

WEEKPLANNER

We kennen het allemaal **“wat gaan we eten?”**

Ik hoorde die vraag vroeger 1000 keer, tot ik er gek van werd.

Op het moment zelf iets verzinnen zorgde vaak dat ik koos voor frietjes of pizza.

Wat uiteraard helemaal OK is, maar niet als je graag gezond, gevarieerd en lekker wil eten zonder dat het je zoveel tijd, energie en stress kost.



Dat was exact de reden waarom ik zelf met een weekplanning ben gestart. Ik gebruik hem elke week opnieuw en doe er mijn boodschappen mee.

Ik leg je stap voor stap uit hoe je hem kan gebruiken.

Ik zet eerst nog eens graag de voordelen voor je op een rijtje:

Het geeft me **rust in mijn hoofd**, Ik hoef immers niet meer na te denken over wat we gaan eten. Ik duik **niet meer in de koekenkast** omdat ik honger heb en niet weet wat te eten en maak daardoor veel **bewustere keuzes**.

Door vooruit te plannen zorg ik automatisch voor **evenwichtige maaltijden**, waarbij ik rekening houd met voldoende vezels, eiwitten, vitamines en gezonde vetten en grijp ik veel minder snel naar snelle oplossingen of afhaalmaaltijden.

Nog een fijne bonus? Ik **bespaar tijd en geld!** Ik weet exact wat ik nodig heb in de winkel, koop minder impulsief en gooi veel minder weg.

Met deze weekplanner en het eenvoudige stappenplan help ik jou om datzelfde gevoel te ervaren. Zodat jij voortaan altijd een antwoord hebt op de vraag:

“Wat gaan we eten?”

Veel lees en plan plezier!

Liefs,

Katia

WIE BEN IK?

Ik ben Katia, ik werk in hoofdberoep als healthcoach en in bijberoep als leefstijlcoach, gespecialiseerd in eetbuien, emotie-eten en lichaamsbeeld.

Ik coach vrouwen die vastlopen in eetbuien, emotie-eten en een negatief lichaamsbeeld.

Mijn focus ligt op het loskomen van diëten en het opnieuw leren vertrouwen op je eigen lichaam.

In mijn begeleiding leer je terug connecteren met je honger- en verzadigingssignalen, beter omgaan met emoties zonder eten als oplossing en stap voor stap een positiever, milder lichaamsbeeld opbouwen.

Geen strenge regels of verboden, maar rust rond eten, zelfzorg en duurzame verandering.

Je kan mij vinden in welzijnspraktijk Infinity te schoten of via een online coaching.

Wil je graag meer weten, boek gerust een gratis kennismakingsgesprek in:

<https://coach-marjolein.salonized.com>

Wie weet tot snel!

Katia

STAPPENPLAN

Stap 1: weekplanner afdrukken

Stap 2: Overloop je agenda en vul alvast de momenten in wanneer je niet thuis eet, en wanneer je gaat sporten, wanneer je weinig tijd hebt,...

Stap 3: Kijk wat er nog in de diepvriezer zit, in de voorraadkast,... en stel dan je maaltijden samen.

Stap 4: Puzzel je week nu in elkaar.

Stap 5: Maak een boodschappenlijstje en ga naar de winkel

Jeuj! Je eerste weekplanning is klaar!

Nog enkele **tips** van mij voor jou :

Je kan je weekplanningen bijhouden en meermaals gebruiken. Zo hoef je niet altijd iets te verzinnen.

Je kan ook een veggiedag, visdag, comfortfood, ... inplannen.

Op avonden wanneer je gaat sporten en daarna pas eet, of op drukke momenten is het handig dat je vooraf al iets maakt, of iets voorziet dat direct klaar is zoals bijvoorbeeld wok met noedels.

Je kan dan ook rekening houden in je planning wanneer je gaat mealpreppen.

Iets wat ook kan helpen is om een extra portie te koken en in te vriezen, zo heb je altijd een gezonde maaltijd bij de hand op dagen dat je geen zin hebt om te koken. Handig toch?

Ik heb een schriftje waarin ik alle lekkere recepten bijhoud, zo hoef ik ook niet altijd elke kookboek na te gaan, of elke keer weer een recept te verzinnen. In mijn schrift schrijf ik dan in welk kookboek ik het recept kan terug vinden.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	Granola met yoghurt en fruit	Granola met yoghurt en fruit	Havermoutpannekoekjes met appel	Granola met yoghurt en fruit	Granola met yoghurt en fruit	Mango smoothie	Zacht gekookte eitjes volkoren brood
10- UURTJE	Chocomelk fruit	Chocomelk fruit	Chocomelk fruit	Chocomelk fruit	Koekje		
LUNCH	Soep volkoren brood met hummus en gegrilde groenten	Restjes van de dag ervoor	Brood met avocado en spiegelei	Shaksukha	volkoren wrap met zelfgemaakte tonijnsalade	toast met zelfgemaakte tonijnsalade	Soep
4- UURTJE	Skyr yoghurt + noten	Skyr yoghurt + noten boterhammetje	Koekje	Skyr yoghurt + noten asje soep	Chocomelk fruit	fruit	fruit
DINER	spaghetti	Soep volkoren brood met hummus en gegrilde groenten	Wok met noodels en kip	volkoren wrap met zelfgemaakte tonijnsalade	etentje werk	aardappelen + broccoli en zalm in de oven	gezonde pita
EXTRA INFO	Krachttraining	Kine 17u Coachingsessies	Krachttraining	Coachingsessies	etentje werk	Tennis	wandelen!

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT							
10- UURTJE							
LUNCH							
4- UURTJE							
DINER							
EXTRA INFO							

BOODSCHAPPENLIJSTJE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____