

Sociotherapie, Bijlage 7

Eigen behandeldoelstellingen:

Ik weeg nu: kg
Mijn lengte is: m.
Mijn BMI=

Mijn streefgewicht is: kg (vraag: is dit een reëel doel?)
Dat wil ik bereiken in: maanden/jaren
De eerste 9 weken van mijn programma wil ik : kg afvallen (minimaal 2,5 kilo;
 voor diabetespatiënten gelden andere normen)
De tweede 9 weken wil ik : kg. afvallen (minimaal 4,5 kilo;
 voor diabetespatiënten gelden andere normen)
Hierna wil ik per 9 weken : kg afvallen.

(vragen aan mijzelf: “zijn dit reële doelen?”)

Bewegingsplan:

Mijn doel is om x per week ,.....minuten te gaan:.....
Ik ga dat alleen doen of ik vraag:..... Om met mij samen te gaan.

Ik ga mijn doel bereiken volgens de volgende stappen:

Stap 1:.....

Stap 2:.....

Stap 3:.....

Enz.