

# STOP MET JOJO-EN

EEN ONDERZOEK VAN 1 JAAR SAMENGEVAT IN EEN  
MINICURSUS OP 1 A4

De 5  
levensveranderende  
inzichten  
die je leven en je lijf  
kunnen  
veranderen

JOSE STEENS  
[WWW.HETMOTIVATIEMAGAZIJN.NL](http://WWW.HETMOTIVATIEMAGAZIJN.NL)

# BELANGRIJK

*Als je echt je wilt stoppen met jojo-en en een blij lijf wilt krijgen voor de rest van je leven.*

Ik ben Jo en ik ben 30 jaar in strijd geweest tegen mijn kilo's. Iedere poging werd ik een stukje modelozer. Mijn dieptepunt was een foto waar ik 20 kilo zwaarder woog en mezelf letterlijk niet meer herkende. Op die dag begreep dat ik iets anders moest gaan doen dan weer op dieet!

Na dat inzicht ben ik gestopt met diëten en ben ik begonnen met het schrijven van een blog "the diet project". Een project waarin ik ben gaan onderzoeken of het veranderen van je gewoontes nou echt helpt als je wilt afvallen. Het antwoord is ja.

Dit project heeft mij in 365 dagen laten inzien waarom het mij nooit eerder is gelukt om niet alleen af te vallen maar ook om op gewicht te blijven. Nu weet ik wat de magische formule is om je jojo gedrag te doorbreken.

Deze formule bestaat uit 5 inzichten en de 5 opdrachten die erbij horen. Het enige wat jij hoeft te doen is het inzichten te lezen en de opdrachten te doen.

x Jo









# VERANDERING GAAT STAP VOOR STAP

## INZICHT 4

Opdracht 4: noteer alvast welke gewoontes je gaat toevoegen als de eerste twee een onderdeel zijn van je leefstijl.

Maak een mini stappen plan, dan hoef je er niet meer over na te denken. Maak het heel simpel bijvoorbeeld:

*Gewoonte 1: 8 glazen water per dag.*

*Gewoonte 2: 2 stuks fruit per dag eten.*

*Gewoonte 3: die je pas gaat toevoegen als gewoonte 1 en 2 normaal zijn:*

*bijvoorbeeld 15 minuten per dag wandelen.*

*Gewoonte 4: die je pas gaat toevoegen als 1,2,3, normaal zijn.*



# MAAK JE KEUZE

Nu is het tijd om de belangrijkste vraag van deze mini cursus beantwoorden.

**Ben je klaar om een streep te zetten door het idee dat een dieet de oplossing is voor de kilo's waar je zo graag van af wilt en dat je gaat starten met een leefstijl waar je blij van wordt.**



## JA DAT WIL IK!

Als jouw antwoord ja is, dan wil ik niets liever doen dan je te motiveren. Dat doe ik door je af en toe een mailtje te sturen met tips over leefstijl, gewoontes en gedachten.

Is je antwoord nee, dan wens ik je heel veel succes en stel ik je de vraag der vragen. Wat ga jij deze keer anders doen dan alle voorgaande keren dat je een dieet hebt gedaan? Oja, vergeet je dan niet uit te schrijven van mijn motivatiemails, want dieet tips die geef ik niet.

x Jo



Wil je nu aan de slag! Kijk op  
[www.hetmotivatiemagazijn.nl](http://www.hetmotivatiemagazijn.nl)