

Nutri 4U – Steunende & Ondermijnende gedachten

Op uw plaatsen... Het belang van een stevige basis

OG = ondermijnende gedachte • **SG** = steunende gedachte

- **OG:** Ik hoef mijn redenen om af te vallen niet op te schrijven; ik ken ze wel.
SG: Juist op moeilijke momenten vergeet ik ze. Mijn Nutri 4U-motivatiekaart helpt me dan om door te zetten.
- **OG:** Systeemkaarten/voordelen opschrijven doe ik later wel.
SG: Ik train mezelf om te doen wat nodig is, niet alleen waar ik zin in heb. Uitstel = afstel.
- **OG:** Dit werkt vast niet voor mij.
SG: Ik heb dit nog niet écht zo gedaan. Nutri 4U werkt als ik de stappen volg. Wat heb ik te verliezen?
- **OG:** Ik probeer liever een snel dieet uit; dat gaat vast sneller.
SG: Sneldiëten zijn niet duurzaam. Nutri 4U is volwaardig, veilig en vol te houden.
- **OG:** Ontbijt overslaan is makkelijker; dan kan ik later meer eten.
SG: Regelmaat helpt mijn lichaam en ketose. Ontbijt hoort bij mijn plan.
- **OG:** Verstandig eten leer ik later wel, na het dieet.
SG: Nu leren = straks kunnen behouden. Vandaag begin ik.
- **OG:** Het lukt alleen met hét perfecte dieet.
SG: Er is niet één magisch dieet. Calorie-balans + mijn Nutri 4U-plan = resultaat.
-

Eetgedrag & zittend eten

- **OG:** Staand/snackend eten is lekker spontaan.
SG: Zittend eten = aandacht en controle. Ik kies voor slank zijn boven "even snel".
- **OG:** Voor één keer staand eten kan toch geen kwaad?
SG: "Eén keer" wordt vaak een gewoonte. Ik houd me aan mijn regel.
-

Complimenten & zelfvertrouwen

- **OG:** Ik verdien geen compliment voor iets 'gewoons'.
SG: Elke stap is training van mijn 'weerstandsspier'. Complimenten houden me op koers.
- **OG:** Complimenten geven voelt kinderachtig/onnatuurlijk.
SG: Nieuwe vaardigheden voelen in het begin zo. Oefening maakt het natuurlijk.

Tempo & tijd nemen

- **OG:** Ik moet snel eten / ik heb geen tijd om te zitten.
SG: Rustig eten is een kernvaardigheid. Ik plan tijd in – net zo belangrijk als een medische afspraak.

Coach & omgeving

- **OG:** Ik wil niemand tot last zijn / ik moet dit alleen kunnen.
SG: Ondersteuning vergroot mijn kans enorm. Ik mag hulp vragen aan coach/omgeving.
- **OG:** Als ik eerlijk ben tegen mijn coach over een misstap, denkt die slecht over mij.
SG: Juist dan heb ik steun nodig. Eerlijk = sneller herstellen.
- **OG:** Als ik dingen verander, moet ik zeggen dat ik 'op dieet' ben.
SG: Ik kan ook zeggen dat ik gezonder eet. Duidelijkheid geeft rust en minder verleiding.
- **OG:** Eten weggooien is zonde.
SG: In de prullenbak of op mijn heupen – verspillen is het toch. Ik kies voor mijn doel.

Klaar voor de start – Voorbereiding is het halve werk

- **OG:** Ik ben spontaan, plannen past niet bij mij.
SG: Spontaan kan overal, maar mijn voeding plan ik. Dat is tijdelijk, tot het routine is.
- **OG:** Geen tijd voor alle stappen.
SG: Ik maak tijd. Afvallen is belangrijk. Kleine stap vandaag > geen stap.
- **OG:** Bewegen heeft nu geen zin / 5 minuten stelt niets voor.
SG: 5 minuten > 0 minuten. Gewoonte belangrijker dan duur; ik bouw op.
- **OG:** Langzaam afvallen duurt te lang.
SG: Duurzaam = blijvend. Over een jaar telt enkel dát het gelukt is.
-

Honger vs. trek (hoofdhonger)

- **OG:** Ik ken het verschil wel; hoeft ik niet te oefenen.
SG: Oefenen maakt het voelbaar. Dan kan ik trek leren verdragen.
- **OG:** Lunch overslaan geeft een onprettig gevoel.
SG: Honger is geen noodsituatie. Ik kan het aan en leer ervan.

Noteren & plannen

- **OG:** Alles opschrijven is teveel gedoe / ik onthoud het wel.
SG: Schrijven creëert bewustzijn. 5 minuten werk – grote winst.

Start met je Nutri 4U-plan

- **OG:** Dit is te veel werk / ik wacht tot ik resultaat zie.
SG: Éerst doen, dan volgt motivatie. Probeer één week volledig.
- **OG:** Ik mag onbeperkt van X (laagcalorisch), dus vol eten kan toch?
SG: Ik oefen 'normaal vol'. Dat voorkomt doorslaan in andere situaties.
- **OG:** Het is maar een beetje / anders is het zonde van het geld / iedereen eet het.
SG: Mijn plan bepaalt. Elke 'beetje' traint de verkeerde spier.
- **OG:** Ik heb iets gegeten buiten plan – dit lukt me nooit.
SG: Menselijk. Ik pak nu direct de draad op. Leren i.p.v. afstraffen.
- **OG:** Wegen hoeft niet; ik voel het aan mijn kleren.
SG: De weegschaal is informatie, geen oordeel. Feiten helpen bijsturen.

Denkfouten herkennen

- **OG:** Dit is te simpel / het is niet eerlijk / ik had dit probleem niet móeten hebben.
SG: Simpel ≠ makkelijk. Ik kies bewust voor optie 3: accepteren, doen, doorgaan.
- **OG:** De methode is te ingewikkeld / te veel werk.
SG: Stap voor stap. Herlezen, oefenen, coach inschakelen.
- **OG:** Ik denk niets als ik afwijk; het 'gebeurt' gewoon.
SG: Er zit altijd een gedachte voor. Ik spoor 'm op en vervang 'm.
- **Scenario's weegmoment**
Te snel omlaag verwacht? Tempo fluctueert; gedrag vierden blijft key.
Weinig afgevallen? Elke ons is winst.
Niet afgevallen/aangekomen? Analyse, bijsturen met coach (calorieën/beweging/plan).

Moeilijke situaties

- **OG:** Ik moet eten om niemand te beledigen.
SG: Ik mag vriendelijk "nee" zeggen. Mijn doel gaat voor.
- **OG:** Aanpassingen vragen in restaurant is lastig/duur.
SG: Ik heb recht op keuzes. Het is de investering waard.
- **OG:** Speciale gelegenheid = ik verdien extra's.
SG: Ik vier ook zonder eten. Achteraf ben ik blij met balans.

- **OG:** Zonder drankje is het niet gezellig / anderen vinden me saai.
SG: Gezelligheid ≠ alcohol. Mijn doel is belangrijker dan andermans mening.
- **OG:** Op vakantie lukt het nooit.
SG: Ik maak vooraf een Nutri 4U-vakantieplan (app, porties, beweging).
- **OG:** Eten is mijn troost.
SG: Ik kies echte troost (ademhaling, wandelen, bellen, douchen) – zonder spijt.

Verfijn je vaardigheden

- **OG:** Als ik geloof dat ik het kan, word ik overmoedig.
SG: Zelfvertrouwen + dagelijkse actiepunten = koers houden.
- **OG:** Mijn regels zitten al jaren vast; ik kan niet veranderen.
SG: Vaardigheden zijn trainbaar. Kleine aanpassingen, consequent herhaald.
- **OG:** Mijn gewicht stagneert – het is oneerlijk.
SG: Plateau's horen erbij. Ik herbekijk plan/porties/beweging met mijn coach.
- **OG:** Vandaag sla ik bewegen over; ik ben moe/druk.
SG: Iets is beter dan niets. 5–10 min behoudt de gewoonte.
- **OG:** Ik houd dit nooit mijn hele leven vol.
SG: Vandaag lukt het. Voor later bestaan oplossingen – stap voor stap.

Slank Denken - (samenvatting)

- **Geen honger = geen noodsituatie.** Trek ebt weg; water/thee/afleiding helpt.
- **Plan > impuls.** Elke keer dat ik me aan mijn plan houd, train ik mijn 'weerstandsspier'.
- **Normaal vol.** Stoppen bij gepland einde; over 20 min is het verzadigd.
- **Mislukking bestaat niet, alleen feedback.** Direct hervatten.
- **Langzaam is duurzaam.** Elke ons telt.
- **Ik ben het waard.** Tijd, planning, beweging en hulp vragen horen bij succes.