

Bijlage 7

7. Feestjes, vakantie, verjaardag en uit eten gaan

Naam _____ :

Geslacht _____ :

Leeftijd _____ :

Noteer na een feest(je), verjaardag of uit eten gaan:

- Wat u gegeten heeft,
- Hoeveel u daarvan gegeten heeft
- Waarom u die keuze gemaakt heeft (trigger)

Voorbeeld: op een verjaardag (bijzondere situatie) heeft u 1 (hoeveel) gebakje (wat) gegeten omdat het u aangeboden werd en u geen nee durfde te zeggen (waarom = trigger). Waarom vraag kan een beschuldigend karakter hebben. Op onderzoek uit gaan wat de trigger is, komt meer vanuit nieuwsgierigheid.

Neem het ingevulde formulier mee naar de volgende bijeenkomst

Bijzondere situatie (wat, hoeveel, waarom)

Vakantieplan

Naam : _____

Geslacht : _____

Leeftijd : _____

Neem het ingevulde formulier mee naar de volgende bijeenkomst

Mijn reis/vakantiebestemming : _____

De vakantie duurt : _____ (aantal dagen en/of weken)

Mijn reisgezelschap bestaat uit : _____ (aantal personen)

Ik ben van plan om tijdens de vakantie:

- gewicht te verliezen
- gewicht te behouden

Ontbijt:

- zelf maken
- ontbijtbuffet
- onderweg kopen
- anders: _____

Lunch:

- zelf maken
- buffet
- vastgestelde lunch
- onderweg kopen
- anders: _____

Diner:

- zelf maken
- buffet
- a la carte
- vastgesteld menu
- onderweg kopen
- anders: _____

Tussendoortjes:

- zelf meenemen
- onderweg kopen
- wordt verzorgd
- anders: _____

Drinken:

- zelf meenemen
- onderweg kopen
- wordt verzorgd
- anders: _____

Welke beweging is mogelijk:

Hoe vaak ben ik van plan om deze beweging te gaan uitvoeren?:

Ik verwacht wel/geen valkuilen op vakantie op het gebied van eten en drinken:

- wel
- geen

Zo ja, welke valkuilen en is er een mogelijke oplossing voor te bedenken?

Valkuil	Oplossing

Ik kom thuis op : _____ (datum)

Vanaf _____ : _____ (datum) ga ik weer verder met mijn dagmenu