IK GA MIJZELF WEKEN NIET WEGEN:

In dit formulier kun je bevore en after foto’s plakken. En kun je de centimeters die je bent afgevallen/ aangekomen etc. invullen. Je kunt hem uitprinten of online invullen. 🤩 💪

**BEVORE FOTO: EEN PAAR VRAGEN:**

Hoe vaak weeg jij je?

Wat wil je bereiken met deze ‘challenge’?

Hoeveel cm is je omtrek:
Bij je buik?

Heupen?

Benen?

Armen?

**WEEK 1:**

Dit is de eerste week, JIJ KUNT DIT! Jij bent mooi van jezelf, ongeacht je maten en ongeacht welk cijfer er ook op de weegschaal staat! Onthoud dat.

Meet het eind van de week je maten en die kan je hier onder weer opschrijven. Ik zorg ook dat er een stukje is waarbij je nog een foto opplakt, maar je kunt ook zeggen dat je daar nog even mee wacht (tot het einde of je doet het bijvoorbeeld om de week).

**VRAGEN: FOTO’S:**

Hoe voel je je na de eerste week? Ben je veel getriggerd door de weegschaal of ging het je gemakkelijk af?

Heb je veel stress beleefd over dat je jezelf niet kon/ mocht wegen?

Hoeveel cm is je omtrek:
Bij je buik?

Heupen?

Benen?

Armen?

**WEEK 2:**

Yess girl, je zit al weer in (het einde van) week 2! Hopelijk heb je nog geen spijt van dat je deze challenge bent begonnen, en voel je je er alleen maar fijn bij! Zo niet? dat komt (hopelijk) nog wel! Achteraf kom je er achter waar je het voor doet; meer zelfliefde en minder focus op de weegschaal.

Je hoeft natuurlijk geen foto te maken als je dat nog wil bewaren voor later; het is je eigen keus!

**VRAGEN: FOTO’S:**

Hoe voel je je na deze week? Wil je er al mee stoppen of vind je het eigenlijk wel heel fijn?

Merk je al dat het makkelijker word na de 1e week? (minder triggers etc)?

Hoeveel cm is je omtrek:
Bij je buik?

Heupen?

Benen?

Armen?

**WEEK 3:**

Yayyy!, ik wist wel dat je het kon. Je hebt het gedaan 3 WEKEN ZONDER WEEGSCHAAL! Ik ben echt super trots op je 😊. En dat mag jij ook op jezelf zijn! Ik ben benieuwt hoe het je is bevallen en of je er nog een paar weken mee door gaat! 🤩

**VRAGEN: AFTER FOTO:**

Plaats hier je after foto zodat je het verschil kan zien van 3 weken geleden!

Hoe voel jij je nu nu je 3 weken (of langer) niet op de weegschaal hebt gestaan?

Heb je lichamelijk veel verschillen opgemerkt die je als je jezelf zou wegen niet op zou merken?

Hoeveel cm is je omtrek:
Bij je buik?

Heupen?

Benen?

Armen?

**WEEK :**

Stel je voor je wilt langer dan 3 weken doen (6 weken bijvoorbeeld), dan kun je dit schemaatje gebruiken voor de rest van de weken. En dan kun je week 3 als (bijvoorbeeld) week 6 gebruiken. Deze vragen kun je kopiëren en plakken en de goede weken er bij zetten (deze gebruik je dus meerdere weken/ keren).

Ik vind het in ieder geval heel knap van je dat je jezelf nog langer uitdaagt (3 weken is al heel knap voor als je elke 1,2,3,4 dagen of wat dan ook op de weegschaal staat) dan 3 weken. Ik weet dat jij dit kunt. En je houd er alleen maar positieve dingen aan over; meer van jezelf houden en minder gefocust zijn op de weegschaal etc.

**VRAGEN:**

Hoe gaat het tot nu toe? Loop je ergens tegen aan, heb je hulp nodig?

Hoe voel je je er bij dat je dit aan het doen bent?

Ben je heel getriggerd door de weegschaal? Of kan je hem makkelijk weerstaan?

Hoe trots ben je op jezelf dat je het al zou lang vol houd?, en wat is jou motivatie om er mee door te gaan?

Hoeveel cm is je omtrek:
Bij je buik?

Heupen?

Benen?

Armen?

Dit zijn een beetje de zelfde vragen, maar je kunt er per week 1 of 2 uitkiezen die je dan gebruikt (of je kunt ze allemaal doe, doe wat jij wilt en wat jij fijn vind.

Ik zou het leuk vinden als je het me laat weten of je meedoet aan deze challenge, en me dit formulier (ingevuld) doorstuurt; ik snap natuurlijk als je je er niet fijn bij voelt als ik je maten weet dus die kun je dan ook even wegkrassen en alleen de vragen doorsturen (ook laat blijft het bij mij dus niemand anders zal het te zien krijgen).
Ik vind het super leuk dat je mijn challenge hebt gedaan. Laat je me weten wat je er van vond?