

De week van de voeding

vraag 1) Wat betekent voeding voor jou?

vraag 2) Ben jij je ervan bewust wat het verschil is tussen gezonde voeding en ongezonde voeding?

vraag 3) Sta jij er bij stil dat waarmee je jezelf voedt, wat voor een impact dat heeft op je lichaam?

vraag 4) Als je auto op benzine rijd weet je dat je er geen diesel in moet gooien omdat hij het anders niet meer doet, dat kun je zonder moeite. Waarom is het dan zo moeilijk om jezelf ook op die manier te behandelen?

vraag 5) Ben jij het ermee eens dat zelfliefde exact hetzelfde is, als je lichaam goede en gezonde voeding te geven?

vraag 6) Snap je dan ook, dat als we vaak ongezonde “voeding” naar binnen werken dat we onszelf dan elke keer een afwijzing geven?

vraag 7)

Vraag 7) Kun je voor jezelf beschrijven wat je nu voelt? Nu je weet dat elke keer wanneer je je lichaam minder goede voeding geeft dat je je lichaam eigenlijk niet serieus neemt.

vraag 8) Ben je bereid om vanaf nu elke keer tegen jezelf te zeggen, zodra je wat gaat eten of drinken, houd ik van mezelf? Zo ja, je dezelfde vraag aan je lichaam stelt en je dan afweegt of je hetgeen wel of niet gaat eten/drinken?

Vraag 9) Als je lichaam net zo snel kapot zou gaan, als dat je auto doet, zodra je er verkeerde brandstof in gooit. Zou je het dan moeilijk vinden om de keus te maken voor gezonde of ongezonde voeding?

Vraag 10) Wist je dat de pijn van discipline veel minder pijn doet dan de pijn van spijt? Nu je dit weet wat kun je hier dan uithalen?