



# Find your Rhythm

## 20-wekenplan

### We werken met ACT

Acceptance and Commitment Training (ACT) helpt je om te leven naar je waarden. Ook helpt ACT je om negatieve gedachten, die we allemaal hebben, te laten zijn in plaats van er tegen te strijden. Je leert focussen op dat wat je wél kunt beïnvloeden, zoals je eigen gedrag.

#### Week 1

##### Intakeconsult

Persoonlijke doelen  
Gezonde voeding  
Eten vanuit waarden  
Je huidige eetpatroon

*Als je kiest! Je krijgt*

- Voedingsplan
- Werkboek
- Receptenbundel

#### Week 2-3

##### Aan de slag

Volwaardig eten  
Snoepgedrag  
Onbewerkt vs. bewerkt  
Supplementen

*Challenges*

- Groene bladgroente
- Volwaardig bord

#### Week 4

##### Consult

Jouw  
veranderproces

#### Week 5-7

##### Aan de slag

Mindfull eten  
Peulvruchten & soja

*Challenges*

- Gezonde eiwitten
- Fall in love with peulvruchten

#### Week 8

##### Consult

Darmmicrobioom

*Challenge*

- Eat the rainbow

#### Week 9-11

##### Aan de slag

Darmmicrobioom  
Gefermenteerde  
voeding

*Challenges*

- Miso soep maken
- Voedingsdagboek
- Relax

#### Week 12

##### Consult

Voedingsanalyse

#### Week 13-19

##### Aan de slag

Eetomgeving  
Verzadiging  
Positieve gezondheid  
Blue Zones  
Jouw ontwikkeling  
Op koers blijven

*Challenges*

- Meal preppen
- Zoutwijzer en Kruidenwijzer
- Potluck

#### Week 20

##### Consult

Jouw  
resultaten!

*You did it!* 

### Wat je krijgt

- Voedingsplan met alle informatie om gezond plantaardig te eten
- Werkboek met 30+ oefeningen
- Bundel met 25+ recepten
- Inspirerende video's
- 5 gesprekken met je diëtist (totaal 5,5 uur consult)
- Positieve en professionele support!

roots 