

Als-dan-plan maken

Waarom een als-dan-plan helpt

Wil je gezonder eten? Dan kan een als-dan-plan je helpen. Het maakt het makkelijker om je goede voornemen vol te houden. Ook helpt het om discussie te voorkomen. Je bedenkt van tevoren wat je doet in een lastig moment. Zo sta je sterker.

Hoe maak je een als-dan-plan?

1. Bedenk waarom gezond eten belangrijk is

Schrijf op waarom jij gezonder wilt eten. Kies de reden die voor jou het belangrijkste is.

Voorbeeld: ik wil mijn spieren langer kunnen gebruiken.

2. Beschrijf het moment (Als)

Schrijf op wanneer het lastig wordt. Wat gebeurt er precies? Vul dit aan met: wie, wanneer en waar.

Voorbeeld: Tijdens de borrel staan er veel lekkere hapjes waar iedereen veel van neemt.

3. Bedenk wat je gaat doen (Dan)

Schrijf op wat je wél gaat doen in die situatie.

Zo weet je precies wat je kunt doen als het moment daar is.

Voorbeeld: Dan kies ik de lekkerste twee hapjes en eet deze in kleine hapjes op om er lang van te genieten. Daarna eet ik alleen nog rauwkost.

Kort gezegd:

Met een als-dan-plan maak je vooraf een keuze. Daardoor hoef je op het moment zelf minder na te denken en lukt het beter om gezond te eten.



Als-dan-plan maken

Ik vind gezond eten belangrijk, omdat:

Mijn plan:

Als ik

Dan

