

## Hoofdstuk 2. En waarom gaat het nu wel lukken?

### Plan: *Wat wil je bereiken en waarom?*

Vul in het schema je doelstellingen in. Bedenk daarbij dat het doelstellingen moeten zijn die jou persoonlijk een voordeel bieden en bij voorkeur ook een direct voordeel of op z'n minst een voordeel dat snel merkbaar is. Probeer zo concreet en precies mogelijk te zijn. Kijk hiervoor ook nog eens naar tabel 2 (Hoe gezond ben jij?).

Welk doel wil jij bereiken met dit plan?	
Wat zou je willen bereiken met voeding? Doel FOOD:	
Belangrijkste directe persoonlijke voordelen van het FOOD-doel:	1  2  3
Wat zou je willen bereiken met beweging? Doel BODY:	
Belangrijkste directe persoonlijke voordelen van het BODY-doel:	1  2  3
Wat zou je sociaal-mentaal willen bereiken? Doel MIND:	
Belangrijkste directe persoonlijke voordelen van het MIND-doel:	1  2  3