Synergie

Energiedagboek

PERSOONLIJK VOEDINGS- EN LEEFSTIJL ADVIES

WAT IS EEN VOEDINGSCOACHING?

Over voeding gaan reeds decennia lang de zotste theorieën en mythes rond terwijl ons lichaam écht heel eenvoudige noden heeft om voor jou bruisende energie te maken. Elke dag krijgen we vragen zoals: Wat moet ik eten? Eet ik gezond? Ik wil afslanken. Ik eet bijna niets en word toch dik. Ik wil een marathon lopen, wat eet ik het beste? Ik ben allergisch aan tarwe, gluten. Een voedingscoaching geeft je inzicht en dus ook uitzicht op een gezonde energieke levensstijl. We kijken naar je huidige eetpatroon in combinatie met je leefpatroon, je gezinssituatie en je persoonlijke uitdagingen. Dan coachen we je in dé 10 principes van een gezonde levensstijl, met telkens persoonlijke accenten die voor jou nuttig en haalbaar zijn.

We maken een gepersonaliseerd plan om dit op een haalbare manier toe te passen in jouw leven. Praktisch: Je houdt gedurende een week een energiedagboek bij. D.w.z. op de formulieren hieronder vul je in wat je eet, wanneer je eet, wanneer je beweegt, wanneer je stoelgang hebt en wat en wanneer je drinkt. Deze gegevens worden vooraf door de coach geanalyseerd en daarna met jou gedurende één uur besproken.

Tevens vul je een complete levensstijlanalyse in. Het is een vrij uitgebreide vragenlijst maar het is hét hulpmiddel dat de coach volledig op jouw leven en uitdagingen kan focussen op een efficiënte manier. Het helpt ook jou om het maximum uit de coachings te halen. De uitgebreide levensstijl vragenlijst wordt je toegestuurd na het maken van een afspraak. Je krijgt je eerste aandachtspunten mee. Dan maak je een vervolgafspraak om je nieuwe voedingsstrategie te implementeren in je leven.

Met die afspraken geraak je mijlenver op de energieladder.
Bijdrage: 150 euro Startanalyse-advies en coaching.
De afspraken kunnen Live te Berchem of per zoomsessie.
Opvolg coaching 75 euro/uur (kan ook per half uur)

Gezonde levensstijl is kwestie van focussen op wat je wilt in je leven en daar een nieuw pakket gewoonten voor oefenen.

Synergie

Energiedagboek

In dit dagboek schrijf je gedurende een week **je leef- en eetgewoonten** neer. Aan de hand van deze gegevens kunnen we je coachen en tips geven.

Op het aangegeven uur vul je in of duid je aan:

- Wanneer je bent **opgestaan** en bent gaan **slapen** (omcirkel het uur).
- Wat je hebt **gegeten**: specifieer steeds zo goed mogelijk + hoeveelheid (geef bv. aan welk soort brood je eet, welk vlees, welk fruit enz.)
- Telkens wanneer je een **glas water** hebt gedronken.
- Je **energiescore** (getal van 0 tot 10) in de ochtend - middag - avond.
- Het tijdstip van **stoelgang**.
- Het gevoel dat je ervaarde **tijdens het eten**: duid aan met **+ of -**.
- Het type fysieke training: C = cardio / K = kracht / W = wandelen (geef zeker onderaan je totale aantal stappen per dag aan!)
- De **genotsmiddelen** (eten & dranken) die je genuttigd hebt.

Naam:

E-mailadres:

Gezonde levensstijl is kwestie van focussen op wat je wilt in je leven en daar een nieuw pakket gewoonten voor oefenen.

Meer info op
www.sonjakimpen.com

dag en datum:

* duid aan wanneer je opstaat
** duid aan wanneer je gaat slapen

uur	voeding	water	energie	stoelgang	gevoel bij eten	training	stappen	genotsmiddel eten & drank
06u*								
07u								
08u								
09u								
10u								
11u								
12u								
13u								
14u								
15u								
16u								
17u								
18u								
19u								
20u								
21u								
22u								
23u								
00u								
01u**								

ENERGIEDAGBOEK

Sonja Kimpen
xxx

dag en datum:

* duid aan wanneer je opstaat
** duid aan wanneer je gaat slapen

uur	voeding	water	energie	stoelgang	gevoel bij eten	training	stappen	genotsmiddel eten & drank
06u*								
07u								
08u								
09u								
10u								
11u								
12u								
13u								
14u								
15u								
16u								
17u								
18u								
19u								
20u								
21u								
22u								
23u								
00u								
01u**								

ENERGIEDAGBOEK

Sonja Kimpen
xxx

dag en datum:

* duid aan wanneer je opstaat
** duid aan wanneer je gaat slapen

uur	voeding	water	energie	stoelgang	gevoel bij eten	training	stappen	genotsmiddel eten & drank
06u*								
07u								
08u								
09u								
10u								
11u								
12u								
13u								
14u								
15u								
16u								
17u								
18u								
19u								
20u								
21u								
22u								
23u								
00u								
01u**								

ENERGIEDAGBOEK

Sonja Kimpen
xxx

dag en datum:

* duid aan wanneer je opstaat
** duid aan wanneer je gaat slapen

uur	voeding	water	energie	stoelgang	gevoel bij eten	training	stappen	genotsmiddel eten & drank
06u*								
07u								
08u								
09u								
10u								
11u								
12u								
13u								
14u								
15u								
16u								
17u								
18u								
19u								
20u								
21u								
22u								
23u								
00u								
01u**								

ENERGIEDAGBOEK

Sonja Kimpen
xxx

dag en datum:

* duid aan wanneer je opstaat
** duid aan wanneer je gaat slapen

uur	voeding	water	energie	stoelgang	gevoel bij eten	training	stappen	genotsmiddel eten & drank
06u*								
07u								
08u								
09u								
10u								
11u								
12u								
13u								
14u								
15u								
16u								
17u								
18u								
19u								
20u								
21u								
22u								
23u								
00u								
01u**								

ENERGIEDAGBOEK

Sonja Kimpen
xxx

dag en datum:

* duid aan wanneer je opstaat
** duid aan wanneer je gaat slapen

uur	voeding	water	energie	stoelgang	gevoel bij eten	training	stappen	genotsmiddel eten & drank
06u*								
07u								
08u								
09u								
10u								
11u								
12u								
13u								
14u								
15u								
16u								
17u								
18u								
19u								
20u								
21u								
22u								
23u								
00u								
01u**								

ENERGIEDAGBOEK

Sonja Kimpen
xxx

dag en datum:

* duid aan wanneer je opstaat
** duid aan wanneer je gaat slapen

uur	voeding	water	energie	stoelgang	gevoel bij eten	training	stappen	genotsmiddel eten & drank
06u*								
07u								
08u								
09u								
10u								
11u								
12u								
13u								
14u								
15u								
16u								
17u								
18u								
19u								
20u								
21u								
22u								
23u								
00u								
01u**								

ENERGIEDAGBOEK

Sonja Kimpen
xxx