

SMART DOELEN STELLEN

Welke doelen wil je opstellen? Zijn ze specifiek, acceptabel, meetbaar, realistisch en tijdgebonden?

Gewichtsdoel:

Voorbeeld: 'Ik wil 3-5 kilogram zijn afgevallen binnen 3 maanden'.

Deze kun je opdelen in subdoelen.

Subdoel 1: 'Ik wil de eerste maand 1-1,5 kilogram zijn afgevallen'.

*houd ook de middelomtrek bij.

Gedragsdoelen:

Voorbeeld: 'Ik wil 250 gram groente eten op een dag'.

Subdoel 1: 'Mijn eerste subdoel is om dagelijks 100 gram groente te eten bij het avondeten'.

Wanneer je hieraan gewend is, kun je het doel bijstellen.

Gewichtsdoel:

Gedragsdoelen:

Gedragsdoel 1:

Gedragsdoel 2:

Gedragsdoel 3: