

DE REALITY CHECKLIST

waarom je wél of niet afvalt checklist

VOEDING

- ☐ Ik log alles wat ik eet (ja, ook dat hapje, likje, restje)
- ☐ Ik blijf binnen mijn calorie-target (gemiddeld over de week)
- ☐ Ik haal mijn eiwitten (geen "ongeveer", gewoon ja of nee)
- ☐ Ik eet minstens 80% volgens plan
- ☐ Ik drink voldoende water (nee, koffie telt niet mee 😊)

➡ Als je hier 2 of meer vakjes niet kan aanvinken, heeft dat invloed op je resultaten

TRAINING

- ☐ Ik deed mijn krachttraining zoals afgesproken
- ☐ Ik deed mijn cardio / stappen (of een afgesproken alternatief)
- ☐ Ik haalde gemiddeld mijn dagelijkse stappen
- ☐ Ik heb niet "gecompenseerd" door minder te eten na training

➡ Niet trainen = niet vragen waarom je lichaam niet verandert.

SLAAP EN HERSTEL

- ☐ Ik slaap gemiddeld 7–8 uur
- ☐ Ik ga niet elke avond te laat "nog even scrollen"
- ☐ Ik neem rustdagen ook echt als rustdagen
- ☐ Mijn stress is niet structureel boven de 8/10

➡ Chronisch moe = lichaam in spaarstand, geen vetverlies-stand.

EMOTIE

- ☐ Ik eet niet standaard uit emotie, verveling of frustratie
- ☐ Als ik afweek, pak ik meteen terug op (niet "morgen")
- ☐ Ik gebruik geen eten als beloning, troost of verdoving
- ☐ Ik ben eerlijk in mijn opvolging (tegen mezelf én mijn coach)

➡ Ga nog eens door de cursus RESET JE BREIN

OPVOLGING

- ☐ Ik weeg / meet / track consequent (niet selectief)
- ☐ Ik kijk naar trends, niet naar 1 slechte dag
- ☐ Ik deel mijn data als iets niet loopt
- ☐ Ik vraag hulp in plaats van stil te verdwijnen

➡ Als ik je niet hoor, denk ik dat je waanzinnig goed bezig bent

WEEK

(0 = losgeslagen wasbeer, 10 = consistent queen)

- Calorie-target: ☐ 0-10
- Eiwitten gehaald: ☐ 0-10
- Water: ☐ 0-10

- Krachttraining gevolgd: ☐ 0-10
- Stappen / cardio: ☐ 0-10

- Slaapkwaliteit: □ 0–10
- Stressniveau (hoe hoger = hoe slechter): □ 0–10

- Emotie-eten onder controle: □ 0–10
- Terug opgepakt na afwijking: □ 0–10

- Wat deed ik deze week goed? _____
- Wat saboteerde mij het meest? _____
- Wat ga ik volgende week 1 ding anders doen? _____

WEEK CHECK IN

WEEK #

te sturen naar Katinka op zondagavond of
maandagochtend

Voeding: X/10

Beweging: X/10

Slaap/herstel: X/10

Emotie/gedrag: X/10

Grootste struikelblok:

Eén ding dat ik volgende week
beter doe