

MODULE 1



How
It's
Done

Workshop
Eet je VOL(ume)
www.mrsqualitytime.nl

How it works

Dit is het werkboek van module 1 waarin je de opdrachten van deze module kunt uitwerken. Je kunt het online invullen via PDF of je kunt het printen. Elke module heeft een eigen werkboek waarin de bijbehorende opdrachten zijn verwerkt.

Voor opdracht 1: "Noteer voor jezelf 3 dagen wat je precies eet en vul dit in". Hiervoor gebruik je de mealplanner op de volgende pagina. Zo krijg je goed inzichtelijk hoe jouw voedingspatroon er nu uit ziet en waar je eventueel wat wijzigingen kunt aanbrengen. Heb je echt een specifiek doel zoals afvallen of spiermassa aankomen, dan adviseer ik om een kcaltracker erbij te gebruiken waarin je jouw voeding dagelijks kunt invoeren. Hierbij hanteer je een kcal-restrictie of kcal-overschot (afhankelijk van jouw doel).

In de mealplanner kun je ook toevoegen bij welke maaltijden je graag meer volume zou willen toepassen. Dit is per persoon afhankelijk en verschilt ook maar net hoe jouw dagindeling er uitziet. Maar zo maak je meteen inzichtelijk waar jij deze workshop de aandacht op wilt leggen.

Tip: Gebruik deze planner ook vooral als jouw dagelijkse food planner. Mooie stok achter de deur.

Zet 'm op en succes!

Liefs,

 **Quality Time**

Mealplanner

Hoe ziet jouw voeding er uit op een dag?

BREAKFAST

IN BETWEEN

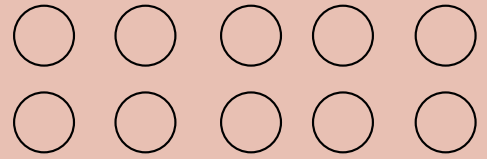
LUNCH

DINNER

PREBEDTIME

Water

Stay hydrated



Notes

Noteer bij welke maaltijden je graag meer volume zou willen toepassen.

Quote of the day

**"Motivation is what
gets you started.**

**Habit is what keeps
you going"**

Jim Ryun.