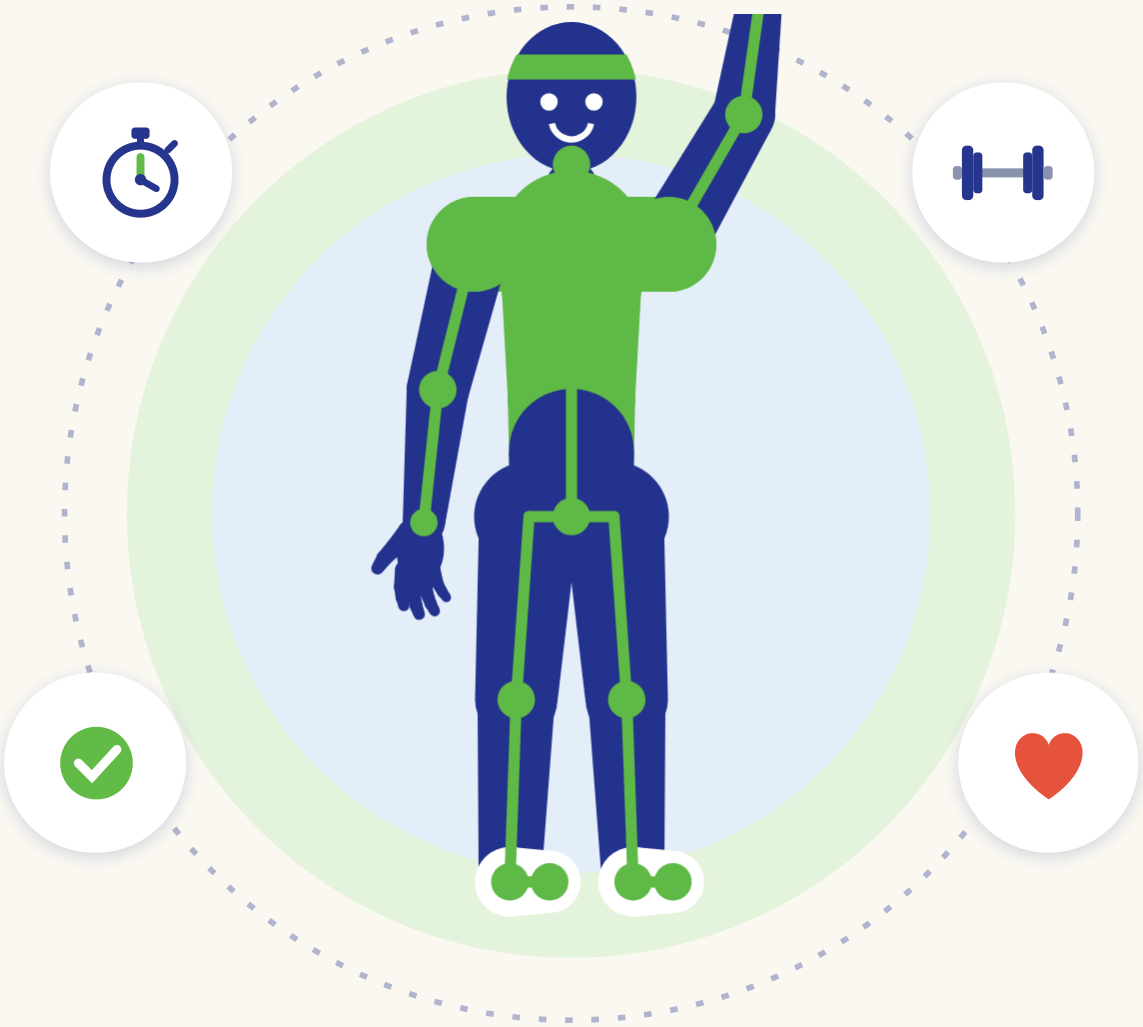
FYSIOTHERAPIE EN LEEFSTIJLCOACHING · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Gezond leven met Toppie

Jouw gids bij de leefstijlcoaching van Fysio Topfit.
16 thema's over eten, bewegen, slapen en ontspannen, met uitleg, tips en opdrachten.



BEWEGEN ETEN SLAPEN ONTSPANNEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Elk thema hoort bij een groepsbijeenkomst. Per thema vind je uitleg, tips en een opdracht.

Welkom bij de leefstijlcoaching · p. 3

Mijn startpunt · p. 4

1 Kleine stapjes grote winst p. 5

2 In beweging komen p. 8

3 Regelmaat in je eten p. 11

4 Goed slapen en ontspannen p. 14

5 Vooruit plannen werkt p. 17

6 Doelen die lukken p. 20

7 Ook in het weekend gezond p. 23

8 Halverwege even terugkijken p. 26

9 Doelen en gewoontes p. 29

10 Bewegen als vaste gewoonte p. 32

11 Slim met voeding p. 35

12 Je energie in balans p. 38

13 Je gezonde leefstijl voor de lange termijn p. 41

14 Wat je niet kunt veranderen p. 44

15 Bewust leven p. 47

16 Zelf verder, sterk en gezond p. 50

Mijn reis in beeld · p. 53

Notities en contact · p. 54

TIP Neem dit boek mee naar elke bijeenkomst en elk gesprek met je leefstijlcoach van Fysio Topfit.

WELKOM BIJ DE LEEFSTIJLCOACHING

Fijn dat je meedoet! Dit boek hoort bij de leefstijlcoaching van Fysio Topfit. Het helpt je om stap voor stap gezonder te leven.



1

WAT IS HET?

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI): begeleiding bij gezond eten, bewegen, slapen en ontspannen.

2

HOE LANG?

Het programma duurt 2 jaar. Je hebt groepsbijeenkomsten en persoonlijke gesprekken met je leefstijlcoach.

3

PER BIJEENKOMST

Bij elk thema vind je uitleg, tips en een opdracht om thuis mee aan de slag te gaan.

4

SAMEN

In de groep deel je ervaringen. Je leert van elkaar en steunt elkaar.

NEEM DIT BOEK MEE

Naar elke bijeenkomst en elk gesprek. Dan kun je de opdrachten bespreken.

WERK SAMEN

Je leefstijlcoach van Fysio Topfit werkt samen met je huisarts, en waar nodig met een diëtist of fysiotherapeut.

ONTHOUD Jij bepaalt het tempo. Hoe actiever je meedoet, hoe groter de kans dat je je doelen haalt.

INVULLEN

MIJN STARTPUNT

Waar sta je nu, en waarom wil je dit? Vul deze pagina in bij de start.

WAAROM DOE IK MEE? WAT WIL IK BEREIKEN?

.....

.....

.....

MIJN METINGEN

Datum	Gewicht (kg)	Buikomvang (cm)	BMI	Hoe voel ik me? (1-10)

WAT IS BMI?

Je gewicht gedeeld door je lengte keer je lengte (in meters). Een maat voor een gezond gewicht ten opzichte van je lengte.

BUIKOMVANG

Vet rond de buik zegt veel over je gezondheid. Daarom meten we ook je buikomvang.

TIP De metingen doe je samen met je leefstijlcoach tijdens de persoonlijke gesprekken.

KLEINE STAPJES GROTE WINST

Je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Juist kleine aanpassingen houd je het langst vol.



1

KIES ÉÉN DING

Begin met één kleine verandering, bijvoorbeeld elke dag een extra glas water.

2

MAAK HET MAKKELIJK

Zet de fles water klaar op het aanrecht. Hoe makkelijker, hoe vaker je het doet.

3

HERHAAL HET ELKE DAG

Door te herhalen wordt het vanzelf een gewoonte.

4

VIER JE SUCCES

Lukt het een week? Dan is het tijd voor de volgende kleine stap.

WAAROM KLEIN WERKT

Grote plannen voelen vaak zwaar. Kleine stappen geven snel succes, en succes geeft zin in meer.

GEWOONTES KOSTEN TIJD

Een nieuwe gewoonte zit er gemiddeld pas na ruim 2 maanden echt in. Geef jezelf die tijd.

ONTHOUD Een gezonde leefstijl is geen dieet van een paar weken. Het is een reis van kleine stappen, en je leefstijlcoach van Fysio Topfit loopt met je mee.

ZO ZIE JE JE VOORUITGANG

Elke kleine stap bouwt voort op de vorige. Zo kom je trapje voor trapje hogerop.



BEGIN WAAR JE NU BENT

Kijk eerlijk naar je gewoontes van nu. Dat is je startpunt, niet je eindpunt.

VERGELIJK JE NIET

Iedereen heeft een eigen tempo. Vergelijk jezelf alleen met jezelf van vorige maand.

EEN MISSTAP IS NORMAAL

Een dag minder goed? Dat hoort erbij. Morgen pak je het gewoon weer op.

VERTEL HET IEMAND

Wie weet wat je doet, kan je steunen en aanmoedigen.

TIP Kleine stappen lijken weinig, maar bij elkaar opgeteld maken ze een groot verschil.

OPDRACHT:
MIJN EERSTE STAP

Kies deze week één kleine verandering die je elke dag kunt doen.

MIJN KLEINE STAP VOOR DEZE WEEK IS:

.....

.....

IK DOE DIT (WANNEER EN WAAR):

.....

.....

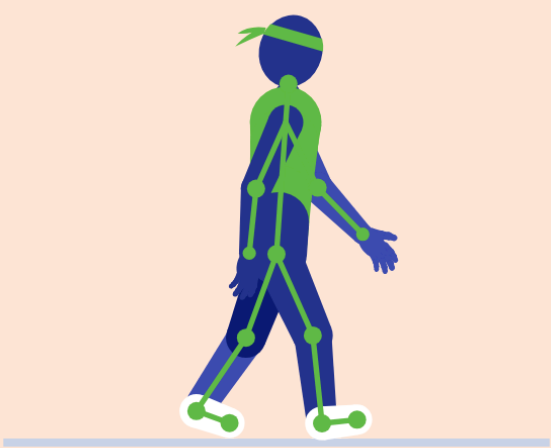
ELKE DAG EEN VINKJE

Wat	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Mijn kleine stap							
Hoe ging het? (☺ / ☹)							

TIP Neem dit boek mee naar de volgende bijeenkomst, dan bespreek je met de groep hoe het ging.

IN BEWEGING KOMEN

Elke stap telt. Je hoeft geen sporter te worden om gezonder te worden.



1

BEWEEG MEER IN JE DAG

Neem de trap, fiets naar de winkel, stap een halte eerder uit.

2

ONDERBREEK HET ZITTEN

Sta elk half uur even op. Dat is al goed voor je lijf.

3

BOUW RUSTIG OP

Begin met 10 minuten wandelen per dag en maak het elke week iets langer.

4

KIES IETS WAT JE LEUK VINDT

Dansen, zwemmen, tuinieren of wandelen met de hond: het telt allemaal.

DE BEWEEGRICHTLIJN

Minstens 150 minuten per week matig bewegen, verspreid over meerdere dagen. Plus 2 keer per week spieren versterken.

WAT IS MATIG?

Je ademt sneller en je hart klopt sneller, maar je kunt nog praten.

ONTHOUD Bewegen helpt bij afvallen, maar vooral bij je humeur, je slaap en je energie. Begin vandaag met een klein stukje.

BEWEGEN IN JE DAG

Je hoeft niet naar de sportschool. Er zijn overal kansen om meer te bewegen.



TIP VAN TOPPIE

"Elke minuut bewegen telt. Ook de trap naar boven!"

THUIS

Stofzuigen, de tuin doen, telefoneren terwijl je loopt.

ONDERWEG

Lopen of fietsen voor korte stukjes. Parkeer wat verder weg.

OP HET WERK

Trap in plaats van lift. Even lopen in de pauze.

SAMEN

Wandelen met een vriend, de buurvrouw of de kleinkinderen.

IN JE VRIJE TIJD

Een fietstocht, zwemmen of een wandelclub in de buurt.

MET BEGELEIDING

Bij Fysio Topfit train je onder begeleiding in de fitness (Ter Aar en Boskoop).

TIP Een stappenteller of app laat zien hoeveel je beweegt. Dat motiveert.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN BEWEEGWEEK

Schrijf elke dag op hoeveel minuten je hebt bewogen.

Wat	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Minuten wandelen							
Minuten fietsen							
Ander bewegen							
Totaal							

DIT VOND IK LEUK:

.....

.....

VOLGENDE WEEK PROBEER IK:

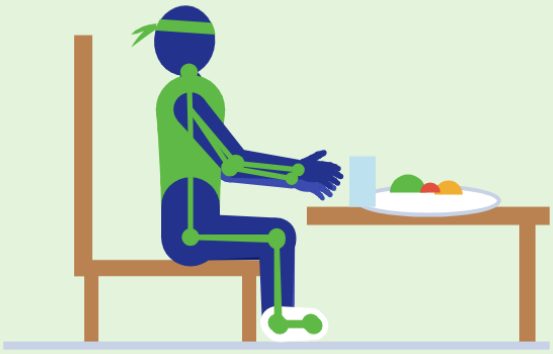
.....

.....

TIP Tel alles bij elkaar op. Haal je de 150 minuten nog niet? Geen probleem: elke week een beetje meer is genoeg.

REGELMAAT IN JE ETEN

Op vaste tijden eten helpt tegen trek en snaaien. Je lichaam weet dan waar het aan toe is.



1

BEGIN MET EEN ONTBIJT

Een goed ontbijt geeft energie en voorkomt trek in de ochtend.

2

DRIE MAALTIJDEN

Ontbijt, lunch en avondeten op ongeveer vaste tijden.

3

BEWUSTE TUSSENDOORTJES

Kies er een paar per dag, zoals fruit, een handje noten of yoghurt.

4

EET AAN TAFEL

Niet voor de tv of achter je telefoon. Dan merk je beter wanneer je vol zit.

WAAROM REGELMAAT?

Wie maaltijden overslaat, krijgt later vaak extra veel trek en eet dan meer.

DRINK GENOEG

Ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag, het liefst water, thee of koffie zonder suiker.

ONTHOUD Regelmaat is de basis. Wat je eet, komt in thema 11 nog uitgebreid aan bod.

DE SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum laat zien wat je nodig hebt voor gezond eten.



- Groente en fruit
- Smeer- en bereidingsvetten
- Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
- Brood, graanproducten en aardappelen
- Dranken

GROENTE EN FRUIT

Elke dag ongeveer 250 gram groente en 2 stuks fruit.

VOLKOREN

Kies volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.

VARIEER MET EIWIT

Wissel af: vis, peulvruchten, ei, kip of noten.

WATER ALS DORSTLESSER

Frisdrank en sap bevatten veel suiker. Water is de beste keuze.

TIP Eet je meestal uit de Schijf van Vijf? Dan is af en toe iets lekkers buiten de schijf geen probleem.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN EETDAG

Schrijf een dag lang op wanneer en wat je eet. Zo krijg je inzicht in je eetpatroon.

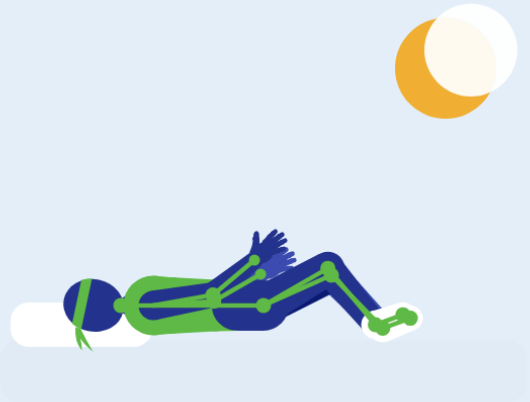
Tijd	Wat heb ik gegeten en gedronken?	Honger (1-10)
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Avondeten		
Avond		

WAT VALT ME OP?

TIP Opschrijven is geen controle, maar ontdekken. Wees eerlijk tegen jezelf: daar leer je het meest van.

GOED SLAPEN EN ONTSPANNEN

Wie goed slaapt en ontspant, heeft minder trek in ongezond eten en meer energie om te bewegen.



1

SLAAP GENOEG

Volwassenen hebben meestal 7 tot 9 uur slaap nodig.

2

VASTE TIJDEN

Elke dag op dezelfde tijd naar bed en opstaan, ook in het weekend.

3

RUSTIG AFBOUWEN

Een uur voor het slapen geen scherm, geen zware maaltijd en geen koffie.

4

ONTSPAN OVERDAG

Plan elke dag een moment voor jezelf, ook als het druk is.

SLAAP EN GEWICHT

Bij te weinig slaap maakt je lichaam meer hongerhormoon aan. Je krijgt dan meer trek.

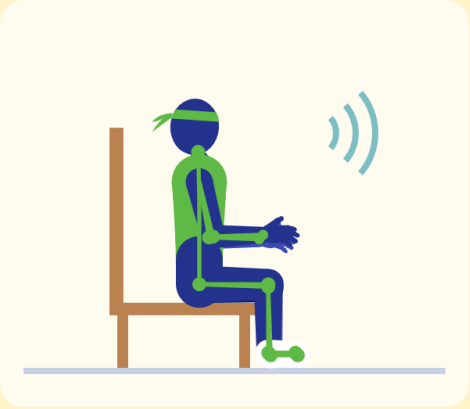
SLECHT SLAPEN?

Fysio Topfit biedt ook slaapoefentherapie. Vraag er gerust naar.

ONTHOUD Rust is geen luxe, maar een onderdeel van een gezonde leefstijl.

ONTSPANNEN: ZO DOE JE DAT

Spanning hoort bij het leven. Maar je lichaam heeft ook momenten van rust nodig.



TIP VAN TOPPIE

"Even rustig ademen is ook een pauze voor je hoofd."

ADEMHALING

Adem 4 tellen in door je neus en 6 tellen uit door je mond. Herhaal 5 minuten.

NAAR BUITEN

Een wandeling in de natuur helpt je hoofd leeg te maken.

IETS WAT JE LEUK VINDT

Muziek luisteren, lezen, een hobby of iets creatiefs.

EVEN NIETS

Vijf minuten bewust stilzitten en om je heen kijken.

PRATEN

Deel je zorgen met iemand die je vertrouwt.

GRENZEN STELLEN

Je mag ook nee zeggen. Dat geeft rust in je agenda en in je hoofd.

TIP Plan ontspanning net zo serieus als een afspraak. Zet het in je agenda.

OPDRACHT:
MIJN SLAAPWEEK

Houd een week bij hoe je slaapt.

Wat	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Naar bed om							
Opgestaan om							
Uren geslapen							
Uitgerust? (1-10)							
Ontspanmoment gehad?							

DIT GA IK PROBEREN OM BETER TE SLAPEN OF TE ONTSPANNEN:

.....

.....

.....

TIP Kleine veranderingen in je avond kunnen een groot verschil maken voor je nacht.

THEMA 5

VOORUIT PLANNEN WERKT

Wie vooruit plant, maakt makkelijker gezonde keuzes. Ook als het druk of tegenzit.



1. **PLAN JE MAALTIJDEN**
   Bedenk aan het begin van de week wat je gaat eten.
2. **MAAK EEN BOODSCHAPPENLIJST**
   En houd je eraan. Ga niet met honger naar de winkel.
3. **PLAN JE BEWEGING**
   Zet wandelen of sporten in je agenda, net als een afspraak.
4. **BEREID VOOR**
   Snijd groente vooruit of kook een keer dubbel en vries de helft in.

ALS-DAN-PLAN

"Als ik om 16.00 uur trek krijg, dan eet ik een appel." Zo weet je vooraf wat je doet.

LASTIGE MOMENTEN

Verjaardagen, stress of moe zijn: denk vooraf na hoe je ermee omgaat.

ONTHOUD Een goed plan maakt gezonde keuzes makkelijker. Je hoeft dan niet steeds opnieuw na te denken.

SLIM BOODSCHAPPEN DOEN

In de supermarkt neem je al veel beslissingen. Zo maak je daar gezonde keuzes.



TIP VAN TOPPIE

"Wat niet in je kast staat, kan je ook niet verleiden."

MET EEN LIJSTJE

Schrijf thuis op wat je nodig hebt. Zo koop je minder impulsief.

NIET MET HONGER

Wie met trek winkelt, koopt meer en vaker ongezond.

BEGIN BIJ DE GROENTE

Vul je kar eerst met groente en fruit.

KIJK OP HET ETIKET

Vergelijk producten per 100 gram. Meer hierover in thema 11.

LET OP AANBIEDINGEN

Een aanbieding is alleen voordelig als je het echt nodig had.

BEWAAR SLIM

Zet gezonde dingen vooraan in de kast, lekkere dingen achteraan.

TIP Wat niet in huis is, eet je ook niet. Je gezonde keuze begint in de winkel.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN WEEKPLAN

Plan je maaltijden en je beweging voor de komende week.

Dag	Avondeten	Bewegen
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

MIJN ALS-DAN-PLAN: ALS ... DAN ...

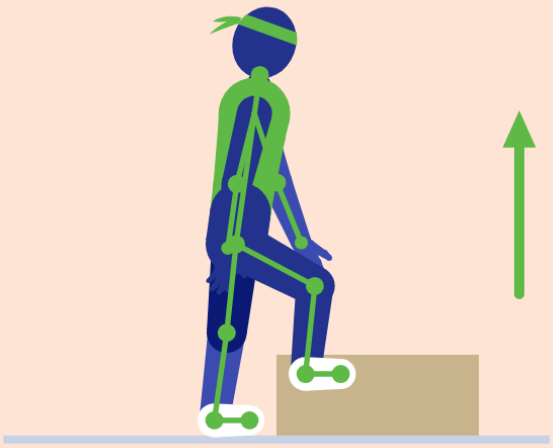
.....

.....

TIP Hang je weekplan op de koelkast. Dan zie je het elke dag.

DOELEN DIE LUKKEN

Een goed doel is duidelijk en haalbaar. Zo weet je precies wat je gaat doen en wanneer het gelukt is.



1

SPECIFIEK

Wat ga je precies doen? Niet "meer bewegen", maar "elke dag wandelen".

2

MEETBAAR

Hoeveel en hoe vaak? Bijvoorbeeld 20 minuten, 5 keer per week.

3

HAALBAAR

Kies iets wat je echt kunt. Liever klein en gelukt dan groot en mislukt.

4

MET EEN TIJD

Wanneer begin je, en wanneer kijk je terug?

VOORBEELD

"Ik wandel vanaf maandag 5 keer per week 20 minuten na het avondeten. Over 4 weken kijk ik terug."

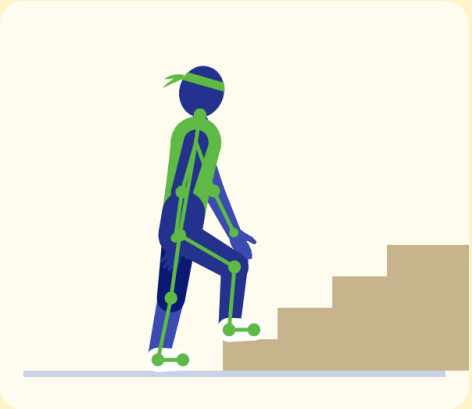
WAAROM DOE JE HET?

Een doel werkt beter als je weet waarom het belangrijk voor je is.

ONTHOUD Een duidelijk doel is het halve werk. Je leefstijlcoach van Fysio Topfit helpt je het goed te formuleren.

OBSTAKELS OVERWINNEN

Er komt altijd wel iets tussen. Wie dat vooraf bedenkt, houdt het makkelijker vol.



TIP VAN TOPPIE

"Een obstakel is geen stopbord, maar een bocht in de weg."

GEEN TIJD

Begin met 10 minuten. Of combineer: wandelen terwijl je belt.

SLECHT WEER

Heb een plan B voor binnen, zoals traplopen of oefeningen thuis.

GEEN ZIN

Spreek af met iemand anders. Dan ga je toch.

MOE

Juist een korte wandeling geeft vaak weer energie.

FEESTJE

Eet vooraf iets gezonds, zodat je met minder trek aankomt.

TERUGVAL

Kijk wat er gebeurde, leer ervan en begin opnieuw.

TIP Obstakels zijn normaal. Een plan voor je obstakels maakt je sterker.

OPDRACHT

OPDRACHT: MIJN DOEL

Maak een duidelijk doel voor de komende 4 weken.

WAT GA IK PRECIES DOEN?

HOE VAAK EN HOEVEEL?

WANNEER BEGIN IK EN WANNEER KIJK IK TERUG?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR MIJ?

WAT KAN ME TEGENHOUDEN, EN WAT DOE IK DAN?

TIP Lees je doel elke ochtend even voor jezelf op. Zo blijft het in je hoofd.

OOK IN HET WEEKEND GEZOND

Doordeweeks lukt het vaak goed, maar in het weekend is alles anders. Zo houd je de regie.



1. **HOUD EEN RITME**
   Sta niet veel later op en eet op ongeveer dezelfde tijden.

2. **PLAN IETS ACTIEFS**
   Een fietstocht, wandeling of uitje met beweging.

3. **KIES JE MOMENT**
   Iets lekkers mag. Kies bewust wanneer, en geniet er dan echt van.

4. **LET OP DRINKEN**
   Alcohol en frisdrank bevatten veel calorieën. Wissel af met water.

DE 80/20-REGEL

Gaat het 80 procent van de tijd goed? Dan is er ruimte voor de andere 20 procent.

MAANDAG OPNIEUW?

Wacht niet op maandag. Elke maaltijd is een nieuw begin.

ONTHOUD Een gezond weekend is geen streng weekend. Genieten en gezond gaan prima samen.

FEESTJES EN UIT ETEN

Verjaardagen en etentjes horen bij het leven. Met deze tips geniet je zonder spijt.



TIP VAN TOPPIE

"Een wandeling na het eten doet wonderen."

KOM NIET MET HONGER

Eet vooraf iets kleins en gezonds.

KIES BEWUST

Neem wat je écht lekker vindt, niet alles wat langskomt.

KLEINER BORD

Bij een buffet: één keer opscheppen op een klein bord.

DRINK WATER

Neem tussen elk alcoholisch drankje een glas water.

BEWEEG MEE

Dansen, een wandeling na het eten of de fiets nemen.

ZEG NEE, VRIENDELIJK

"Nee dank je, het was heerlijk." Je hoeft je niet te verdedigen.

TIP Het gaat om wat je meestal doet, niet om die ene verjaardag.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN GEZONDE WEEKEND

Plan je volgende weekend vooraf.

	Zaterdag	Zondag
Ontbijt		
Lunch		
Avondeten		
Bewegen		
Iets lekkers (bewust!)		

HOE GING HET? WAT NEEM IK MEE NAAR HET VOLGENDE WEEKEND?

TIP Kijk na het weekend terug zonder te oordelen. Wat ging goed? Daar bouw je op verder.

HALVERWEGE EVEN TERUGKIJKEN

Je bent al een flink eind op weg. Tijd om even stil te staan bij wat je hebt bereikt.



1

WAT IS ER VERANDERD?

Denk aan eten, bewegen, slapen en hoe je je voelt.

2

WAT GING GOED?

Wees trots op elke stap, ook de kleine.

3

WAT WAS LASTIG?

Daar kun je de komende tijd extra aandacht aan geven.

4

HOE NU VERDER?

Kies waar je de komende periode mee verder wilt.

MEER DAN DE WEEGSCHAAL

Succes is ook: beter slapen, meer energie, makkelijker de trap op.

JE HEBT HET ZELF GEDAAN

Jij hebt de stappen gezet. Je coach heeft je alleen geholpen.

ONTHOUD Kijk niet alleen naar wat nog niet lukt, maar vooral naar wat al wél lukt.

JE EIGEN KRACHT

Je hebt meer in huis dan je misschien denkt. Gebruik je sterke kanten.



TIP VAN TOPPIE

"Kijk eens hoe ver je al bent gekomen!"

WAAR BEN JE GOED IN?

Doorzetten, plannen, koken? Gebruik dat voor je gezonde leefstijl.

WAT HEEFT JE GEHOLPEN?

Een vast moment, een maatje, een app? Houd dat vast.

WIE STEUNT JE?

Familie, vrienden, de groep: zoek hen op als het even tegenzit.

WAT ZEG JE TEGEN JEZELF?

Praat tegen jezelf zoals je tegen een goede vriend zou praten.

TIP Je bent halverwege, en dat is al een prestatie. Ga zo door!

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN TUSSENBALANS

Geef jezelf een cijfer van 1 tot 10 voor elk onderdeel, nu en bij de start.

Onderdeel	Bij de start	Nu	Mijn doel
Gezond eten			
Bewegen			
Slapen			
Ontspanning			
Hoe ik me voel			

HIER BEN IK TROTS OP:

.....

.....

TIP Bespreek je tussenbalans in je volgende gesprek met je leefstijlcoach van Fysio Topfit.

DOELEN EN GEWOONTES

Veel van wat we doen, doen we op de automatische piloot. Wie zijn gewoontes kent, kan ze veranderen.



1

DE AANLEIDING

Iets zet je gewoonte in gang, zoals tv kijken of een stressvolle dag.

2

HET GEDRAG

Wat je dan doet, bijvoorbeeld een zak chips pakken.

3

DE BELONING

Wat je ervan krijgt: ontspanning of afleiding.

4

VERANDER DE SCHAKEL

Houd de aanleiding en de beloning, maar kies ander gedrag.

VOORBEELD

Na het werk ben je moe (aanleiding). In plaats van snoepen (gedrag) maak je een korte wandeling. Je ontspant toch (beloning).

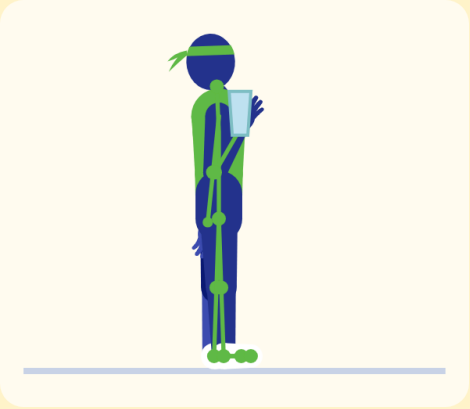
MAAK HET ZICHTBAAR

Zet je sportschoenen bij de deur en je fruitschaal op tafel.

ONTHOUD Je hoeft niet tegen je gewoontes te vechten. Je kunt ze slim ombouwen.

MOTIVATIE VASTHOUDEN

Motivatie gaat op en neer. Dat is normaal. Zo houd je het toch vol.



TIP VAN TOPPIE

"Nieuwe gewoontes groeien door herhalen, niet door perfect te zijn."

WEET JE WAAROM

Schrijf op waarom je dit doet en hang het op een plek waar je het ziet.

BELOON JEZELF

Niet met eten, maar bijvoorbeeld met een boek, een uitje of nieuwe sportschoenen.

HOUD HET BIJ

Vinkjes zetten in een schema werkt verrassend goed.

ZOEK EEN MAATJE

Samen met iemand houd je het langer vol.

WEES MILD

Een slechte dag maakt je niet minder. Morgen is een nieuwe kans.

VIER MIJLPALEN

Een maand volgehouden? Sta er bij stil!

TIP Discipline is handig, maar gewoontes zijn sterker. Bouw aan gewoontes.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN GEWOONTE

Kies een ongezonde gewoonte die je wilt veranderen.

AANLEIDING: WANNEER GEBEURT HET?

GEDRAG: WAT DOE IK DAN?

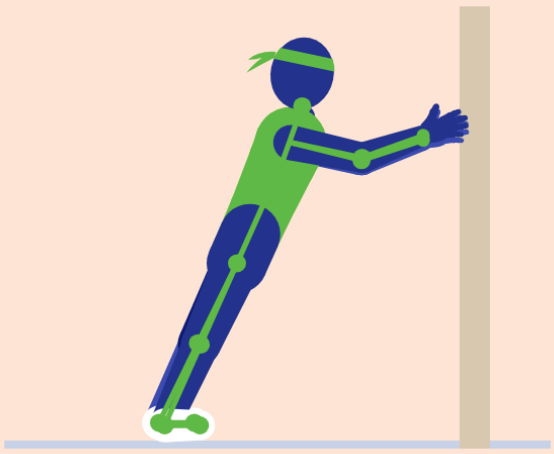
BELONING: WAT LEVERT HET OP?

MIJN NIEUWE GEDRAG, MET DEZELFDE BELONING:

TIP Probeer je nieuwe gedrag minstens 2 weken. Pas daarna merk je of het werkt.

BEWEGEN ALS VASTE GEWOONTE

Je beweegt al meer dan aan het begin. Nu is het tijd om er een vaste gewoonte van te maken.



1. **KRACHT ERBIJ**
   Twee keer per week spieren versterken, bijvoorbeeld met opstaan uit een stoel.
2. **IETS ZWAARDER**
   Loop iets sneller, neem een heuvel of fiets wat verder.
3. **WISSEL AF**
   Afwisseling houdt het leuk en traint je hele lichaam.
4. **MAAK HET SOCIAAL**
   Een wandelgroep of sportclub geeft extra motivatie.

WAAROM KRACHT?

Spieren verbruiken energie, ook in rust. En je blijft er langer fit en zelfstandig door.

BIJ KLACHTEN

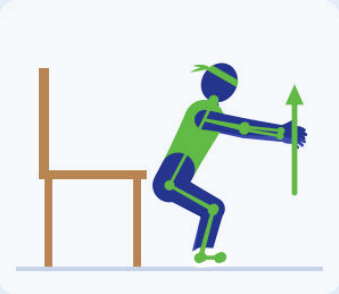
Heb je pijn bij bewegen? Overleg met de fysiotherapeut van Fysio Topfit.

ONTHOUD Bewegen hoeft geen sport te zijn. Het moet vooral iets worden wat je blijft doen.

OEFENINGEN VOOR THUIS

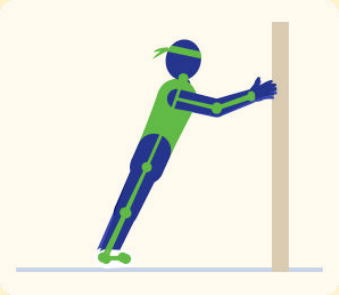
Met deze drie oefeningen versterk je je spieren, zonder sportschool.

KRACHTOEFENINGEN MET TOPPIE



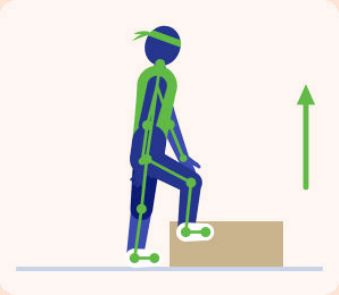
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Neus boven de tenen en opstaan. Rustig weer gaan zitten.



2. OPDRUKKEN TEGEN DE MUUR

Handen tegen de muur, buig je armen en duw je terug.



3. OPSTAPPEN

Stap op een traptree en weer af. Houd je vast als dat nodig is.

TIP Doe deze oefeningen twee keer per week, 3 keer 10 herhalingen. Kijk voor filmpjes op topfitmettoppie.nl.

OPDRACHT:
MIJN BEWEEGPLAN

Maak een vast beweegplan voor de komende maand.

Wat	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Wandelen of fietsen (minuten)							
Krachtoefeningen gedaan							
Iets nieuws geprobeerd							

EEN SPORT OF ACTIVITEIT DIE IK WIL PROBEREN:

.....

.....

MET WIE GA IK SAMEN BEWEGEN?

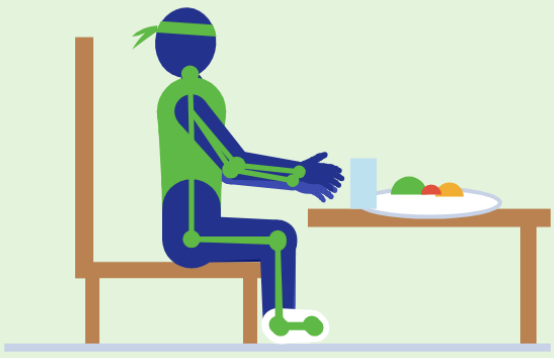
.....

.....

TIP Vraag je leefstijlcoach naar beweegactiviteiten in jouw buurt. Er is meer dan je denkt!

SLIM MET VOEDING

Met een paar slimme keuzes eet je gezonder, zonder dat het voelt als een dieet.



1. **LET OP PORTIES**
   Gebruik een kleiner bord en schep één keer op.
2. **MEER GROENTE**
   Vul de helft van je bord met groente. Dat vult en bevat weinig calorieën.
3. **MINDER SUIKER**
   Let vooral op suiker in drinken, zoals frisdrank en sap.
4. **LEES HET ETIKET**
   Op de verpakking zie je wat er echt in zit.

VERBORGEN SUIKER

Een blikje frisdrank bevat al snel 8 tot 9 suikerklontjes.

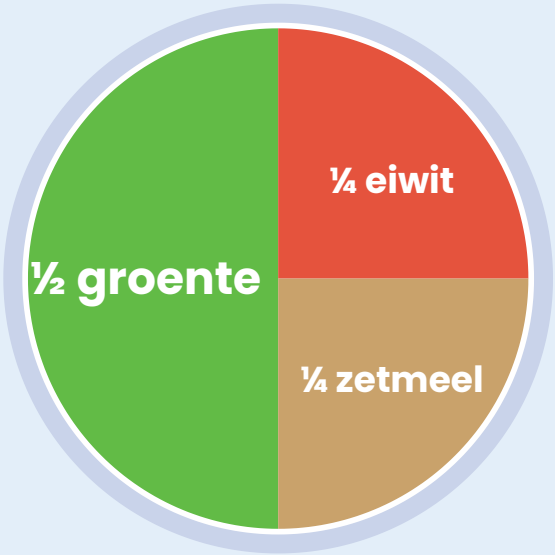
ETIKET LEZEN

De ingrediënten staan op volgorde: wat bovenaan staat, zit er het meest in.

ONTHOUD Gezond eten is geen kwestie van verbieden, maar van slim kiezen.

DE GEZONDE BORDVERDELING

Met deze verdeling op je bord eet je gevarieerd en vullend.



Groente: sla, broccoli, wortel

Eiwit: vis, kip, ei, bonen, tofu

Zetmeel: aardappel, volkoren pasta

Gebruik een bord van ongeveer 24 cm.

VERGELIJK PER 100 GRAM

Zo zie je welk product minder suiker, zout of vet bevat.

KIES VOLKOREN

Vezels geven langer een vol gevoel.

GEZONDE VETTEN

Kies olie en zachte margarine in plaats van boter.

MINDER ZOUT

Gebruik kruiden in plaats van zout.

TIP Geen tijd om te koken? Kies diepvriesgroente: net zo gezond en snel klaar.

OPDRACHT

OPDRACHT: ETIKETTEN LEZEN

Pak drie producten uit je eigen keukenkast en vergelijk de etiketten.

Product	Suiker per 100 g	Zout per 100 g	Vet per 100 g

WAT VIEL ME OP? WELK PRODUCT GA IK VERVANGEN?

.....

.....

.....

TIP Neem je bevindingen mee naar de bijeenkomst. Wie vond het meest verrassende etiket?

JE ENERGIE IN BALANS

Je energie is als een batterij. Sommige dingen laden hem op, andere trekken hem leeg.



1

KEN JE OPLADERS

Wat geeft jou energie? Bewegen, vrienden, natuur, een hobby?

2

KEN JE LEEGTREKKERS

Wat kost je veel energie? Stress, piekeren, te veel moeten?

3

ZOEK DE BALANS

Zorg dat je elke dag ook iets doet wat je oplaadt.

4

VERDEEL JE ENERGIE

Plan zware taken op momenten dat je de meeste energie hebt.

ENERGIE EN ETEN

Regelmatig eten en genoeg drinken houden je energie stabiel.

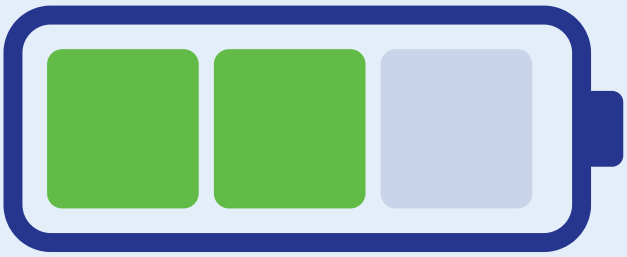
ENERGIE EN BEWEGEN

Moe? Een korte wandeling geeft vaak juist nieuwe energie.

ONTHOUD Je kunt niet altijd minder doen, maar je kunt wel vaker opladen.

JE ENERGIE IN BEELD

Hoe vol is jouw batterij? Kijk eens naar wat je oplaadt en wat je leegtrekt.



+ Opladers
wandelen, vrienden,
hobby, goed slapen

– Leegtrekkers
gepieker, ruzie,
te veel moeten, schermtijd

EVEN PAUZE

Neem elke 1,5 uur een korte pauze. Sta op, drink water, kijk naar buiten.

NEE ZEGGEN

Je hoeft niet alles te doen. Kies wat echt belangrijk is.

SLAAP

Een goede nachtrust is de beste oplader die er is.

LICHT EN LUCHT

Buiten zijn, in het daglicht, geeft energie.

TIP Let op signalen van je lichaam. Moe zijn is een seintje om op te laden.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN ENERGIEBALANS

Schrijf op wat jou energie geeft en wat je energie kost.

+ DIT GEEFT MIJ ENERGIE:

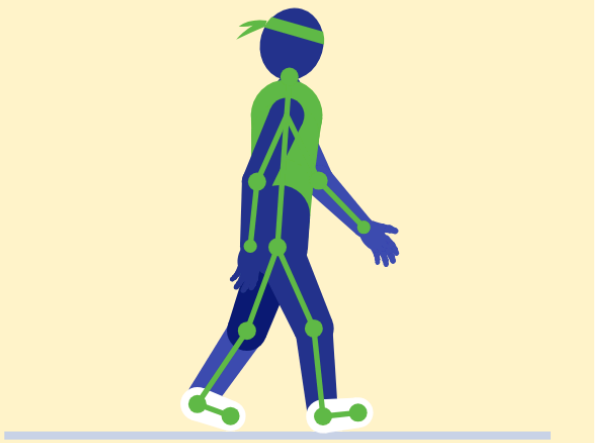
– DIT KOST MIJ ENERGIE:

DEZE OPLADER GA IK VAKER INPLANNEN:

TIP Probeer elke dag minstens één oplader in je dag te zetten.

JE GEZONDE LEEFSTIJL VOOR DE LANGE TERMIJN

Je hebt nu veel geleerd. Hoe zorg je dat het blijft, ook als de coaching straks stopt?



1. **WAT WERKT VOOR JOU?**
   Kijk welke veranderingen je makkelijk volhoudt. Daar bouw je op.

2. **VASTE STRUCTUUR**
   Vaste tijden voor eten, bewegen en slapen geven houvast.

3. **DENK VOORUIT**
   Vakantie, drukte op het werk, feestdagen: hoe pak je dat aan?

4. **BLIJF BIJSTUREN**
   Kijk elke maand even terug. Wat gaat goed, wat kan beter?

EEN JAAR VOORUIT

Waar wil je over een jaar staan? Schrijf het op.

JE HEBT EEN PLAN

Een eigen plan maakt het makkelijker om de draad weer op te pakken.

ONTHOUD Een gezonde leefstijl is geen eindpunt, maar een manier van leven.

LASTIGE MOMENTEN

Er komen altijd momenten waarop het lastiger gaat. Wie die herkent, is voorbereid.



TIP VAN TOPPIE

"Het gaat niet om snel, het gaat om blijven gaan."

VAKANTIE

Blijf bewegen: wandel, fiets of zwem. Geniet bewust van het eten.

DRUKTE

Houd het simpel. Een snelle gezonde maaltijd en een korte wandeling.

ZIEKTE OF BLESSURE

Rust als het moet, en bouw daarna rustig weer op.

FEESTDAGEN

Geniet ervan, en pak daarna gewoon je ritme weer op.

STRESS OF VERDRIET

Zoek steun. Gezonde gewoontes helpen juist in moeilijke tijden.

GEWOON GEEN ZIN

Doe de kleinste versie: 5 minuten bewegen is beter dan niets.

TIP Het gaat niet om nooit terugvallen, maar om weer opstaan.

OPDRACHT:
MIJN JAARPLAN

Maak een plan voor het komende jaar.

OVER EEN JAAR WIL IK:

DIT BLIJF IK DOEN:

HIER LET IK EXTRA OP:

BIJ LASTIGE MOMENTEN DOE IK DIT:

TIP Bewaar je jaarplan op een plek waar je het makkelijk terugvindt.

WAT JE NIET KUNT VERANDEREN

Niet alles heb je in de hand. Wie dat accepteert, houdt meer energie over voor wat wél kan.



1

HERKEN HET

Je lengte, je leeftijd, een aandoening of hoe anderen reageren: dat bepaal je niet.

2

LAAT LOS

Zorgen maken over wat je niet kunt veranderen, kost alleen maar energie.

3

RICHT JE OP WAT KAN

Je keuzes, je gewoontes en hoe je ermee omgaat: daar heb je invloed op.

4

WEES MILD VOOR JEZELF

Je doet je best. Dat is genoeg.

JE LICHAAM

Ieder lichaam is anders. Gezond zijn kan in elk postuur.

HULP VRAGEN

Loop je ergens op vast? Bespreek het met je leefstijlcoach of je huisarts.

ONTHOUD Accepteren is niet opgeven. Het is kiezen waar je je energie in stopt.

CIRKEL VAN INVLOED

Waar heb jij invloed op, en waar niet? Zo ontdek je waar je je energie in stopt.

Hier niet



Wel invloed:
wat je eet, hoeveel je beweegt, hoe je reageert, wie je om hulp vraagt

Geen invloed:
het weer, je genen, je leeftijd, wat anderen doen of zeggen

KLEINE CIRKEL, GROTE KRACHT

Wie zich richt op de binnenste cirkel, voelt zich sterker en minder machteloos.

GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN

"Het lukt mij nooit" is een gedachte, geen waarheid.

ADEMRUIMTE

Even stilstaan en ademen geeft ruimte om rustig te kiezen.

DANKBAARHEID

Schrijf elke dag 3 dingen op waar je blij mee bent.

TIP Je kunt niet alles veranderen, maar je kunt wel kiezen hoe je ermee omgaat.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN CIRKEL

Schrijf op waar je je zorgen over maakt. Waar heb je invloed op, en waar niet?

HIER HEB IK INVLOED OP:

HIER HEB IK GEEN INVLOED OP:

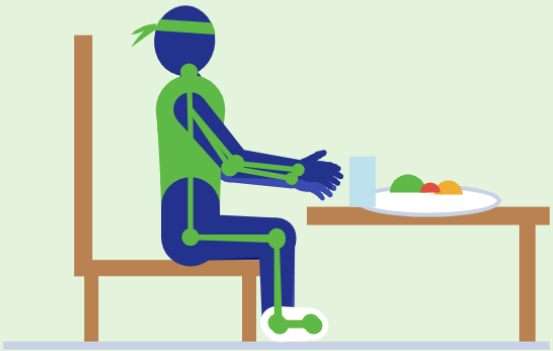
DIT GA IK LOSLATEN:

TIP Merk je dat je blijft piekeren? Ook dat kun je bespreken met je leefstijlcoach van Fysio Topfit.

THEMA 15

BEWUST LEVEN

Met aandacht eten en leven helpt je om beter te voelen wat je lichaam nodig heeft.



1

EET MET AANDACHT

Leg je telefoon weg en zet de tv uit tijdens het eten.

2

PROEF EN RUIK

Neem kleine happen en kauw goed. Geniet van elke hap.

3

LUISTER NAAR JE LIJF

Heb je echt honger, of is het verveling, stress of gewoonte?

4

NEEM DE TIJD

Een maaltijd van minstens 20 minuten geeft je lichaam tijd om "vol" te melden.

ECHTE HONGER

Komt langzaam op, en elk eten is goed. Je maag knort.

TREK

Komt plotseling, en je wilt iets specifieks, vaak zoet of hartig.

ONTHOUD Bewust eten is geen regel, maar een vaardigheid. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het gaat.

THEMA 15

DE HONGERSCHAAL

Met deze schaal leer je voelen hoeveel honger je hebt, voor en na het eten.



VOOR HET ETEN

Hoe hongerig ben je? Begin met eten als je ongeveer op een 3 of 4 zit.

HALVERWEGE

Leg je bestek even neer. Hoe vol voel je je nu?

STOP OP TIJD

Stop bij een 6 of 7: voldaan, niet propvol.

TREK ZONDER HONGER?

Wacht 10 minuten, drink een glas water of ga even wandelen.

TIP Je lichaam weet heel goed wat het nodig heeft. Je mag het weer leren vertrouwen.

OPDRACHT

OPDRACHT: BEWUST ETEN

Eet deze week minstens één maaltijd per dag met volle aandacht. Houd je hongerschaal bij.

Dag	Maaltijd	Honger voor	Honger na
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

WAT MERKTE IK?

TIP Bewust eten kan ook betekenen: genieten van een stukje chocola, zonder schuldgevoel.

ZELF VERDER, STERK EN GEZOND

Je hebt de afgelopen tijd hard gewerkt. Nu ga je op eigen kracht verder, met alles wat je hebt geleerd.



1

KIJK TERUG

Wat is er veranderd sinds het begin? Waar ben je trots op?

2

KEN JE VALKUILEN

Op welke momenten ga je makkelijk terug naar oude gewoontes?

3

HEB EEN NOODPLAN

Wat doe je als het even niet lukt?

4

BLIJF IN CONTACT

Houd contact met je groepsgenoten en zoek steun als dat nodig is.

UITGLIJDER OF TERUGVAL?

Eén dag ongezond is een uitglijder. Pas als het weken duurt, is het een terugval. Een uitglijder is normaal.

FYSIO TOPFIT BLIJFT DICHTBIJ

Heb je hulp nodig bij bewegen of klachten? Je bent altijd welkom, zonder verwijzing.

ONTHOUD Gefeliciteerd! Je hebt bewezen dat je kunt veranderen. Toppie en de leefstijlcoaches van Fysio Topfit zijn trots op je.

MIJN NOODPLAN

Merk je dat je terugvalt in oude gewoontes? Dan helpen deze stappen je weer op weg.



TIP VAN TOPPIE

"Vallen mag. Weer opstaan maakt je sterker."

1. STOP EN KIJK

Wat is er aan de hand? Wanneer begon het?

2. GEEN SCHULDGEVOEL

Dat maakt het alleen maar zwaarder. Iedereen valt weleens terug.

3. PAK ÉÉN DING OP

Begin met de makkelijkste gewoonte, bijvoorbeeld weer elke dag wandelen.

4. ZOEK STEUN

Bel een groepsgenoot, vriend of de leefstijlcoach.

5. LEES DIT BOEK

Blader terug naar je doelen, je plannen en je tussenbalans.

6. VIER HET OPNIEUW

Lukt het weer? Dan heb je iets belangrijks geleerd.

TIP Terugvallen hoort bij veranderen. Weer opstaan is wat telt.

OPDRACHT

OPDRACHT:
MIJN AFSCHEIDSBRIEF

Schrijf een korte brief aan jezelf. Lees hem over 3 maanden terug.

BESTE IK,

Groet,

TIP Doe je brief in een envelop en zet een herinnering in je agenda om hem over 3 maanden te openen.

MIJN REIS IN BEELD

Vul deze pagina in aan het einde van het programma. Kijk terug naar je startpunt op p. 4.

Onderdeel	Bij de start	Halverwege	Aan het eind
Gezond eten			
Bewegen			
Slapen			
Ontspanning			
Hoe ik me voel			

MIJN BELANGRIJKSTE VERANDERING:

DIT WIL IK IEDEREEN MEEGEVEN DIE BEGINT:

TIP Bewaar dit boek. Het is jouw eigen gids voor een gezonde leefstijl.

NOTITIES EN CONTACT

Ruimte voor je eigen aantekeningen.

BELLEN
085-0514000

MAILEN
blijftopfit@fysiotopfit.nl

KIJKEN
fysiotopfit.nl
topfitmettoppie.nl

TOT SLOT Toppie en de leefstijlcoaches van Fysio Topfit wensen je een gezond en fit leven!

Fysio Topfit

Fysiotherapie en leefstijlcoaching in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek hoort bij de leefstijlcoaching (GLI) van Fysio Topfit en vervangt geen persoonlijk advies. Heb je vragen over je gezondheid? Neem contact op met je leefstijlcoach of je huisarts.

© Fysio Topfit · Gezond leven met Toppie