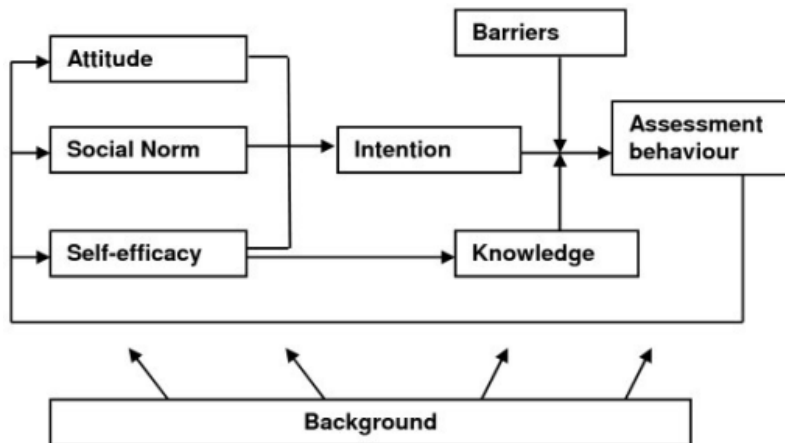


Linden Lifestyle Balance



🌙 Voeding 🧠 Gedrag 🏠 Beweging

Dit formulier is bedoeld om een beter beeld te scheppen over de huidige situatie. Hoe meer en nauwkeuriger je hem invult, des te beter het probleem aangepakt kan worden. Onderschat deze eerste stap niet! Leestijl verbetering heeft vaak met gedrag te maken. Om een zo goed mogelijk beeld van jou gedrag in kaart te brengen zijn de vragen opgesteld aan de hand van het ASE-model. Dit model kijkt naar de invloeden die bepalen waarom jij bepaald gedrag vertoont. Aan de hand van deze gegevens heb ik een compleet beeld van jouw als persoon. Ik zal in het coaching traject veel gebruik maken van theorieën die ik duidelijk maak aan de hand van modellen. Op deze manier onderbouw ik waarom ik gebruik maak van de best beschikbare Evidence based informatie.



Linden Lifestyle Balance



🌙 Voeding 🧠 Gedrag 🏠 Beweging

Persoonlijke factoren

1. Naam:

2. Leeftijd:

3. Lengte:

4. Gewicht: Zorg er voor dat je op 3 dezelfde momenten van de dag jezelf weegt bijvoorbeeld maandag, woensdag en zaterdag om 08:00 als ik op sta zonder kleding aan onder de zelfde omstandigheden. Denk hierbij ook aan toiletteren, ontbijten etc..

1.

2.

3.

5. Lichaamsafmetingen: (niet verplicht maar geeft wel een beter beeld van je fysiek, vooral als je op specifieke punten aandacht wil besteden). Meet op het dikste punt van de spier. Bij je middel ongeveer 10cm onder je ribbenkast dus rond navelhoogte

Kuiten:

Bovenbenen:

Middel:

Borst:

Armen:

Sport

1. Welke sport(en) beoefen je? / Welke sportervaring heb je?

2. Hoeveel (uur) sport je gemiddeld per training en week?

3. Maak een beweegschema van een normale week: (beweeg activiteiten zoals fietsen, lopen, naar de sportschool: alles wat langer dan 10min is)

Dag	Beweeg activiteiten
Ma	
Di	
Wo	
Do	
Vr	
Za	

Linden Lifestyle Balance



🌿 Voeding 🧠 Gedrag 🏃 Beveging

Zo	
----	--

4. Stuur eventueel je sportschema als je aan fitness doet met aantekeningen op waar je allemaal op let. Denk hierbij aan of je split of full-body traint en waarom / welke spiergroepen. Het sturen van video's van bewegingen wordt sterk aangeraden.

Herhaling en gewicht

Benchpres:

Squat:

Deadlift:

Overhead-press:

Voeding

1. Maak een overzicht van je eetpatroon. Beschrijf hierbij het moment van inname, het voedsel en de hoeveelheid zo nauwkeurig mogelijk!

Dag	Voeding
Ma	
Di	
Wo	
Do	
Vr	
Za	
Zo	

2. Wat vind je absoluut niet lekker?

3. Ben je bereid om voedingssupplementen te nemen?

Gezondheidstoestand

1. Heb je last van blessures of pijntjes?

2. Slik je medicijnen?

Eigen effectiviteit

1. Waarmee wil je geholpen worden?



2. Wat is het doel wat je wilt bereiken aan het einde van de periode? Wees daarbij zo concreet mogelijk en formuleer in een SMART doelstelling. Bijvoorbeeld: Op 30 December wil ik mijn kracht met 5% hebben toegenomen .

3. Wat is je einddoel ?

4. Waar denk jij dat jouw probleem zit?

Sociaal

1. Hoe vaak ga je per week / maand stappen?

2. Wat is je thuis situatie?

3. Staan je ouders/vrienden/ vriendin achter het besluit dat je wat aan je lichaam wilt doen

4. Willen ze je hierbij ook helpen?

5. Kook je zelf of vaak samen? / wat voor invloed heb je op je voeding

6. Wat voor werk en/of school doe je? (bijbaantje ook vermelden)

7. Hoe veel uur ben je met werk en/of school bezig?

Barrières & kennis

1. Welk cijfer zou je jezelf geven op het gebied van kennis van voeding en sport?

2. Wat is voor jou het belangrijkste:

- 1. Kennis op doen
- 2. Gedrag veranderen.

Het is vaak lastig om bepaald gedrag aan te nemen, laat staan het gedrag vol te houden op een manier dat het 'leuk blijft'. Onderstaande cirkel doorloopt iedereen die zijn of haar gedrag wil verbeteren. Het is belangrijk om bij de verschillende stappen stil te staan en te begrijpen in welke fase je zit. Alleen dan weet je waar je staat!



Naast gedrag zijn er een aantal andere factoren van cruciaal belang om er voor te zorgen dat het een bepaalde doelstelling of het eigen maken van een gebalanceerde leefstijl een succes wordt. De belangrijkste factoren heb ik in relatie tot het behalen van een doelstelling gezet in het Linden Lifestyle Balance Model.



Zoals je ziet is kennis over leefstijl: sport/bewegen, voeding, rust & ontspanning slechts één factor die bepaald of je je doelstelling zult behalen. Natuurlijk zal je erg veel leren maar dit hoeft niet de belangrijkste factor te zijn voor verbetering. Motivatie en plezier is een factor waarmee je zelf ervaring hebt en deze factor is voor de meeste mensen ook nog wel logisch te verklaren. De twee belangrijkste factoren die het meest onderschat worden zijn bewustwording van gedrag en het tracken van gegevens. Over gedrag hebben we je bij deze intake wellicht al wat kunnen bijleren en ook heb je kunnen ervaren dat ik vrij veel gegevens vraag. Gedurende het coaching proces zal ik blijven vragen om gegevens zoals je gewicht, het gewicht waarmee je traint en het bijhouden van je voeding. Hier zit een opbouw in en er is rekening mee gehouden dat dit soms confronterend kan zijn.

Ik wens je erg veel succes met uw coaching traject

Maurice van der Linden,

Linden Lifestyle Balance

Linden Lifestyle Balance



🌙 Voeding 🗣️ Gedrag 🏃 Bevestiging