

ten kan inbouwen, wordt het ongezond. Dat een doel je stress bezorgt, is ook niet noodzakelijk een probleem. Als je áltijd het gevoel hebt dat je op de tippen van je tenen loopt, geen ademruimte hebt of nooit gedaan krijgt wat je moet doen: dan schort er wat."

Hoe ga je dan op een goeie manier met die bucket list om? "Het is vooral belangrijk dat je de juiste doelen kiest, niet zomaar iets. Een goed doel is iets waar jij echt beter van wordt, wat je leven kan veranderen in de positieve zin. Veel mensen beseffen niet meer wat ze zélf willen en wat ingegeven is door de buitenwereld. Het is dus belangrijk dat je echt even op de pauzeknop drukt, de tijd neemt om na te denken. Wat wil ik? Dat is de belangrijkste vraag die je je kan stellen. Het maakt dat je hoofdzaak kan scheiden van bijzaak."

### Less is more

Nóg een valkuil in onze multitask-maatschappij: "Een veelgemaakte fout: te veel doelen in één keer willen afwerken", zegt Van Wesenbeek. "Eén doel

## De gezonde bucket list: zo doe je het

- Voor je aan de slag gaat: bedenk welk doel jij écht belangrijk vindt. Ga voor een doel dat een positieve verandering in je leven kan teweegbrengen.
- Kies één doel, en ga er voor de volle honderd procent voor.
- Less is more: maak de tijd vrij die je nodig hebt om je nieuwe doel te realiseren. Minder het ene, om méér over te houden voor het andere.
- Bedenk welke stappen je moet ondernemen om je doel te behalen: deel je plan op in meerdere acties, zodat je precies weet wat er moet gebeuren. Bepaal een startmoment én een deadline, maar houd het realistisch.
- Stel tussendoelen die je op korte termijn kan realiseren: die geven je telkens weer de motivatie om verder te gaan.
- Wees je momenten van zwakte voor. Bedenk op voorhand in welke situaties je het wellicht moeilijk zal hebben om niet te hervallen in je oude gewoonte, en maak een plan om die valkuil te vermijden.
- Zoek supporters: mensen die je kunnen bijstaan wanneer het even moeilijk gaat.
- Hou je doel én al het positieve dat het je zal bezorgen, voor ogen. Herinner jezelf zo veel mogelijk aan je nieuwe doel: plak een briefje op de koelkast, zet een alarm in je smartphone, schrijf het in je agenda.
- Evalueer regelmatig én beloon jezelf bij elke succesvolle stap.

# Weg met de vakantie kilo's!

## Gezond afslanken met **Bodystyling**®

Dat **beweging en evenwichtige** voeding essentieel zijn voor een **vitaal leven**, daarvan hoeven we je vast niet meer te overtuigen. **Gezond leven = langer leven en meer genieten**. Maar wist je dat bewegen ook **fun** kan zijn? Werk dus snel je vakantie kilo's weg met Bodystyling®. We bieden je een basisprogramma dat al **meer dan 25 jaar** zijn doeltreffendheid bewijst. Heb je heel **specifieke verwachtingen** of bepaalde lichamelijke klachten? Dan bevelen we je graag een van onze **aanvullende programma's** aan.

Bij Bodystyling® combineer je gerichte beweging met een gezond voedingspatroon. Een deskundige bewegingscoach en een gediplomeerde diëtiste helpen jou om efficiënt én met plezier je doel te bereiken. Zonder jojo-effect en met een resultaatgarantie! We streven samen met jou naar een slank en vitaal leven en helpen je op weg naar je droomfiguur. Jouw inspanning? 2 x 30 minuten per week. Bovendien zijn we met 13 euro per oefenbeurt de goedkoopste op de markt. Afhankelijk van je ziekenfonds krijg je tot 60 euro terug.



BERINGEN	011/45.57.87	HASSELT	011/74.71.51
BILZEN	089/50.30.45	LOMMEL	011/54.78.54
BOCHOLT	089/46.70.70	MAASMECHELEN	089/77.27.78
GENK	089/30.74.70		

bodystyling.be bodystyling

**bodystyling**®