



# Positief Afvallen Toolkit

**7 tips**

**om op een positieve manier af te vallen**

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Waarom is dat nou zo nuttig, dat afvallen op een positieve manier? Dat vertel ik je in dit e-book. Één ding kan ik je al wel verklappen: wie gaat voor positief afvallen, kiest voor langdurige resultaten!

Dit is wat één van mijn klanten me vertelde toen ze bij me startte:

***“Ik wil dolgraag 10 kilo afvallen. Dat lukt me ook wel, maar niet voor altijd. Ik kom steeds weer aan.”***

Herkenbaar?

Je hebt al verschillende diëten gedaan....koolhydraatarm eten, intermitterend fasting, andere diëten....

Je valt steeds af.

En als je gestopt bent..... kom je weer aan.

Je baalt van jezelf.

Je schaamt je voor je lichaam. En voor het feit dat je steeds weer aankomt.

Ik kan je geruststellen: je bent niet de enige! Zo'n 90% van de mensen die op dieet gaan, komt na verloop van tijd weer aan. En ook nog eens met bonuskilo's. In 5% van de gevallen ontstaat er zelfs een eetstoornis.

Je komt weer aan doordat je het nieuwe patroon, het dieet, niet vol kan houden de rest van je leven. Je valt terug in je oude gewoontes. De automatische piloot.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Laat ik je daar nou bij kunnen helpen! Net zoals die klant waar ik het op de vorige pagina over had: zij is inmiddels al een half jaar op haar streefgewicht (12 kilo afgevallen) 😊

***“Waaanzin is steeds opnieuw hetzelfde doen (weer op dieet),  
en dan verschillende uitkomsten verwachten”***

In dit e-book staan 7 tips en opdrachten. Lees de tips en voer de opdrachten uit. Dan zal je ervaren dat je met een positieve mindset kunt afvallen èn je gewicht kan vasthouden:

- ♥ Ik ga je leren hoe je jezelf kunt **motiveren** om af te vallen, op een positieve manier.
- ♥ Ik ga je uitleggen en laten ervaren waarom jezelf van alles **verbieden niet helpt**, en hoe het juist averechts werkt.
- ♥ Je gaat ontdekken waarom al je pogingen waarbij je iets gaat **"proberen"** uitlopen op een mislukking.
- ♥ Ik geef je een tool om **jouw interne motivator** te vinden om af te vallen.
- ♥ Je ontdekt welke **saboteurs** jou doen eten en hoe je daar weerstand aan kan bieden.
- ♥ Ik leer je een **makkelijke eerste stap** om goed voor je lichaam te zorgen.
- ♥ Ik geef je 7 (positief geformuleerde 😊) tricks die er voor zorgen dat je **onbewust gezonder èn minder eet**.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Positief Afvallen Toolkit

### Tip 1) Bedenk goed voor wie je wilt werken



Stel je voor dat je werkt voor een baas. Niet zomaar een baas, maar een strenge baas die jou regelmatig beledigt en verbaal ver over je grenzen gaat. Hij heeft een boze stem en zegt dingen als "Je werkt niet hard genoeg! Je bent lui en nergens goed voor." Hij zegt dat hij je een walgelijk mens vindt en stom en dat hij je haat. Zelfs wanneer je iets goed doet, geeft hij je geen compliment. Hij schudt slechts zijn hoofd en zegt dat je het beter had kunnen doen.

Als je echt voor zo'n baas werkt, hoe gemotiveerd zou je zijn om je werk goed te doen? Zou zo'n baas je inspireren om met plezier vroeg op te staan en hard te werken? Of zou je er stress van krijgen, uitgeput raken, je baas een eikel vinden en zwaar ongemotiveerd naar je werk gaan? Zou je misschien zelfs tegen hem in opstand komen, opzettelijk slecht gaan werken en negeren wat hij zegt?

Onderzoek toont aan dat zelfkritiek (de baas die je verbaal mishandelt vrij spel geven) niet leidt tot betere uitkomsten. In tegendeel! Je raakt er juist ongemotiveerd van. En bent eerder geneigd tot opgeven.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Wanneer er binnen een bedrijf een cultuur heerst van opbouwende kritiek en een positieve benadering zijn de werksfeer, productiviteit en resultaten van medewerkers binnen een bedrijf vele malen beter.

Datzelfde geldt ook voor afvallen. Daarin ben je je eigen baas. En hoe fijn zou het zijn als je een baas bent voor jezelf die een positieve benadering heeft, de positieve punten ziet en je motiveert om elke dag weer stappen te zetten.

In mijn begeleiding zal je merken dat ik totaal niet focus op calorieën tellen. Want dat lijkt me geen leuke klus voor de rest van je leven.... Ik geef geen voedingsschema's mee. Wel leer ik je zelf je dagmenu te maken. Te bepalen wat je lijf nodig heeft om op een gezonde manier af te vallen. En leer ik je om op te merken en je bewust te worden wat je doet, waarom je het doet en wat het triggert. Zodat je andere keuzes kan maken. Gezonder gaat eten. En afvalt. Daarvoor heb ik een heel scala aan oefeningen, waarvan je er in deze mailserie een paar krijgt.

Ik train je om een aardiger baas te zijn voor jezelf. Laat je zien welke veranderingen je al hebt doorgemaakt. Wat allemaal wel gelukt is. Welke gedragsveranderingen je hebt geoefend. Wat je hebt opgemerkt. Waarom je ongezonde gewoontes de kop opsteken in bepaalde situaties. En hoe je daar mee om kan gaan.

## Oefening

Laten we beginnen met een kleine oefening.

Kijk eens naar jezelf. Op welke manier motiveer jij jezelf om af te vallen?

Geef op een schaal van 0 tot 10 aan in hoeverre jij lijkt op die strenge baas. Een 0 staat voor "ik ben helemaal geen vervelende strenge baas" tot een 10 "ja, ik ben altijd zo'n enorm strenge baas voor mezelf."

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Positief Afvallen Toolkit

### Tip 2) Jezelf voedingsmiddelen verbieden, werkt niet



Grote kans dat als je op dieet gaat, je allerlei dingen NIET mag eten of drinken.

- GEEN chocola,
- GEEN kaas en worst snoepen,
- GEEN chips,
- GEEN cola,
- GEEN alcohol.

En als je een strenger dieet hebt gevonden kan het ook zijn dat je

- GEEN koolhydraten mag,
- GEEN brood,
- GEEN pasta.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Misschien volg je een dieet waarbij je tijdelijk maaltijdvervangers neemt en dus

- GEEN normaal eten mag.

Wist je dat je hersenen het woordje "NIET" en "GEEN" niet kennen? Dat laten ze weg. Met als resultaat dat je alleen maar denkt aan die dingen die je niet mag. En de hunkering daarnaar alleen maar groter wordt.

Als ik je begeleid mag je alles eten wat je wilt. Er zijn geen voedingsmiddelen die verboden zijn. En toch val je af.

### Oefening

Kan je je een paarse unicorn voorstellen? Met een schitterende hoorn vol zilveren glitters? Natuurlijk mag je 'm in gedachten nog mooier maken dan dit. Misschien nog wat extra gekleurde manen toevoegen. Hou deze unicorn goed in gedachten.

Pak je telefoon en zet de timer op 1 minuut. Dus dat er een alarm afgaat over 1 minuut. De komende minuut ga je NIET denken aan die paarse unicorn met zijn schitterende hoorn vol zilveren glitters. Ben je er klaar voor? Zet de timer dan nu aan en tot dat het alarm afgaat denk je NIET aan die paarse unicorn met een hoorn met zilveren glitters.

Hoe is het gegaan? Is het je gelukt om er 1 minuut niet aan te denken?

Grote kans dat het je niet gelukt is. Word nu niet boos op jezelf, zoals die boze baas uit tip 1. Het is heel normaal dat het je niet lukt. Ik ben nog nooit iemand tegengekomen die de minuut heeft volgemaakt.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Positief Afvallen Toolkit

### Tip 3) Het verschil tussen 'proberen' en 'doen'



Hoe vaak hoor je anderen om je heen zeggen 'dat ga ik proberen'?

Hoe vaak zeg je zelf dat je iets gaat proberen? Proberen gezond te eten, proberen 2 stuks fruit per dag te eten, proberen meer te bewegen, proberen vaker een wandeling te maken, proberen 10.000 stappen per dag te zetten, proberen vroeger te gaan slapen.... En lukt het dan ook?

Grote kans dat het niet lukt. Voordat je jezelf nu afstraft net zoals die strenge irritante baas: relax. Er zijn twee oorzaken waardoor iets proberen meestal uitloopt op dat het niet lukt. Hoe je er voor zorgt dat dingen je wel lukken, dat leer ik je graag. Een eerste stap zet je door onderstaande oefening te doen.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊



## Oefening

Voor deze oefening heb je een pen nodig. Of een ander voorwerp dat je makkelijk kan pakken. Maar een pen heb je vast en zeker wel bij de hand. Leg de pen voor je.

OK, nu start de oefening.

♥ Probeer de pen te pakken.

Lees goed: "probeer" de pen te pakken. Je pakt 'm dus niet echt. Blijf het proberen om de pen te pakken.

Wat is het gevolg? Er gebeurt NIETS. De pen blijft liggen.

♥ Pak de pen.

Wat doe je nu? Je pakt de pen echt op en hebt 'm in je hand.

Zie je het verschil in uitkomst? Als je "probeert", gebeurt er niets. Als je het "doet" dan verandert er wel iets.

Zo werkt het ook met bijvoorbeeld 2 stuks fruit per dag gaan eten. Als je het probeert, is er een grote kans dat het niet lukt. Als je het doet, lukt het je gegarandeerd.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Positief Afvallen Toolkit

### Tip 4) Vind je interne motivator



Wij mensen leven heel veel op de automatische piloot. We denken niet na bij 95% - 98% van de dingen die we doen. En dat is enerzijds maar goed ook.

Stel je voor dat je je been gebroken hebt en hij zit in het gips. 's Ochtends als je opstaat moet je nadenken hoe je uit bed stapt. Hoe je de trap af loopt. Hoe je gaat zitten, etc. Echt, het is maar goed dat we veel op de automatische piloot doen, zonder er bij na te denken.

De reden dat je ooit aangekomen bent, is zeer waarschijnlijk ook op de automatische piloot gegaan. Je hebt zo je eigen gewoonten als het gaat om hoeveel je beweegt en hoeveel en wat je eet en drinkt. Standaard misschien 2 boterhammen en een beschuitje bij het ontbijt. Zonder er bij na te denken eet je het op.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Kom je er eenmaal achter dat je te zwaar bent en wilt afvallen, dan start je bijvoorbeeld met een dieet. Als je een dieet volgt, ben je van de automatische piloot af. En dat is extreem moeilijk. Je moet ineens veel nadenken en allerlei regels volgen over wat je wel en niet mag eten en wanneer je mag eten.

Een dieet volgen lukt tijdelijk, zolang je een stok achter de deur hebt. Die stok is bijvoorbeeld dat je je streefgewicht wilt halen of dat je naar een diëtist gaat en daar gewogen wordt. Of dat je samen met anderen gaat afvallen en elkaar motiveert om het vol te houden.

Wat als die stok weg is?

- o ... als je je streefgewicht hebt gehaald?
- o ... als je gesprekken bij de diëtist klaar zijn?
- o ... als de anderen met wie je samen aan het afvallen bent, er mee stoppen?
- o ... als er een vervelende gebeurtenis in je leven is? (En dit laatste, hoorde ik laatst, overkomt je gemiddeld 1x per 18 maanden.)

Dan val je terug in je oude patroon. De automatische piloot. En kom je weer aan.

Ik leer jou juist die vaardigheden waardoor je minder op de automatische piloot gaat leven. Je leert stil te staan, op te merken en te kiezen. Wellicht ook andere keuzes te maken dan dat je nu doet. Bewust keuzes maken op basis van wat jij persoonlijk belangrijk vindt.

De dingen die jij persoonlijk belangrijk vindt, worden de interne motivator om gezond te blijven eten en leven. Zo is mijn interne motivator om voldoende te bewegen en gezond te eten dat ik me dan fit voel en energiek, zodat ik veel meer energie heb om werkdingen en vrije tijd dingen te doen. En daar geniet ik zo van: hard werken en leuke dingen doen met mijn gezin. Daarnaast wil ik een goed voorbeeld zijn voor de mensen die met mijn begeleiding afvallen. Mijn eigen ervaring, tips en ideeën op het gebied van gezond eten en leven kan ik dan ook weer doorgeven aan mijn cliënten.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Oefening

Wat is jouw interne motivator? Om daar achter te komen, doe je de volgende oefening. Je herhaalt steeds dezelfde vraag, zodat je er steeds beter achter komt wat nu echt jouw interne motivator is.

Wanneer je je interne motivator weet, zal je minder uit het veld geslagen zijn als het getal op de weegschaal een keer tegenvalt of als die jurk nog steeds te strak zit of als anderen om je heen nog steeds niet zien dat je toch echt afgevallen bent.

Jij kent je interne motivator, je weet waarvoor je het doet, en ook al gaat die weegschaal dan misschien langzamer naar beneden dan dat jij wilt.

Je houdt het zo makkelijker vol, doordat je niet alleen afhankelijk bent van externe factoren om je te motiveren (de weegschaal, anderen om je heen, de jurk die je weer aan wilt kunnen).

Ok, daar gaan we.

Pak pen en papier. Of een mooi notitieboekje.

Geef antwoord op de vraag "Waarom wil ik afvallen?" "Waarom is dat belangrijk voor mij?"

Na elk antwoord dat je opschrijft, vraag jezelf af

"Waarom wil ik [antwoord dat je net gaf] ...."

"Waarom is [antwoord dat je net gaf] belangrijk voor je?"

Waarom, waarom, waarom.

Zo kom je steeds dichterbij de kern. Jouw waarom. **Jouw interne motivator.**

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Positief Afvallen Toolkit

### Tip 5) Deze saboteurs belemmeren je om af te vallen ... en dit kan je er tegen doen



Stel je voor dat je aan je volgende dieet begint. In het begin ben je gemotiveerd. De eerste kilo's gaan er makkelijk af. Je laat je door niets en niemand van je koers af brengen.

En dan ineens zijn ze er. De gedachten.

- "Dit hou je toch nooit vol"
- "Dat kan je toch niet"
- "Wat zullen ze wel niet van me denken als ik zo meteen op dat feestje geen taart neem"
- "Je leven wordt wel echt saai als je niet eens meer relaxed uit eten kan"
- "Ach, één stukje chocola moet toch wel kunnen?"
- "Je hebt vanmiddag ook al gezondigd, het maakt nu toch niet meer uit. Deze dag is al mislukt. Neem het er nu maar van. Morgen start je gewoon weer."

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Herkenbaar?

Grote kans dat je overstag gaat om toch te snacken, snaaien en te veel te eten als je deze gedachten vrij spel geeft. Vaak zorgen ze er voor dat je alweer iets in je mond hebt gestopt voordat je het door hebt.

Gedachten kunnen enorme saboteurs zijn voor het volhouden van je gezonde eetplannen.

En vervolgens, als je eenmaal te veel hebt gegeten of volgens jou hebt 'gezonderd', voel je je daar enorm schuldig over. Boos en teleurgesteld in jezelf. Kortom, negativiteit alom. Je praat jezelf naar beneden. Als je niet oppast, wordt je net zoals die boze baas uit tip 1.

Ik wil je juist wil laten ervaren dat afvallen ook op een positieve manier kan. Vandaar de Positief Afvallen Toolkit.

### ... dit kan je er tegen doen

Die gedachten die jouw afvalproces saboteren, wat doe je daar dan tegen?

Laat ik beginnen met je vertellen dat we als mensen ongeveer 40.000 gedachten per dag hebben. Denk je dat we die allemaal bewust oproepen? Dat we die kunnen sturen? Dat we er voor kunnen zorgen dat het allemaal helpende positieve gedachten zijn? Dat we controle hebben over die gedachten? Dat we ze kunnen wegduwen en dat ze dan nooit meer terugkomen? Nee. We hebben geen controle over onze gedachten. Ze blijven op-ploppen.

Ze ombuigen in positieve gedachten dan? Helpt dat misschien? Het helpt even. Maar wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het niet werkt op de lange termijn.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

**Wel** kunnen we er voor kiezen wat we met de gedachten doen.

Word je bewust van de niet-helpende gedachten die jij regelmatig in je hoofd krijgt. En bedenk: het is maar een gedachte. De gedachte is geen persoon die tegenover je staat en daadwerkelijk zegt dat je iets toch niet kan (bijvoorbeeld). Het is maar een gedachte.

In mijn begeleiding heb ik talloze oefeningen om je te leren omgaan met negatieve niet helpende gedachten die je aanzetten tot het eten van ongezonde dingen of tot veel te veel eten. Dat is waar ik jou mee help.

Voor nu is het goed om een aantal van jouw niet-helpende gedachten eens bewust op te schrijven. Lees en doe de oefening die hieronder staat.

### Oefening

Pak pen en papier, of je notitieboekje.

Geef antwoord op de volgende vraag en schrijf de antwoorden op. Zo zal je ze eerder herkennen als ze opkomen, en heb jij een keuze of je je daar door laat leiden of niet:

***Welke gedachten heb jij zoal, die er voor zorgen dat je gaat eten of blijft dooreten?***

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Positief Afvallen Toolkit

### Tip 6) Zorg goed voor je lichaam, van binnen èn van buiten



Je lichaam, je hebt er maar één. Elke dag worden er miljoenen cellen vervangen door nieuwe. En de manier om gezonde nieuwe cellen te maken, is door gezond te eten en voldoende te slapen. Zorg dus goed voor je lichaam door het te voeden met bij voorkeur gezond eten en drinken. Maar hé, dat wist je waarschijnlijk al. En laat dat nu juist zo moeilijk zijn, anders las je dit niet...

Iets makkelijker is het wellicht om goed voor je lichaam te zorgen aan de buitenkant.

- ♥ Geniet van een lange douche of een lekker (voeten)bad
- ♥ Smeer je na het douchen of badderen in met een heerlijke bodylotion
- ♥ Benadruk je sterke en mooie kanten van je lichaam
- ♥ Kies kleding die je mooi staat
- ♥ Kies kleuren die je doen stralen
- ♥ Verzorg je nagels
- ♥ ... etc....

drs. Merel Groeneveld

- ♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen
- ♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen
- ♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊



## Oefening

Pak pen en papier.

Schrijf op wat voor jou de eerste stap is om beter voor je lichaam te gaan zorgen aan de buitenkant. Welke kleine eerste stap kan je vandaag of morgen zetten?

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Positief Afvallen Toolkit

### Tip 7) Psychologische tricks om gezonder te eten en minder te eten



In plaats van te zeggen wat je niet meer mag doen en niet meer mag eten om af te vallen, vertel ik je liever wat je beter WEL kan doen. De positieve benadering.

♥ Ruim je keukenkasten op. Gooi weg wat niet meer goed is. Gooi weg wat je in huis hebt liggen 'voor als er iemand op visite komt, dan heb ik in ieder geval iets in huis'. Grote kans dat jij dit eerder opeet dan dat de visite langs komt. Grote kans dat jij dit eerder opeet dan dat de visite langs komt.

♥ Verwijder ongezonde dingen van tafel en uit het zicht.

♥ Leg fruit, rauwkost en andere gezonde dingen juist wel in het zicht. Bijvoorbeeld een fruitschaal prominent op tafel.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

♥ Eet je avondeten van een kleiner bord. Je eet op die manier minder, en je zal merken dat je ook dan voldoende hebt gegeten.

♥ Merk op waar je eet: eet je voor de tv of achter de laptop? Of kijk je tijdens het eten op je telefoon? Allemaal afleidingen om bewust te eten. Eet bij voorkeur aan tafel zonder afleidingen. Zo kan je je focussen op het eten, de smaak, etc. En heb je ook eerder door of je voldoende hebt gegeten.

♥ Maak van eten een VIP experience. Dek de tafel netjes. Kies leuke borden, bekercups/glazen en bestek. Maak het een gezellige gebeurtenis. Niet iets wat snel even tussendoor moet, omdat je nog heel veel andere dingen te doen hebt. Je lichaam heeft ook rust en aandacht nodig, weet je nog?

♥ Doe boodschappen met een boodschappenlijstje. Ga pas boodschappen doen als je voldoende gegeten hebt. Dat geldt zowel voor fysiek naar de winkel gaan als je boodschappen online bestellen. Dat voorkomt dat je veel te veel ongezonde dingen meeneemt.

## Oefening

Bovenstaande lijst is natuurlijk nog niet af. Er zijn nog veel meer psychologische tips en tricks die je kan toepassen.

Weet je er nog meer? Pak pen en papier en schrijf ze op.

Welke van bovenstaande òf van je eigen tips en tricks ga jij vandaag uitvoeren? Of als je dit leest vlak voordat je naar bed gaat: welke tip ga jij morgen uitvoeren? Schrijf het op.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

# 7 tips uit de “Positief Afvallen Toolkit”

**Tip 1) Wees een aardige baas voor jezelf**

**Tip 2) Je mag alles eten**

**Tip 3) Kom in actie, blijf niet steken bij ‘proberen’**

**Tip 4) Vind je interne motivator**

**Tip 5) Leer je saboteurs (niet-helpende gedachten) kennen**

**Tip 6) Zorg goed voor je lichaam, van binnen èn van buiten**

**Tip 7) Kies een psychologische trick om gezonder te eten en minder te eten**

Als je alle tips hebt gelezen èn de bijbehorende oefeningen hebt gedaan, dan heb je al heel wat stappen gezet op weg naar een gezondere leefstijl en minder kilo's.

Wil je weten wat nog meer invloed heeft op jouw body & mind? Wil je weten wat jou er van weerhoudt om je beter te voelen en af te vallen?

**Boek een gratis Positief Afvallen sessie van 20 minuten [via deze link](#).**

In dit 1:1 gesprek van 20 minuten

- ♥ hoor ik graag jouw meest prangende vragen over afvallen en geef ik je daar antwoord op
- ♥ krijg je van mij 2 gouden tips die je direct helpen om andere keuzes te maken
- ♥ krijg je overzicht over alle manier die je al geprobeerd hebt om af te vallen
- ♥ wordt duidelijk welke manieren om af te vallen wel werkten voor jou en niet werkten op korte en lange termijn
- ♥ bespreken we of mijn aanpak, Positief Afvallen, een goede optie voor je is. Als dat zo is doe ik je een aanbod om onder mijn begeleiding aan de slag te gaan met afvallen. Je bent nergens toe verplicht, de keuze is aan jou.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Het gesprek van 20 minuten is geheel gratis en vrijblijvend.

Klik op de oranje button hier onder en plan je afspraak in. Dan spreek ik je aan de telefoon of via videobellen (wat jij het prettigst vindt).

**Ja, ik wil een GRATIS Positief Afvallen sessie**

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

## Over Merel

Hieronder kort iets over mezelf, de vrouw achter deze Positief Afvallen Toolkit.

Ik ben Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van groepen mensen (sociaal psycholoog)

♥ help sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen  
(gewichtconsulent)

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je blijft oefenen met alle leuke en effectieve oefeningen die je van me krijgt 😊 (Acceptatie en Commitment Training coach)

Klik op onderstaande plaatje en zie mijn voorstelfilmpje. Ik vertel je er iets over mijn eigen dieetgeschiedenis. Als je het filmpje kijkt kom je er ook achter wat ik ontzettend lekker vind (en het is niet gezond....), maar wat ik gewoon blijf eten. En toch blijf ik op gewicht.

Lees je liever? Ga dan op de volgende pagina verder en kom meer andere dingen te weten over mij.



drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Wist je dat ik in Amsterdam woon, in een groene buitenwijk? Daar woon ik samen met mijn man en kinderen (een zoon van 16 en een dochter van 13 jaar).

Als ik er de tijd voor neem, vind ik het best leuk om te koken. En dan geeft het me ook ontspanning. Maar ik heb altijd zoveel andere dingen te doen..... Gelukkig kookt mijn man eigenlijk altijd sinds maart 2020, toen corona begon. Een nieuwe taakverdeling waar ik erg blij mee ben 😊.

Wel heb ik nog altijd een vinger in de pap qua wat we dan eten als avondeten 😊. Ik ben goed in voor een week vooruitplannen, vaak afhankelijk van wat er in de aanbieding is qua groente 🍅 🥦 🥦 🥕 bij de verschillende supermarkten. Samen regelen we de boodschappen. En altijd zorg ik er voor dat we per persoon minimaal 200 gram groente in ons avondeten hebben. Dus 800 gram voor ons hele gezin.

Mijn lievelingseten? Een zomerse salade, ooit uit een blad van de supermarkt gehaald. Met gerookte kipfilet 🍗, ijsbergsla, appel 🍏, aardbeien 🍓, bleekselderij en cashewnoten. En een dressing van mangochutney, mayonaise, yoghurt en kerriepoeder. Met een ciabattabroodje er bij. Liefst wit, met roomboter en zeezout.

Verder hou ik erg van zoet. Sowieso gaat er bijna geen dag voorbij zonder chocolade 🍫. En chocolade of hazelnootpasta (van AH huismerk) op mijn brood kan ik ook niet langer dan 2 dagen missen.

De neiging tot snoepen heb ik vooral als ik iets doe voor mijn werk wat ik spannend vind. Het stemmetje in m'n hoofd dat wil dat ik het perfect doe, zorgt er soms voor dat ik mijn werk even wil vergeten en een koekje of snoepje pak, of twee of meer.... Gelukkig weet ik me altijd wel weer te herpakken, bijvoorbeeld door even iets te doen qua ontspanning. En dan weer aan het werk.

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊

Waar ik verder enorm van geniet is onze seizoensplek voor de tent op Vlieland. Terwijl ik dit bericht schrijf, zit ik op Vlieland onder de luifel aan de picknicktafel. Het is september en zowaar 27 graden en zonnig! Zo dus nog maar even een duik in zee nemen.

Tot slot hou ik van bewegen. Ik merk dat ik me lekkerder voel als ik voldoende beweeg op een dag. 10.000 stappen is mijn minimale streven per dag. Zonder auto (bewust) zijn we genooddaakt in het dagelijks leven meer lopend of met de fiets te doen. Zes keer per week geef ik powerwalklessen in het Sloterpark in Amsterdam. En 1 tot 2x per week ga ik sinds kort banenzwemmen in het zwembad met een vriendin.

Genoeg over mij.

### **Ik ben benieuwd naar jouw verhaal!**

Je leest dit e-book waarschijnlijk omdat je dolgraag wilt afvallen en dat nieuwe gewicht nu eindelijk eens wilt vasthouden. En je zoekt een nieuwe manier om dat te bereiken. Omdat al die diëten wel werken, maar niet op de lange termijn.

Spreekt wat je net gelezen hebt je aan? De tips om op een positieve manier af te vallen? Wil je er meer over weten? En wil je weten of dit ook voor jou werkt?

Boek gratis en geheel vrijblijvend een gesprek met me in.

Klik op onderstaande button, plan een gesprek in, dan spreek ik je snel online of via de telefoon!

**Ja, ik wil een GRATIS Positief Afvallen sessie**

drs. Merel Groeneveld

♥ gespecialiseerd in het gedrag van mensen

♥ helpt sinds 2012 gezonde mensen met overgewicht om af te vallen

♥ op een positieve manier, met levenslang resultaat ~ mits je de leuke oefeningen blijft doen 😊