
















Week	Type & titel sessie	Waar gaat de sessie over?
1	 <b>Workshopsessie 1</b> 'Welkom & kennismaking'	Benieuwd met wie je de komende twee jaar aan je doelen gaat werken en wat je kunt verwachten? Tijdens deze sessie staat kennismaking met elkaar en het programma centraal. Deel je doelen, motivatie en verhalen, en ontdek wat je kunt verwachten. Ons doel is dat iedereen met een grote glimlach en vol enthousiasme voor de volgende sessie afsluit. Dit wil je niet missen!
2	 <b>Check-in sessie</b> 'Deel je gedragsdoelen'	Specifieke gedragsdoelen en een actieplan zijn onmisbaar als het om gedragsverandering gaat. In deze sessie delen we deze persoonlijke doelen en acties, en sluiten af met onmisbare tips om je doelen te behalen. Het wordt inspirerend en praktisch.
3	 <b>Check-in sessie</b> 'Buddy up'	Samen sta je sterker, daarom onderzoeken we deze sessie wat het nut van een buddy kan zijn. Ontdek wie jouw maatje kan zijn en leer hoe jullie elkaar kunnen motiveren, stimuleren en inspireren. Samen is het niet alleen leuker, maar vergroot je ook je kans op succes.
4	 <b>Check-in sessie</b> 'Deel een recept in de chat'	We gaan gedeelde recepten onder de loep nemen en ontdekken hoe je een maaltijd echt compleet maakt en hoe je je bord perfect indeelt. Klaar om je maaltijden te upgraden?
5	 <b>Beweegsessie 1</b>	We bewegen 25 minuten samen en duiken in hoe beweging je gezondheid verbetert. Ontdek handige tips om meer te bewegen en maak je klaar voor een energieke sessie!
6	 <b>Workshopsessie 2</b> 'Reflectie'	Samen reflecteren we op wat er goed gaat en wat nog lastig is. Wat heb je al veranderd? En waar loop je nog tegenaan? Kern van vandaag: welke strategieën kunnen we inzetten om gezonde keuzes makkelijker te maken?
7	 <b>Check-in sessie</b> 'Deel een inspirerende quote'	<i>"Laat je gezondheid niet alleen een doel zijn, maar een manier van leven."</i> In deze sessie delen we onze favoriete quotes en waarom ze ons inspireren. Ontdek hoe ze je kracht en motivatie kunnen geven.
8	 <b>Check-in sessie</b> 'De voordelen van een voedingsdagboek'	<i>Meten = weten</i> , een voedingsdagboek kan je echt inzicht geven! Tijdens deze sessie bekijken we onze dagboeken, ontdekken we de beste hulpmiddelen en delen we tips om elke maaltijd bij te houden.
9	 <b>Check-in sessie</b> 'Deel je saboterende gedachtes'	Denk jij wel eens: "Als ik één keer heb gezondigd, maakt de rest van de dag toch niets meer uit"? Of heb je last van "alles of niets"-denken, waarbij je jezelf vertelt dat je perfect moet zijn om succesvol af te vallen? Tijdens deze sessie ontdek je hoe je deze saboterende gedachten kunt doorbreken. Leer krachtige tools zoals defusie en affirmaties om jezelf te versterken en op weg te gaan naar een topfitte en ondersteunende mindset. Doe mee en geef je reis naar een gezonder leven een positieve draai!
10	 <b>Beweegsessie 2</b>	We gaan samen bewegen en ontdekken de leukste beweegopties in jouw regio. We zitten al genoeg, dus kom in beweging en laat je inspireren om actief te blijven.
11	 <b>Workshopsessie 3</b> Voedingsexpert	Deze sessie met een diëtist-voedingsexpert laat je zien hoe je gezonde keuzes maakt, omgaat met snackbehoefte, en verzadiging herkent. Ontdek de tips en tricks om je eetpatroon naar een hoger gezondheidsniveau te tillen!
12	 <b>Check-in sessie</b> 'Een moment van reflectie'	Klaar om je voortgang te boosten? We bespreken de afgelopen periode, spotten uitdagingen, en bedenken slimme strategieën. Je mag de sessie niet verlaten voordat je een concrete actie hebt om je doelen te bereiken.
13	 <b>Check-in sessie:</b> 'Omgaan met emotie-eten'	Denk je wel eens: "Ik heb nu iets lekkers verdiend, ook al ben ik eigenlijk niet hongerig?" Of heb je het gevoel dat je vaak naar eten of drank grijpt om met stress of verveling om te gaan? Hoewel we onze emoties niet altijd kunnen

		veranderen, kunnen we wel bepalen hoe we ermee omgaan. Ontdek wat emotie-eten is en hoe je hier beter mee kunt omgaan.
14	 <b>Check-in sessie</b> 'Hoe ga je om met gedachteloos eten?'	We eten allemaal wel eens zonder erbij na te denken. Voor de tv, als je aan het appen bent, of wanneer je glas leeg is voordat je het doorhebt. Deze keer duiken we in gedachteloos eten: hoe gaat dat bij jullie? Wat zijn de meest voorkomende situaties waarin je gedachteloos eet? Wat zijn de gevolgen, en welke adviezen en strategieën helpen om met meer aandacht (mindful) te eten?
15	 <b>Beweegsessie 3</b>	We gaan gezamenlijk bewegen en reflecteren op hoe het (meer) bewegen nu gaat.
16	 <b>Workshopsessie 4</b> 'SWOT-analyse'	Ontdek jezelf en je gezondheidsgedrag beter door middel van gerichte interviewvragen die je sterke punten, uitdagingen, zwaktes en kansen in kaart brengen. Hoe kun je je sterke punten inzetten om met je uitdagingen om te gaan? We duiken in de theorie van gedragsverandering en onderzoeken hoe sterk jouw gezonde en ongezonde gewoontes ontwikkeld zijn.
17	 <b>Check-in sessie</b> 'Hoe ga je slimmer om met jouw favoriete drankje?'	We verkennen de impact van dranken en alcohol op je gezondheid. Doe mee aan een interactieve quiz over frisdrank, vruchtensap, koffie en alcohol. Ontdek hoe jouw favoriete drankjes je gezondheid beïnvloeden!
18	 <b>Check-in sessie</b> 'Motivatie is één van je sleutels tot succes'	In de eerste week was je motivatie waarschijnlijk nog heel sterk, maar onderweg kan die soms wat afzakken. Motivatie verloopt immers niet in een rechte lijn. Ontdek hoe het met ieders motivatie gesteld is. Geef je motivatie een cijfer, leer van elkaar, en ontdek hoe je je focus en innerlijke kracht kunt terugvinden.
19	 <b>Check-in sessie</b> 'Jouw welzijnswinst: elke stap telt!'	Vergeet jij ook weleens om achterom te kijken naar wat je allemaal al bereikt hebt? Vaak richten we ons juist op wat we nog niet bereikt hebben. Daarom duiken we vandaag in de veranderingen die we allemaal hebben doorgemaakt sinds we gezonder zijn gaan leven. Wat doet dat met je, zowel lichamelijk, emotioneel, als gedragsmatig? Laat je inspireren door elkaars verhalen en ontdek de echte voordelen van een gezonde leefstijl.
20	 <b>Beweegsessie 4</b>	We doen samen krachttraining en bespreken de voordelen en goede oefeningen. Ontdek hoe krachttraining je sterker maakt!
21	 <b>Workshopsessie 5</b> 'Beweegexpert'	Wil je meer bewegen, of ben je benieuwd hoe je slimmer en effectiever kunt bewegen? Test of je voldoet aan de beweegrichtlijnen, ontdek welke gezondheidseffecten je kunt verwachten, leer hoe je veilig kunt bewegen en welke slimme beweegstrategieën er zijn. Ontdek het allemaal in deze sessie en til je beweging naar een hoger niveau!
22	 <b>Check-in sessie</b> 'Samen voorbereiden op langdurig gezondheidssucces'	Een terugval hoort erbij! In deze sessie delen we ervaringen met het hebben van een terugval en ontdekken hoe je op lange termijn gemotiveerd blijft. Leer slimme strategieën om weer op koers te komen en je doelen te bereiken. Boost je veerkracht!
23	 <b>Check-in sessie</b> 'Levensgenieter of gezondheidsbewust?'	Is iets ongezonds eten voor jou een steuntje in de rug, of leidt het juist tot schuldgevoelens? Hoe bewaar je de balans als het om ongezond eten gaat? Het moet immers wel leuk blijven. Ontdek hoe jij en je groepsgenoten hierover denken en hoe ieder probeert de balans te bewaren. Kom en leer hoe je slimmer kunt kiezen!
24	 <b>Check-in sessie:</b> 'Jouw verlanglijst'	Wat zijn jouw wensen voor deze laatste check-in sessie? Laat het horen en de meeste stemmen gelden.
25	 <b>Beweegsessie 5</b>	Klaar voor een cardiotraining? We doen het samen en ontdekken hoe kleine veranderingen grote effecten kunnen hebben. Kom in beweging en zie het verschil!
26	 <b>Workshopsessie 6</b>	De beste versie van jezelf is gelukkig, zorgt goed voor zichzelf en anderen, en staat veerkrachtig in het leven. Hoe kun je vaker deze versie van jezelf zijn? In

	'De beste versie van jezelf'	deze sessie verkennen we ieders beste zelf: Wie is dat? Hoe gedraagt deze persoon zich? Wat is belangrijk voor hem of haar? Gebruik deze laatste sessie van de intensieve fase om vertrouwen in jezelf op te bouwen en besef dat je het in je hebt om te slagen!
39	 <b>Workshopsessie 7</b> <i>Onderhoudsfase</i> 'Persoonlijk groeipad'	Zit je nog op koers? Of je nu dichter bij je doelen bent of niet, elke stap leidt tot groei, en verandering verloopt niet altijd rechtlijnig. In deze sessie reflecteren we op hoogtepunten, uitdagingen en leermomenten. We vieren samen onze successen en ontdekken nieuwe inzichten voor de toekomst.
52	 <b>Workshopsessie 8</b> <i>Onderhoudsfase</i> 'Visie op de toekomst'	Geluk en gezondheid gaan vaak hand in hand. In deze laatste groepsessie richten we ons op wat jouw leven echt waardevol maakt en hoe je dit kunt versterken. We onderzoeken welke gewoontes bijdragen aan dat gevoel van waarde en welke je misschien juist tegenhouden. In duo's bespreken we persoonlijke obstakels zoals perfectionisme en stress en ontdekken we samen strategieën om deze barrières te overwinnen. Sluit af met hernieuwde inzichten en praktische tools die je helpen om een leven te creëren dat zowel gelukkig als gezond is.

Wat houden de drie verschillende type sessies in:

- **Check-in sessie:** Tijdens onze wekelijkse check-in sessies ontvang je een praatkaart via de app met het onderwerp van de week. Ontdek nieuwe ideeën met een mini-opdracht en bespreek ze samen. We duiken dieper in het onderwerp en nemen een energieke beweegpauze van 5-10 minuten.
- **Workshop:** Kijk terug op de afgelopen periode of verdiep je in een interessant expert onderwerp.
- **Beweegsessie:** We komen samen in beweging. Zorg voor voldoende ruimte, draag comfortabele kleding en neem eventueel flesjes water of gewichtjes mee. Kom met al je energie!