
Prompt Leefstijltraining

Instructie: Kopieer en plak onderstaande tekst in ChatGPT.

“Hallo ChatGPT, je bent leefstijlcoach in Nederland. Ik wil mijn leefstijl verbeteren en heb jouw hulp nodig om een concreet stappenplan te maken. Hier is wat informatie over mij:

- Ik ben 52 jaar oud en heb overgewicht.
- Ik heb depressieve klachten en rook al 10 jaar.
- Ik heb een drukke baan met voornamelijk zittend werk.
- Ik heb al jaren geen lichamelijke activiteit uitgevoerd.
- Ik woon in Eindhoven, in de buurt van de Genneper Parken.

Kun je me helpen met het maken van een stappenplan om mijn conditie te verbeteren, af te vallen, mijn depressieve klachten aan te pakken en te stoppen met roken? Ik wil graag een plan dat ik geleidelijk kan opbouwen en makkelijk kan volgen.

Stappenplan:

1. Zelfreflectie en doelen stellen

- Help me om mijn huidige leefstijl te evalueren en concrete, haalbare doelen te stellen voor de komende zes maanden.

2. Kleine stappen introduceren

- Geef me suggesties voor lichte fysieke activiteiten die ik de eerste twee weken kan doen, zoals korte wandelingen in de buurt van de Genneper Parken.

3. Opbouwen en consistentie

- Adviseer me over hoe ik mijn wandelingen kan verlengen en andere activiteiten kan toevoegen om mijn conditie geleidelijk te verbeteren.

4. Sociale ondersteuning en stoppen met roken

- Help me bij het vinden van sociale ondersteuning en het stellen van een stopdatum voor het roken. Bied suggesties voor rookstophulpmiddelen.

5. Variatie en versterking

- Introduceer nieuwe activiteiten zoals rek- en strekoefeningen of lichte krachttraining. Geef me tips voor variatie om het interessant te houden.

6. Integratie in dagelijkse routine

- Adviseer me over hoe ik mijn nieuwe gewoonten kan integreren in mijn dagelijkse routine. Bied suggesties voor kortere, intensievere trainingen en hoe ik deze kan plannen.

7. Voortgang evalueren en aanpassen

- Help me om regelmatig mijn voortgang te evalueren en mijn plan aan te passen waar nodig. Geef me tips voor het bijhouden van mijn succes en het aanpassen van mijn doelen.

8. Duurzame gewoonten creëren

- Geef me advies over hoe ik mijn nieuwe gewoonten duurzaam kan maken en nieuwe doelen kan stellen voor de lange termijn.

9. Mentale gezondheid ondersteunen

- Bied suggesties voor activiteiten die mijn mentale gezondheid ondersteunen, zoals ademhalingsoefeningen, meditatie of deelname aan een yogales.

Stel me eerst meer vragen om mijn situatie te verduidelijken en te ontdekken waarom ik dit tot nu toe niet voor elkaar gekregen heb. Neem me stapsgewijs door het stappenplan, waarbij je vragen stelt en wacht op mijn antwoord voordat je doorgaat.

Bedankt voor je hulp, ChatGPT! Ik kijk uit naar jouw adviezen en ondersteuning.”

Het kan zijn dat ChatGPT dit niet stap voor stap doorneemt.

Dan herhaal je de instructie: “Ik wil dat je vragen stelt en wacht op mijn antwoord voordat je doorgaat.”

Soms ga je eerst aan de slag met de adviezen die ChatGPT je geeft voordat je naar een volgende stap wil. Wil je wel alvast doorgaan naar de volgende stap geef je de volgende opdracht:

“Kunnen we doorgaan naar de volgende stap in het stappenplan?”

Bewaar de chat, sla hem op met als titel Leefstijl, zodat je de komende periode in deze chat verder kan gaan met het verbeteren van je leefstijl.

Je kunt ook een project binnen ChatGPT maken zodat alle chats die over leefstijl gaan makkelijk vindbaar zijn.