Mijn GLI onderhoudsplan



Naam: .....

Colofon

Dit werkboek is ontwikkeld voor deelnemers van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) CooL (onderhoudsfase).

Ontwikkeling en samenstelling
Suzan Hartog
Suzan Hartog LeefstijlAdvies

Versie
2026

© 2026 Suzan Hartog LeefstijlAdvies

Dit werkboek is bedoeld voor persoonlijk gebruik door GLI deelnemers van Suzan Hartog LeefstijlAdvies. Kopieer en verspreid het gerust.

En door ...!

Gefeliciteerd!

De eerste fase van de GLI zit erop. In deze periode heb je hard gewerkt aan je leefstijl en misschien wel meer geleerd over voeding, bewegen, slaap, ontspanning en gedrag. Wellicht zijn sommige veranderingen inmiddels een gewoonte geworden, terwijl andere nog aandacht vragen.

Met de start van de onderhoudsfase verschuift de aandacht. Het gaat nu minder om het opdoen van nieuwe kennis en meer om het vasthouden van een leefstijl die bij jou past. Dat vraagt om bewust blijven kiezen voor gezonde gewoontes die voor jou werken.

Zo gebruik je dit werkboek

Met dit werkboek kijk je terug op jouw leefstijlverandering, maak je de balans op en kijk je vooruit naar de komende periode. Zo ontstaat stap voor stap een persoonlijk onderhoudsplan.

Je hoeft dit werkboek niet in één keer in te vullen. Sommige vragen zijn snel beantwoord, terwijl je over andere vragen wat langer kan nadenken. Neem daar gerust de tijd voor.

Tijdens de onderhoudsfase kun je dit werkboek er regelmatig weer bij pakken. Kijk terug naar je inzichten, vul je onderhoudsplan aan en pas je acties aan als dat nodig is.

Zie dit werkboek niet als een toets of een checklist die perfect ingevuld moet worden. Het is een hulpmiddel om stil te staan bij jouw ontwikkeling en je te helpen gezonde gewoontes vol te houden.

Ik wens je veel succes en vooral veel plezier in deze volgende stap van jouw leefstijlverandering.

Suzan Hartog
Leefstijlcoach

Inhoud

Hoofdstuk 1 | Terug naar het begin 5
Hoofdstuk 2 | Waar sta ik nu? 6
Hoofdstuk 3 | Wat heeft mijn leefstijlverandering beïnvloed? 13
Hoofdstuk 4 | Waar ga ik de komende tijd mee aan de slag? 17
Hoofdstuk 5 | Wat helpt mij als het moeilijk wordt? 21
Hoofdstuk 6 | Waar doe ik het voor? 23
Tot slot 24

Hoofdstuk 1 | Terug naar het begin

Voordat je vooruitkijkt, is het waardevol om eerst stil te staan bij waar je begonnen bent. Wat was destijds jouw aanleiding om met de GLI te starten? Welke doelen had je voor ogen en hoe kijk je daar nu op terug?

Door terug te kijken naar je uitgangspunt, zie je vaak pas hoeveel er al veranderd is. Dat geeft niet alleen inzicht in wat je hebt bereikt, maar helpt je ook om de volgende stap bewust te zetten.

Opdracht

Geef antwoord op de volgende vragen.

Waarom begon je met de GLI? Wat was de belangrijkste reden?

Wat wilde je bereiken?

Hoe belangrijk was dit doel toen en waarom? (1-10)

○1 ○2 ○3 ○4 ○5 ○6 ○7 ○8 ○9 ○10

Je vertrekpunt is helder. In het volgende hoofdstuk neem je je huidige leefstijl onder de loep.

Hoofdstuk 2 | Waar sta ik nu?

Welke gewoontes zijn inmiddels een vanzelfsprekend onderdeel van je leven? Waar gaat het goed en waar merk je dat het nog lastig is? Maar ook: wil je nog nieuwe acties eigen gaan maken?

In dit hoofdstuk kijk je per leefstijlgebied naar waar je nu staat.

Opdracht

Vul per leefstijlgebied in welke gewoontes inmiddels goed bij je passen en welke nog wat extra aandacht vragen. De antwoorden die je hier geeft, vormen straks de basis voor jouw persoonlijke onderhoudsplan.

Voeding

Welke gezonde gewoontes op het gebied van voeding zijn inmiddels vanzelfsprekend geworden?

Wat vind ik nog lastig en wat maakt het lastig?

Welke acties/ gewoontes wil ik op het gebied van voeding nog eigen maken de komende periode?



Bewegen

Welke acties op het gebied van bewegen zijn inmiddels vanzelfsprekend geworden?

Wat vind ik nog lastig en wat maakt het lastig?

Welke acties/ gewoontes op het gebied van bewegen wil ik nog eigen maken de komende periode?

Slaap

Welke acties op het gebied van slaap zijn inmiddels vanzelfsprekend geworden?

Wat vind ik nog lastig en wat maakt het lastig?

Welke acties/ gewoontes wil ik op het gebied van slaap nog eigen maken de komende periode?

Ontspanning en omgaan met stress

Welke acties op het gebied van ontspanning en omgaan met stress zijn inmiddels vanzelfsprekend geworden?



Wat vind ik nog lastig en wat maakt het lastig?

Welke acties/ gewoontes wil ik op het gebied van ontspanning en omgaan met stress nog eigen maken de komende periode?

Gezonde ondersteunende gewoontes

Denk bijvoorbeeld aan plannen, structuur, een regelmatig dagritme of andere gewoontes die je helpen om gezond te leven.

Welke acties zijn inmiddels vanzelfsprekend geworden?

Wat vind ik nog lastig en wat maakt het lastig?

Welke acties/ gewoontes wil ik nog eigen maken de komende periode?



Omgaan met tegenslag en bijzondere situaties

Denk bijvoorbeeld aan stress, ziekte, vakanties, feestdagen, drukke periodes of andere momenten waarop het lastig is om je gezonde gewoontes vast te houden.

Welke acties zijn op dit gebied inmiddels vanzelfsprekend geworden?

Wat vind ik nog lastig en wat maakt het lastig?

Welke acties/ gewoontes wil ik nog eigen maken de komende periode?

Je hebt nu een duidelijk beeld van waar je staat. In het volgende hoofdstuk kijk je terug op de factoren die jouw leefstijlverandering hebben beïnvloed. Zo ontdek je waarom sommige veranderingen goed lukten en andere meer uitdaging vroegen.

Hoofdstuk 3 | Wat heeft mijn leefstijlverandering beïnvloed?

Iedere leefstijlverandering verloopt anders. Soms gaan veranderingen bijna vanzelf en soms kosten ze veel moeite. Dat heeft niet alleen te maken met motivatie. Ook bijvoorbeeld je gedachten en overtuigingen of lichamelijke factoren spelen een belangrijke rol.

In dit hoofdstuk kijk je terug op de afgelopen maanden. Je onderzoekt welke factoren jou hebben geholpen om gezonde gewoontes op te bouwen en welke factoren het juist lastiger maakten. Door daar inzicht in te krijgen, begrijp je beter waarom sommige veranderingen wel lukten en andere nog aandacht vragen.



Opdracht

Schrijf op de volgende pagina's wat voor jou belangrijk is geweest. Er zijn geen goede of foute antwoorden; het gaat om jouw persoonlijke ervaring.

Mijn gedachten & overtuigingen

Welke gedachten en overtuigingen hebben mij geholpen bij mijn leefstijlverandering?	Welke gedachten en overtuigingen maakten het juist lastig?

Mijn eigenschappen

Welke eigenschappen hebben mij geholpen bij mijn leefstijlverandering?	Welke eigenschappen maakten het juist lastig?

Mijn kennis, vaardigheden en inzichten

Welke (nieuwe) kennis, vaardigheden en/of inzichten hebben mij geholpen bij mijn leefstijlverandering?

Mijn omgeving

Wie of wat uit mijn omgeving heeft mij (onbewust) geholpen bij mijn leefstijlverandering?	Wie of wat uit mijn omgeving maakte het juist (onbewust) lastiger?

Lichamelijke of medische factoren

Welke lichamelijke of medische factoren hebben invloed gehad op mijn leefstijlverandering?	Wat heb ik hierover ontdekt?

Je hebt nu beter zicht op de factoren die invloed hebben gehad op jouw leefstijlverandering. In het volgende hoofdstuk maak je de balans op en zet je al je actiepunten nog eens op een rij.

Hoofdstuk 4 | Waar ga ik de komende tijd mee aan de slag?

In hoofdstuk 2 heb je in kaart gebracht waar je nu staat. In hoofdstuk 3 heb je onderzocht wat jouw leefstijlverandering heeft geholpen en wat het soms moeilijker maakte. Nu ga je deze inzichten vertalen naar concrete acties voor de komende periode.

Dat kunnen gewoontes zijn die je wilt behouden, acties die nog oefening vragen of iets nieuws waarmee je (weer) wilt beginnen.

Opdracht

Vul op de volgende bladzijden jouw concrete acties in.



Wat wil je behouden?

Lees nog eens wat je in de vorige hoofdstukken hebt ingevuld. Vul daarna deze tabel in.

Dit wil ik behouden *(zet bovenaan wat voor jou het belangrijkst is)*	***Hoe zorg ik ervoor dat ik dit blijf doen?***
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Aantekeningen:

Wat vind je nog lastig?

Lees nog eens wat je in de vorige hoofdstukken hebt ingevuld. Vul daarna deze tabel in.

Dit vind ik nog lastig, en wil ik ontwikkelen *(zet bovenaan wat voor jou het belangrijkst is)*	***Welke concrete actie is nodig om het wel te laten slagen?*** *Bijvoorbeeld door de actie kleiner te maken*
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Aantekeningen:

Waar wil je (weer) mee beginnen?

Lees nog eens wat je in de vorige hoofdstukken hebt ingevuld. Vul daarna deze tabel in.

Hier wil ik (weer) mee beginnen *(zet bovenaan wat voor jou het belangrijkst is)*	***Welke concrete eerste stap ga ik zetten?***
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Aantekeningen:

Je weet nu welke acties voor jou belangrijk zijn. In het volgende hoofdstuk maak je een persoonlijk vangnet, zodat je ook bij tegenslag of een terugval weer verder kunt.

Hoofdstuk 5 | Wat helpt mij als het moeilijk wordt?

Een gezonde leefstijl verloopt niet altijd in een rechte lijn. Iedereen heeft periodes waarin het makkelijker gaat en periodes waarin het meer moeite kost. Dat is heel normaal.

Daarom is het waardevol om vooraf stil te staan bij wat jou helpt als het even minder gaat. Door je eigen signalen te herkennen en een plan te maken voor zulke momenten, wordt het makkelijker om de draad weer op te pakken. Het doel is niet om alles perfect te doen, maar om steeds opnieuw de draad weer op te pakken.

Opdracht

Geef antwoord op de volgende vragen.

Waaraan merk je dat je uit balans raakt?

Wat gebeurt er meestal als eerste?



☐ minder bewegen

☐ slechter slapen

☐ meer snaaien

☐ minder plannen

☐ kort lontje

☐ zorg minder goed voor mezelf of omgeving

☐ anders:

Wat ga je dan juist doen?

Wie of wat kan mij helpen?

Wat werkte eerder goed?

Je weet nu wat jou helpt als je uit balans raakt. In het laatste hoofdstuk sta je stil bij wat jou motiveert en richting geeft om je gezonde leefstijl vol te houden.

Hoofdstuk 6 | Waar doe ik het voor?

Je hebt nu een onderhoudsplan en een persoonlijk vangnet voor moeilijke momenten. Sta als laatste stil bij wat jou motiveert om ook op de lange termijn voor een gezonde leefstijl te blijven kiezen.

Opdracht

Geef antwoord op de volgende vragen.

Als het een keer niet lukt, herinner ik mezelf eraan dat...

Dit geeft mij energie...

Hier doe ik het uiteindelijk voor...

Hier ben ik dankbaar voor...

Mijn belofte aan mezelf

Tot slot

Met dit onderhoudsplan heb je stilgestaan bij wat je hebt bereikt, wat voor jou werkt en waar je de komende tijd aandacht aan wilt blijven geven.

Pak dit werkboek er af en toe nog eens bij. Niet om te kijken of alles perfect gaat, maar om jezelf eraan te herinneren wat voor jou belangrijk is. Een gezonde leefstijl is nooit ‘af’. Blijf vooral doen wat bij jou past en pak de draad weer op als dat nodig is.

Veel succes in de onderhoudsfase!

Suzan Hartog
Leefstijlcoach