

INHOUDSOPGAVE

05	Lekker sporten!
07	Wat is motivatie?
09	Motiveer jezelf in drie stappen
10	STAP 1: WAT IS JE DOEL?
11	Waarom ga je sporten?
12	Wat wil je bereiken?
14	Wat zijn de positieve gevolgen?
16	Tijd besteden aan dat wat belangrijk voor je is
20	STAP 2: VERBIND JEZELF MET HET DOEL
21	Geduld
23	De macht der gewoonte
24	Discipline
27	Afspraken met jezelf
30	Neem de beslissing om je doel te bereiken!
32	STAP 3: JE DOEL BEREIKEN
33	Het belang van een positieve benadering
37	Maak je doelen meetbaar!
42	Ken je valkuilen
53	De kunst om in beweging te komen
55	Samen sporten
57	Nawoord
58	Motifittips
60	Oefenschema's