Moniek | NATUURLIJKE GEZONDHEID & LEEFSTIJL

CHECKLIST

Tips voor een fijnere cyclus

10 dingen om meer te doen, 10 om minder te doen

Je cyclus hoeft geen strijd te zijn. Je lichaam geeft signalen die je kunt leren begrijpen en ondersteunen. Met kleine aanpassingen in voeding en leefstijl kun je al merkbaar meer balans ervaren. In deze checklist ontdek je wat je kunt toevoegen om je lichaam te ondersteunen, en wat je beter kunt verminderen.

Zo gebruik je deze checklist: zet een vinkje bij wat je al doet. Kies daarna één of twee punten om deze maand mee te beginnen. Kleine stappen maken het verschil.

MEER VAN DIT	MINDER VAN DIT
☐ **1.** Je bloedsuiker stabiel houden	☐ **1.** Calorieën tellen en jezelf beperken
☐ **2.** De juiste koolhydraten kiezen	☐ **2.** Koolhydraten schrappen
☐ **3.** Regelmatig en voldoende eten	☐ **3.** Maaltijden overslaan
☐ **4.** Je training afstemmen op je cyclus	☐ **4.** Altijd maximaal willen presteren
☐ **5.** Tijd maken voor me-time	☐ **5.** Rust zien als 'lui'
☐ **6.** Ochtendwandelingen	☐ **6.** Gestrest de deur uitgaan
☐ **7.** Je cyclus leren begrijpen	☐ **7.** Je cyclus negeren
☐ **8.** Signalen van je lichaam serieus nemen	☐ **8.** Klachten wegwuiven of normaal vinden
☐ **9.** Lezen voor het slapengaan	☐ **9.** Netflix en scrollen voor het slapengaan
☐ **10.** Zacht zijn voor je lichaam	☐ **10.** Strijden tegen je lichaam

Wil je weten wat jouw lichaam nodig heeft?

Is het niet helemaal duidelijk wat bij jou past, of wil je wat meer begeleiding? Je bent altijd welkom voor een gratis kennismakingsgesprek. Dan kijken we samen naar jouw situatie.

moniekboots.nl