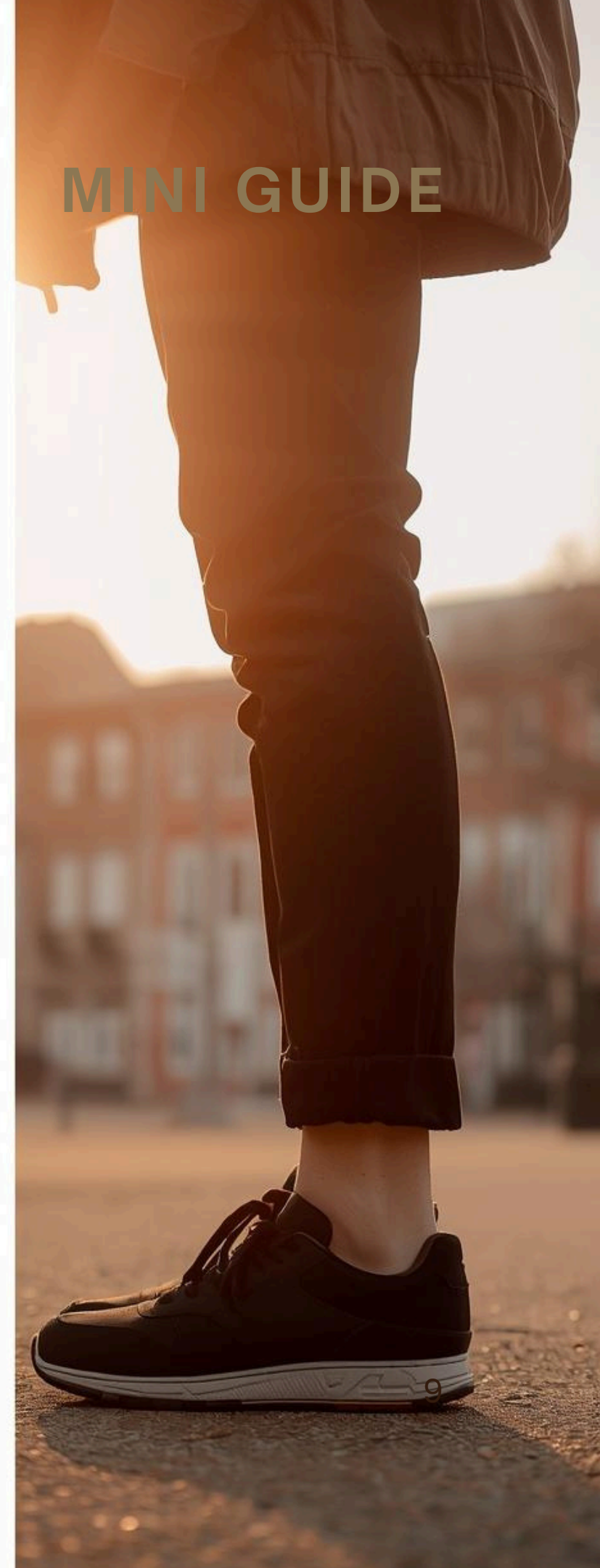
Het hoort erbij

Je gaat dagen hebben waarop het minder gaat. Dat hoort erbij. Het verschil zit in wat je daarna doet.

Wat je daarna doet

Eén slechte dag maakt je voortgang niet ongedaan  
Morgen is een nieuwe kans om weer te beginnen

MINI GUIDE



AFSLUITER

# FOOD BY THE BOX

DAT IS HOE  
JE HET  
VERSCHIL  
MAAKT



## Blijf gaan

Stop niet na een moeilijke dag. Elke stap vooruit telt, ook de kleine. Doorzetten is de sleutel tot blijvend resultaat.



## Blijf leren

Ontdek wat voor jou werkt. Luister naar je lichaam en pas aan waar nodig. Elke ervaring brengt je dichterbij je doel.



## Blijf consistent

Consistentie verslaat perfectie. Het gaat niet om foutloos eten, maar om dag na dag de juiste keuzes maken.