



# Coachpraktijk Your Recipe

MIJN PERSOONLIJK RECEPT: VOEDING

## 1. Voorgerecht

- GENIET VAN DE ALTIJD SMAAKVOLLE INGREDIËNTEN -

1. Wat doe jij op dit moment om een gezond eetpatroon te kunnen volgen?

---

---

---

2. Wat wil je vooral graag blijven doen?

---

---

---

3. Wat is je motivatie om dit graag te blijven doen?

---

---

---



MIJN PERSOONLIJK RECEPT: **VOEDING**

## 2. Hoofdgerecht

*- PROEF VAN DE INGREDIËNTEN DIE JE GRAAG NOG WILT ONTDEKKEN -*

1. Wat wil je graag verbeteren op dit gebied?

---

---

---

2. Wat is je motivatie om hierin verbetering aan te brengen?

---

---

---

3. Wat gebeurt er met je als je geen verbetering aanbrengt?

---

---

---



MIJN PERSOONLIJK RECEPT: **VOEDING**

### 3. Nagerecht

*- MET WELKE INGREDIËNTEN GA JE JOUW RECEPT VERFIJNEN? -*

1. Wat is je doel de komende drie maanden op het gebied van voeding?

---

---

---

2. Wat ga jij doen de komende drie maanden om jouw doel te bereiken?

#### **- actieplan -**

Wat ga je doen?

Wanneer ga je dit doen?

Wat heb je nodig?

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

*VOORBEELD* 1x per week vegetarisch koken iedere maandag lekkere recepten en juiste ingrediënten

*NOTITIE: MAAK JE ACTIEPLAN ZO CONCREET MOGELIJK. NOTEER DIRECT IN JE AGENDA EN DEEL HET PLAN MET JE PARTNER, FAMILIE OF VRIENDEN ZODAT ZE JE AF EN TOE KUNNEN AANMOEDIGEN.*