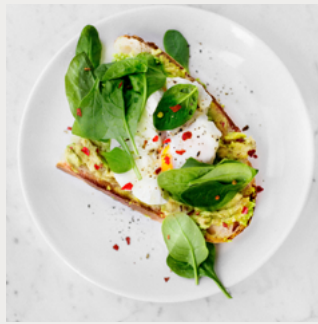


Wine not?

No Wine Today



Wine flies
when you're
having fun

No Wine Today



I only drink wine
when I'm alone or
with someone

No Wine Today

NO WINE TODAY NOTEBOOK





ALL GLORY COMES
FROM DARING TO
BEGIN

No Wine Today



Welkom in jouw No Wine Today notebook.

Dé plek waar jij de komende weken zaken gaat noteren die bijdragen aan jouw progressie en waar je deze ook mooi meetbaar en inzichtelijk gaat maken.

Want: opschrijven helpt en geeft je de mogelijkheid op elk gewenst moment jouw notities er weer bij te pakken, tijdens de challenge als motivatie of erna als *reminder* aan de tijd dat je dit deed (en waarom ook alweer).

Let's do this!





Dag 1: Doelen stellen en balans opmaken

Wij beginnen simpel,
schrijf op waarom je meedoet met deze challenge:

Noteer:

1. Je gewicht:

2. Op een schaal van 1 tot 10 hoe energiek jij je voelt:
(waarbij 1 helemaal niet energiek en 10 heel energiek is):

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

3. Hoeveel wijntjes je gemiddeld
per week drinkt:

4. Wat je gemiddeld aan wijn of
andere drank uitgeeft per week:

**Yes! Het begin is gemaakt.
Jij bent klaar voor deze challenge!**

Dag 2: A hangover

Katers,
misschien heb jij deze sporadisch of juist vaker dan je lief is?

Noteer:

1. Wat een kater met jou doet:

2. Wat jij denkt dat een poosje niet drinken
jou gaat opleveren:



Dag 3: Herken de moeilijke momenten

Misschien heb je ze nog niet gehad na drie dagen
maar ze zullen er ongetwijfeld komen voor
het einde van de challenge: moeilijke momenten.

Noteer:

1. Op welke momenten jij verwacht dat het
'niet drinken' moeilijk gaat worden:

2. Waarom je denkt dat deze momenten
lastig zullen zijn?





Friends until the
end of wine

No Wine Today

“

“Blij met deze challenge. Na de eerste week voel ik me al fitter en slaap ik beter. Erg benieuwd hoe ik me na vier weken voel”

Nathalie



Dag 5: Balance is something you create

Wat kan een goede balans zijn voor jou na deze challenge?

Noteer:

1. Wil jij na deze 63 dagen doorgaan met een alcoholvrij leven?

2. Ga jij voor wijnvrije doordeweekse dagen in de toekomst?

3. Kies jij voortaan bewust voor een paar glazen maar wel hele lekkere wijn?



Dag 6: Sleep baby, sleep

Beter slapen, meer energie, merk jij al enig verschil?
Wat ga jij doen met de extra tijd en energie die je hebt tijdens deze challenge?

Noteer:

1. Welke sporten jij zou willen oppakken of erbij zou willen gaan doen?

2. Wanneer je de komende week gaat sporten (en plan het ook gelijk in je agenda)



Dag 7: Recap week 1

Week 1 zit er al op! Je bent goed bezig!
Wat heb jij opgemerkt de afgelopen week?
Alles wat je hebt opgemerkt of je realiseert, ook kleine dingen, zijn goed om op te schrijven.

Noteer:

1. Op een schaal van 1 tot 10 hoe goed en fit jij je voelt (waarbij 1 helemaal niet fit en 10 heel fit is):

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2. Wat je verder hebt opgemerkt?





Dag 8: Noteer je progressie

Je bent nu al een week *dry*. Hartstikke mooi. Wij zijn ontzettend benieuwd of jij al iets merkt van de voordelen die *dry* zijn je oplevert.

Noteer:

1. Op een schaal van 1 tot 10 hoe energiek jij je voelt (waarbij 1 helemaal niet energiek en 10 heel energiek is)

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2. Hoe jij hebt geslapen de afgelopen week (waarbij 1 slecht is en 10 superlekker)

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2. Welke andere zaken je misschien opmerkt (bijvoorbeeld een mooiere huid):





Dag 9: Gewoontes doorbreken

Iedereen heeft bepaalde gewoontes, goed of minder goed. Meer inzicht kun je krijgen door stil te staan bij je gedrag en gewoontes en door ze concreet te beschrijven.

Noteer:

1. Het gedrag waar je iets aan wilt doen/dat je wilt ontwikkelen;

2. De *triggers* die leiden tot het gedrag dat je wil veranderen;

3. Wat je kunt doen om de *triggers* te vermijden of er anders mee om te gaan;

Dag 12: Dromen en doen

Als je dromen en wensen concretiseert door ze te noteren, heb je grotere kans dat ze uitkomen! Dingen die je aandacht geeft, groeien nu eenmaal. Dingen die je wilt aanpakken vallen daar ook onder. Als je nu eens begint met slapen – eten – bewegen?

Noteer:

1. Wat jij zou kunnen of willen verbeteren op het gebied van slapen?

2. Wat jij zou kunnen of willen verbeteren op het gebied van eten?

3. Wat jij zou kunnen of willen verbeteren op het gebied van bewegen?

Opdracht:

Bedenk wat jij altijd al graag wilde doen (en waar je ook nog eens meer energie van krijgt) als je meer tijd voor jezelf zou hebben.



Dag 13: Run baby, run

Iedereen kan een sportief doel bedenken.
Het opschrijven helpt je vaak er ook aan te beginnen.

Noteer:

1. Wat je op sportief vlak zou willen bereiken?
Omschrijf je doel zo concreet mogelijk.



GIN TONIC
OR
GYM TONIC?

No Wine Today

Dag 14: Recap week 2

Yes, week 2 heb je er alweer op zitten!
Tijd voor een kleine *recap*.

Noteer:

1. Op een schaal van 1 tot 10 hoe energiek jij je voelt
(waarbij 1 helemaal niet energiek en 10 heel energiek is):

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2. Welke stappen je gezet hebt die je normaliter
niet gezet zou hebben:

3. Wat de moeilijke momenten tot nu toe waren:

4. Wat je de komende weken nog graag wil bereiken?

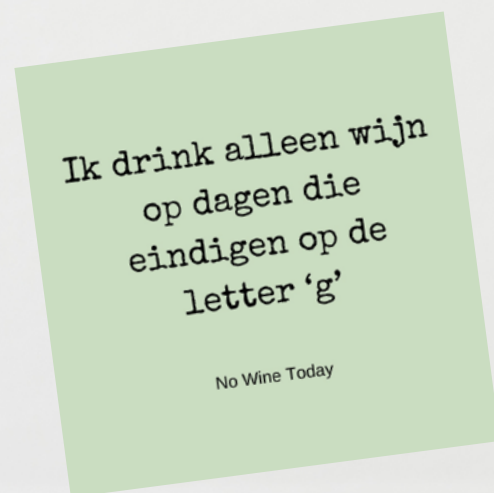
Dag 15: Slapen of opstaan?

Hopelijk ben jij ook vaster en dieper gaan slapen doordat je nu al twee weken geen alcohol drinkt.

Noteer:

1. Hoe laat jij wakker bent geworden de afgelopen dagen:

2. Of je meer uitgerust wakker wordt dan voorheen:



Dag 16: Guilty pleasures

Iedereen heeft ze. Weinig mensen delen ze graag. Jij hoeft ze in dit geval alleen aan dit papier van jouw No Wine Today notebook toe te vertrouwen.

For your eyes only dus.

Noteer:

1. Wat jouw *guilty pleasure* is:



Dag 17: Jouw verlanglijstje

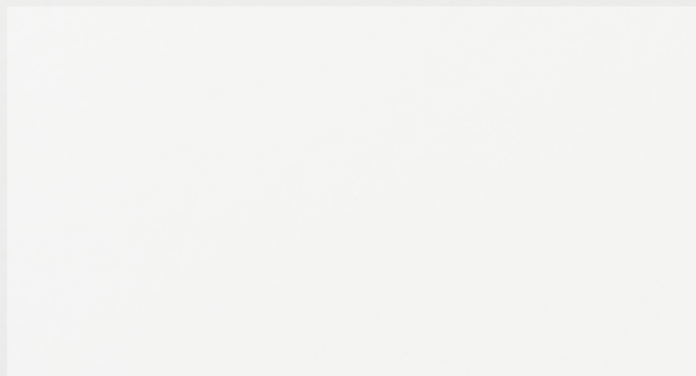
Sparen, de een kan het beter dan de ander.

Het leuke van meedoen met dit programma is dat je automatisch geld bespaart doordat je even geen wijn drinkt.

Wat ga jij straks van het gespaarde bedrag kopen? Wat is voor jou de ultieme beloning voor jouw inzet tijdens deze Total Fix?

Noteer:

1. Wat jij straks gaat doen van het geld dat je hebt bespaard?



*p.s. Je hebt nog zes weken om te sparen!
Zet dus iets moois op jouw lijstje...*



Dag 20: Always look at the bright side!

Ja, elk nadeel heeft zijn voordeel. Zo dus ook drinken...
Ga dus even graven wat ook alweer voor jou redenen
en voordelen waren (zijn) van drinken.

Noteer:

1. Wat volgens jou de voordelen zijn van drinken:

2. Waarom je normaal gesproken drinkt
(en onder welke omstandigheden, bijvoorbeeld
alleen, na het werk, met vrienden, tijdens het eten):

3. Wat levert het je op en welk gevoel geeft het je
(gezelligheid/*bonding*, troost, noem het maar op):



Dag 21: Recap week 3

Je bent al 3 weken onderweg.
Tijd voor een *update* in je No Wine Today *notebook*.
Wij zijn benieuwd hoe jij je voelt?

Noteer:

1. Op een schaal van 1 tot 10 hoe energiek jij je voelt
(waarbij 1 helemaal niet energiek en 10 heel energiek is):

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2. Aan welke dingen jij voor jouw gevoel aandacht
hebt besteed deze week:

Bewegen: *ja/ nee*
Gezond eten: *ja/ nee*
Voldoende (alcoholvrij) drinken: *ja/ nee*

3. Wat de moeilijke momenten waren deze week?

4. Wat je de komende week graag wil bereiken?



If it doesn't
challenge you,
it won't change
you

No Wine Today

Dag 23: Noteer je doel

Samen iets doen is leuker dan alleen. Geldt voor veel zaken. Voor drinken. En ook voor niet drinken. Hopelijk doet jouw *partner in wine* ook mee aan deze challenge.

Noteer:

1. Wat jullie samen gaan doen met het geld dat jullie bespaard hebben:

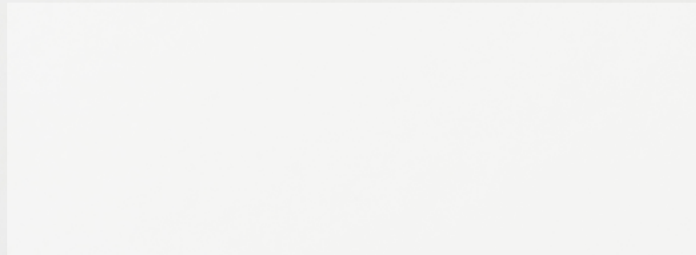


Dag 25: You master the mindset

Wel of geen wijn? Dat is als het goed is sinds 25 dagen voor jou even geen kwestie. Maar iedereen heeft zwakke momenten en daarom is het goed om jezelf eraan te herinneren waarom je deze keuze hebt gemaakt. Altijd een goede stok achter de deur voor de zwakkere momenten!

Noteer:

1. Wat voor jou de grootste voordelen zijn van een leven zonder kater



I LOVE TO COOK WITH WINE.
SOMETIMES I EVEN PUT IT IN THE
FOOD.

No Wine Today



Dag 28: Bewaar de kater voor later

De kans dat jij de afgelopen weken een kater hebt gehad, is vrij klein (als je goed hebt meegedaan). Weet jij eigenlijk nog hoeveel drankjes jij kunt hebben om het gezellig te houden, voordat je het omslagpunt bereikt? Dit is alvast een goede *reminder* voor de toekomst.

Noteer:

1. Hoeveel drankjes jij kunt (kon) drinken zonder dat je er 'last' van hebt:

**I have mixed drinks
about feelings**

No Wine Today

Dag 29: Lijstjes

Je bent al bijna op de helft! Wat ben je al ver gekomen! Goed om even terug te kijken op jouw motivaties en een blik te werpen op jouw voornemens voor de komende tijd.

Noteer:

Lijstje 1

1. Waarom jij je wijngedrag wilde veranderen:

2. Op welke momenten het voor jou moeilijk is je aan je nieuwe bewuste gedrag te houden:

Lijstje 2

Jouw alternatieven voor de moeilijke momenten (houd het simpel en praktisch):

Lijstje 3

Waar jouw uitdagingen voor de tweede helft van deze challenge zitten. We gaan een *switch* maken van bewuste *mindset* naar bewuste *lifestyle*.

Welke uitdagingen zie jij op de gebieden van:

Eten

Drinken

Bewegen

Ontspannen

Dag 31: Say hello to the new you

Yes, jij bent al 30 dagen alcoholvrij! Daar mag je echt trots op zijn! Deze 30 dagen heb je een mooie *switch* gemaakt qua *mindset*. Dat gaan we vasthouden! Vanaf vandaag ga je de bewuste *mindset* integreren in je leven en werken aan een bewuste leefstijl.

Jij bent op weg naar de nieuwe versie van jezelf!

Noteer:

1. Wat jouw doelen waren aan het begin van dit programma:

2. Wat deze 30 dagen met No Wine Today jou tot nu toe hebben opgeleverd:

3. Wanneer wat jou betreft jouw doelen bereikt zijn:



~~SHOULD.~~
~~WOULD.~~
~~COULD.~~
DID.

No Wine Today

Dag 33: Alles is mindset

De afgelopen twee dagen doken we dieper in het onderwerp *mindset*. Nu jij werkt aan een bewuste *lifestyle*, is het handig jouw voornemens te noteren en deze ook te visualiseren en hardop uit te spreken.

Jij bent op weg naar de nieuwe versie van jezelf!

Noteer:

1. Wat jouw doel is met betrekking tot jouw drinkgedrag op langere termijn en waarom; omschrijf je doel(en) zo concreet mogelijk:

2. De lange termijn voordelen van jouw nieuwe gedrag/ *lifestyle*:

3. Wat je allemaal wél mag als je dit programma hebt afgerond:

Dag 35: Recap week 5

Vind jij het ook fijn elke week even terug te blikken en stil te staan bij hoe jij je voelt? Het wordt misschien na vijf weken wat stabielier. Nu ga jij waarschijnlijk de langere termijn effecten opmerken. Tijd voor een *recap*!

Noteer:

1. Op een schaal van 1 tot 10 hoe energiek jij je voelt (waarbij 1 helemaal niet energiek en 10 heel energiek is):

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2. Op welke gebieden jij voor jouw gevoel nog niet die bewuste *lifestyle* te pakken hebt:

Eten	<i>ja/ nee</i>
Drinken	<i>ja/ nee</i>
Bewegen	<i>ja/ nee</i>
Relaxen	<i>ja/ nee</i>

3. Wat een goed moment zou kunnen zijn voor jou om jouw doelen te gaan visualiseren (bijv. elke ochtend tien minuten, tijdens het weekend etc.):

Dag 36: 1 + 1 = 3

Vandaag start de zesde week van jouw Total Fix programma. Een bewustere leefstijl krijg je niet zomaar en opeens. Ook wij niet. Maar je bent hard op weg om dit doel te bereiken!

Noteer:

1. Welke situaties voor jou na deze challenge waarschijnlijk het meest uitdagend gaan worden in het kader van bewust drinken. Denk hierbij aan verjaardagen, feestdagen en vakanties;

2. Hoe vaak jij een *alcoholbreak* hebt ingepland en waarom je die maanden hebt gekozen; dit voor het geval je als het eenmaal zover is, niet meer weet waarom je toen zo vastbesloten was dit te gaan doen...

3. Hoe jij het liefste speciale gelegenheden zou willen invullen qua bewust drinken; bijvoorbeeld jouw kerst- ski- of zomervakantie. Als je er van tevoren al over hebt nagedacht (en het hebt opgeschreven), werkt dat echt!

Dag 38: You are what you eat

Elk pondje gaat door het mondje. Dat weten we inmiddels wel. Geen gekke diëten voor ons, wél bewust kiezen. Want als je bewust kiest, eet je beter!

Noteer:

1. Welke eetgewoonten je zou willen aanpakken? Bijvoorbeeld teveel tussendoortjes, vruchtensappen in plaats van vers fruit, te weinig groente-*intake*, koken uit pakjes en zakjes:

2. Maak hiervan een prioriteitenlijstje, je kunt niet alles tegelijk doen. Begin met hetgeen je het vaakst doet (of laat): geef je lijstje hierboven nummers in volgorde van prioriteit.
3. Noteer jouw *guilty pleasures* op het gebied van eten; schrijf op hoe vaak je dit van jezelf mag in jouw nieuwe, bewuste eetpatroon (dit is een leidraad, geen harde regel):

4. Bedenk welke alternatieven er zijn voor jouw *cravings* en schrijf ze op; zo onthoud je ze voor de volgende keer als je boodschappen doet.



Dag 39: Holiday

Jouw bewuste *mindset* is in het dagelijkse leven best goed vol te houden. Het zijn vaak de speciale gelegenheden waar het ritme ineens eruit is. Vakantie is een voorbeeld hiervan. Er nu vast over nadenken, kan je later helpen.

Noteer:

1. Wat jouw valkuilen zijn op het gebied van vakanties; zo word jij je bewust ervan en dat helpt om ze te voorkomen of in ieder geval te signaleren:

2. Wat voor jou een goede *workout* routine kan zijn op vakantie. Het helpt er tevens over na te denken. Daar kun je ook jouw bagage op inpakken:

3. Wat voor jou een goede balans kan zijn op het gebied van bewegen, eten, drinken en relaxen op vakantie; bijvoorbeeld 'ik ontspan van lezen, dus ik wil elke dag *me-time* om te lezen'.



THAT
FEEL
GOOD
VIBE

No Wine Today



LESS IS MORE

No Wine Today

Dag 42: Recap week 6

Het einde van een nieuwe No Wine Today week. Ook vandaag schrijf je weer een aantal dingen op. Vandaag kijken we vooral naar de vooruitgang die jij hebt geboekt. Deze is groter dan je zelf denkt, beloofd!

Noteer:

1. Op welke gebieden jij meer bewustzijn ervaart sinds de start van dit programma:

Eten	<i>ja/ nee</i>
Drinken	<i>ja/ nee</i>
Bewegen	<i>ja/ nee</i>
Relaxen	<i>ja/ nee</i>

2. Wat voor jou uitdagingen zijn geweest op deze gebieden (bijv. 'ik heb een zittend beroep en dus kom ik nog steeds niet aan voldoende beweging toe' of 'ik drink te veel drankjes die vol suiker zitten als vervanging van mijn drankje'):

3. Hoe trots jij op jezelf bent met wat je in de afgelopen zes weken bereikt hebt (waarbij 1 helemaal niet trots is en 10 heel trots is):

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Dag 44: Drinking or not drinking

Noteer:

1. Welke momenten voor jou geen drinkmomenten meer zijn in de toekomst (daar waar dat eerder wel het geval was); bijvoorbeeld: de vrijmibo, bezoek aan de sportclub enzovoort:

2. Wanneer jouw drinkgedrag naar gewoonte neigt.

3. Wat voor jou inmiddels de beste vervanging is voor een alcoholisch drankje (0.0 bier, alcoholvrije wijn, *mocktails*):

4. Welke momenten voor jou echt gelegenheden blijven om in de toekomst wél te genieten van een drankje:



**Alcohol
you later**

No Wine Today

Dag 46: Under pressure

Sociale druk blijft voor veel mensen een uitdaging. Vandaag doken we hier dieper in. Dit geeft je hopelijk waardevolle inzichten voor de toekomst.

Noteer:

1. Of je tot nu toe situaties hebt meegemaakt waarin je sociale druk hebt ervaren met betrekking tot jouw drinkgedrag:

2. Hoe je hiermee om bent gegaan (dat kan de ene keer anders zijn gegaan dan de andere); bijvoorbeeld 'ik vond het een gedoe om mijn keuze te verdedigen en daarom heb ik maar een glas wijn besteld':

3. Welke tips voor jou goed zouden kunnen werken (want opschrijven helpt je ze te onthouden):



Choose what's
best for
YOU

No Wine Today



Dag 47: I like to move it

Bewegen is *key* voor een gebalanceerde leefstijl. Een zwaar sportregime is nergens voor nodig, zolang je maar bewust bezig bent.

Noteer:

1. Op een schaal van 0 tot 10 hoe tevreden jij bent over jouw beweeg- en sportroutine; hierbij is 0 helemaal niet tevreden en 10 knetter tevreden:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

2. Welk doel jij jezelf wil stellen op het gebied van beweging; kijk bijvoorbeeld eens op je stappenteller op je telefoon hoeveel stappen jij gemiddeld per dag zet en als dit laag is, verdubbel het dan als doelstelling:

3. Met welke dagelijkse en wekelijkse activiteiten jij dit doel wil gaan behalen: vind jij fietsen heel leuk, schrijf dan bijvoorbeeld op dat je jouw doel wil behalen door minimaal drie keer week een half uur te gaan fietsen:



Dag 51: Selfcare: relax, take it easy

Ontspanning is superbelangrijk en helaas vaak lastig voor mensen om bewust in te plannen. Ook voor ons, getuige het feit dat dit onderwerp pas zo laat in ons programma aan bod komt.

Practice what you preach is ook een goede voor onszelf....

Noteer:

1. Wat jij gaat doen om jouw schermtijd te beperken. En hou je hieraan.

2. Hoe jij jouw *me-time* gaat inrichten: wat vind jij leuke en ontspannende activiteiten om te doen:

3. Welke boeken jij nog wil lezen; en schaf er meteen eentje aan zodat je vandaag of morgen al kunt beginnen:

4. Jouw *relax* top vijf en pak er in ieder geval om de dag eentje uit om te doen:

HOCUS POCUS

NO WINE TODAY TO FOCUS

No WineToday



Dag 56: Recap week 8

Nog maar één week en jouw *journey* naar meer bewustwording met No Wine Today zit erop. Je hebt niet alleen heel veel gedaan en grote stappen gezet, je hebt ook met dit *notebook* aan een mooi document gewerkt dat je straks nog eens erbij kan pakken na deze challenge.

Noteer:

1. Op welk gebied jij de grootste stappen hebt gezet naar een bewuste *lifestyle* en waarom (geef hierbij op een schaal van 1 tot 10 aan hoe groot de stappen zijn en in de witte balk de reden; 1 is helemaal niet en 10 is heel groot).

Eten

--	--

Drinken

--	--

Bewegen

--	--

Relaxen

--	--



Dag 58: When to drink, that's the question

Nu je aan het einde van jouw programma gekomen bent, denk je misschien weer eens aan het moment dat je wél weer een drankje gaat drinken. Misschien heb je ook al een helder beeld van jouw nieuwe 'regels' of 'richtlijnen'?

Tijd om ze op te schrijven.

Noteer:

1. Heb jij jouw eigen grenzen wat betreft bewust drinken al bepaald?

2. Indien je antwoord 'ja' is: wat zijn deze grenzen?
Let op: deze grenzen stel jij voor jezelf.
Zie deze grenzen als kaders. Je hoeft je er echt niet altijd aan te houden. Maar waarschijnlijk wil je dat op een gegeven moment wel...

3. Laat jij je nog beïnvloeden door jouw sociale kring straks?

4. Zo ja, waarom vind je het denk je moeilijk om 'nee' te zeggen?

Van denken naar doen

Ja, vandaag schrijf je even flink door.
Dat is wel zo prettig want dan heb je straks voor jezelf een mooi document om op terug te grijpen.

Noteer:

1. In welke situaties jij na dit programma wel graag bewust wil genieten van een drankje (denk hierbij aan een bijzondere verjaardag, een bezoek aan je ouders, een vakantie, het maakt niet uit wat het is, als het maar specifiek is):

2. Met wie jij het liefst zo'n moment beleeft; misschien vind je de burenborrel net wat minder belangrijk om jouw goede gewoonte voor te doorbreken, terwijl je een verjaardag van je vader/ moeder/ partner of kind wél als de gelegenheid hiervoor aanmerkt:

3. Wat je in bijzondere situaties graag drinkt (bijvoorbeeld: "als ik ervoor kies te drinken, doe ik dat alleen als er wijn, champagne of een drankje is wat ik echt ontzettend lekker vind er waar ik dus ook oprecht van kan genieten"):

Dag 59: Sharing is caring

Ook jouw *notebook* staat al behoorlijk vol. De volgende keer dat jij weer eens een periode *dry* gaat is het wel leuk om jouw notities van dit programma erbij te pakken.

Noteer:

1. Wie jij gaat vragen om de volgende challenge aan te gaan ?

2. Wat jullie jezelf in het vooruitzicht stellen als de challenge slaagt (bijv. samen uit eten):



Dag 63: never stop exploring

Yes! Dit is de allerlaatste dag van jouw challenge! *You did it!*

Noteer nog een keer in je *notebook* hoe energiek jij je voelt op een schaal van 0 tot 10.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

En noteer daarnaast:

1. Wat je komende tijd kunt doen om dit vast te houden?

2. Welke leefregels jezelf vanaf morgen geeft?

3. Wat je jezelf voor beloning je wilt geven?

4. En natuurlijk hoe jij jouw tijd en energie voortaan het liefste gebruikt. Als je dit weet, is het makkelijk om deze *conscious lifestyle* vast te houden.

No Wine Today

All about a better you!



No Wine Today

Volg ons op Instagram, Facebook en LinkedIn



© Alle rechten voorbehouden/ All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/ of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.



DON'T COUNT
THE DAYS
MAKE THE DAYS
COUNT

No Wine Today

