

# Modifast Zelfcoachboek



## Dit werkboek is van

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Tel.nr.: \_\_\_\_\_

## Uw Zelfcoachboek, een hoogst persoonlijk document

Gedurende de periode dat u de Modifast Methode volgt, wordt u regelmatig verwezen naar dit Zelfcoachboek. Hierin noteert u uw huidige gewicht, uw streefgewicht en uw persoonlijke motivatie om af te vallen. Daarnaast gebruikt u dit Zelfcoachboek voor het maken van de opdrachten die u vindt op de website en als uitlaadklep voor uw emoties.

## In dit Zelfcoachboek treft u aan

- 7 opdrachten voorbereidingsfase
- 7 eetverslagpagina's voor het bijhouden van uw eetgewoonten in de voorbereidingsfase
- 14 dagboekpagina's FASE A
- 14 dagboekpagina's FASE B

Als u serieus de Modifast Methode gaat volgen, zult u het Zelfcoachboek vaak gebruiken. Wij wensen u de komende weken en daarna heel veel succes!

**En nu aan de slag!**

# Vorbereiding



## Opdracht 1

Dit zijn voor mij de voordelen van het afvallen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Opdracht 2

Vul de onderstaande gegevens in:

Mijn lengte is: \_\_\_\_\_

Mijn huidige gewicht is: \_\_\_\_\_

Reken nu met behulp van het nomogram uit wat uw Quetelet Index is. Plaats een liniaal ter hoogte van uw lengte en uw gewicht en kijk in welk vlak u uitkomt.

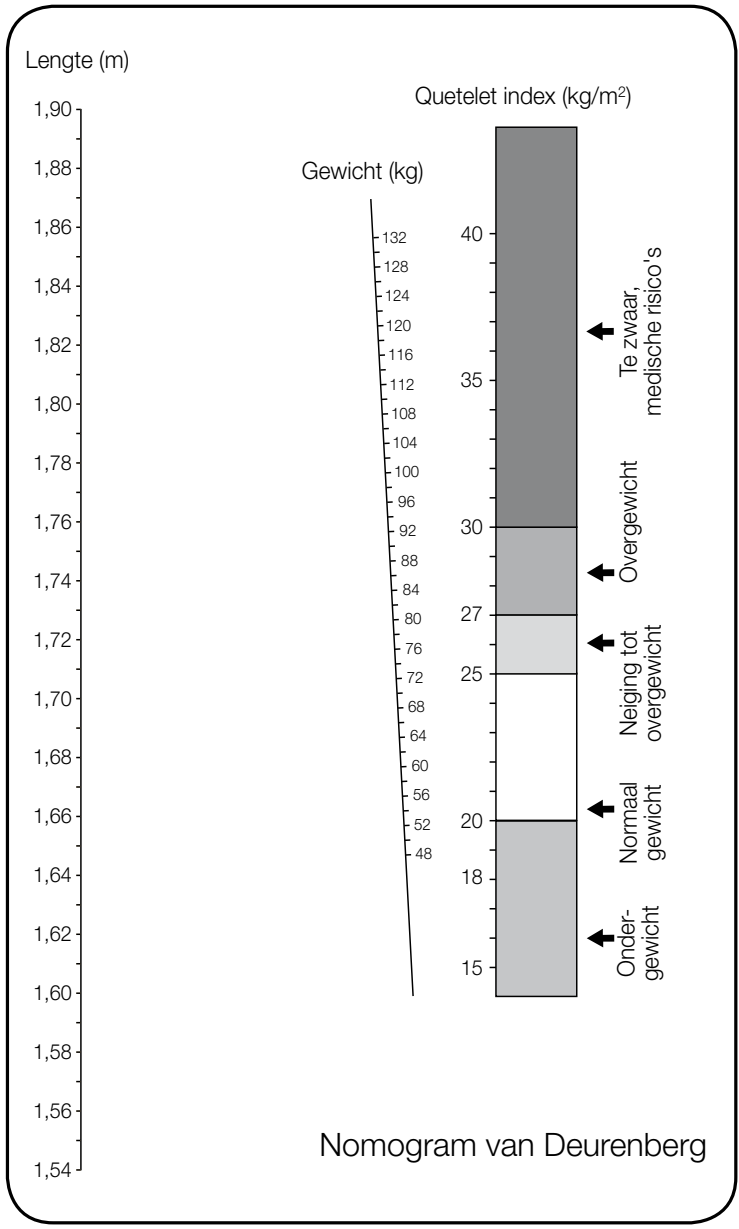
Mijn Quetelet Index is: \_\_\_\_\_

Bepaal nu aan de hand van de Quetelet Index welk gewicht u wilt bereiken.

Mijn streefgewicht is: \_\_\_\_\_

Ik wil dus \_\_\_\_\_ kilo afvallen.

Houd de komende weken met de persoonlijke gewichtscurve bij hoeveel kilo's u afvalt.

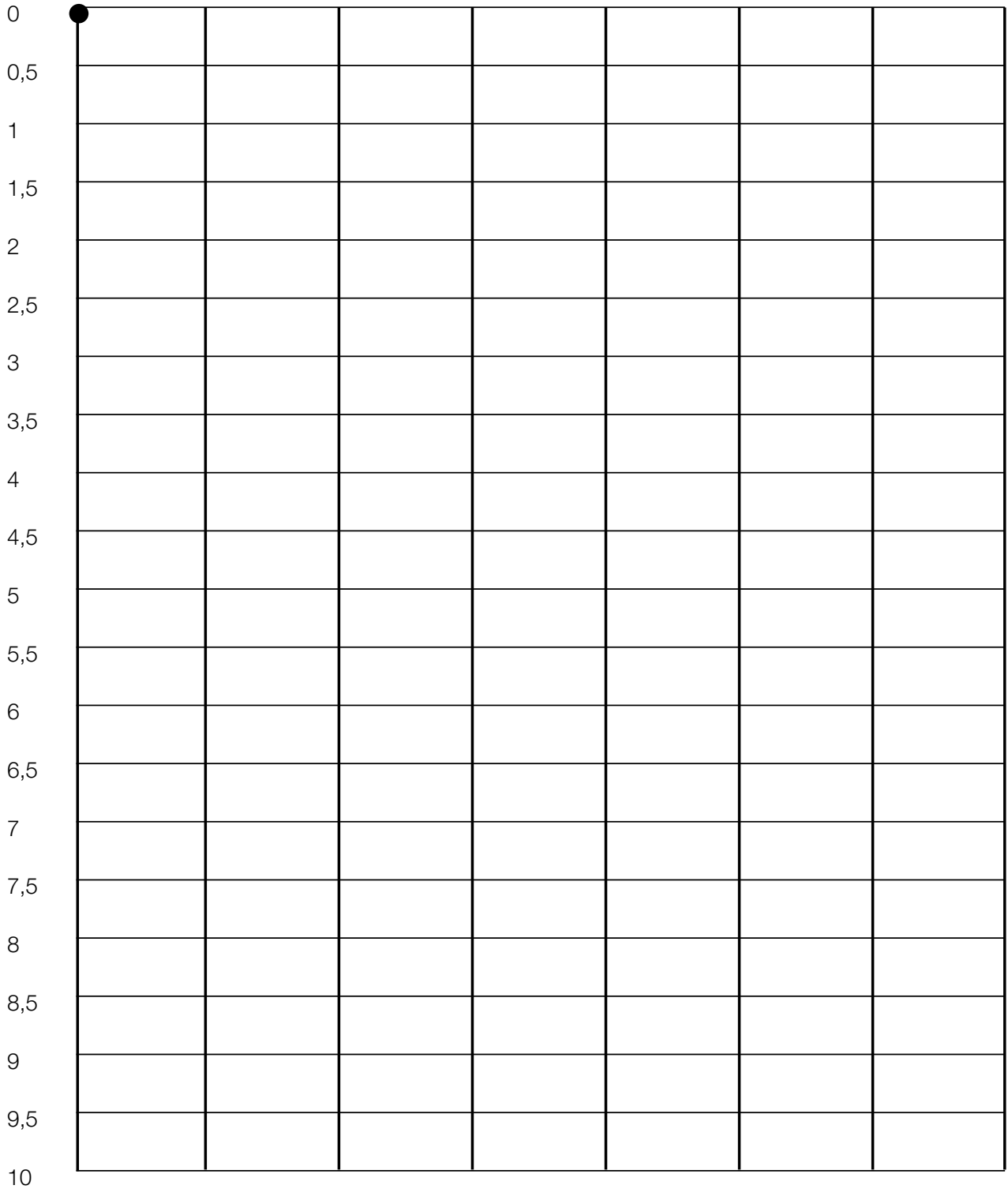


# Persoonlijke gewichtscurve



Startgewicht: \_\_\_\_\_

verlies in kilo's



week 1  
dag 7

week 2  
dag 14

week 3  
dag 21

week 4  
dag 28

week 5  
dag 35

week 6  
dag 42

week 7  
dag 49





### Opdracht 6

Deze personen wil ik vragen voor mijn vangnet:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Opdracht 7

Vul de onderstaande checklist in:

- Vangnet geregeld
- Alle werkboekopdrachten uit voorbereidingsfase gemaakt
- Omgeving verteld dat ik op dieet ga
- Modifast Intensive gekocht
- Benodigde boodschappen gedaan

















Afvallen met de  
Modifast Methode

FASE A en B  
Dagboekpagina's

# Fase A, dag 1



<b>Vocht</b> 1 glas=200 ml		<b>Extra beweging</b> 1 vakje=15 min.	
-------------------------------	---	--	--

# Fase A, dag 2

<b>Vocht</b> 1 glas=200 ml		<b>Extra beweging</b> 1 vakje=15 min.	
-------------------------------	---	--	--

























