5 TIPS

**5 TIPS als je vetmassa wilt afvallen,
maar niet apart wilt koken voor jezelf...**

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

**✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen,
binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-30-7 methode!**

“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de TIPS als je vetmassa wilt afvallen, maar niet apart wilt koken voor jezelf…

Dit zijn toch wel de leukste dingen van mijn werk.
Cliënten handige tips en kennis geven dat ze niet apart hoeven te koken voor zichzelf.

Ik werk veelal met mensen die zich zorgen maken dat ze altijd aparte maaltijden moeten maken als ze willen afvallen.

In mijn ogen hoef je zeker geen aparte maaltijden te maken voor jouwzelf en je familie als jij je gewichtsverlies doel wil behalen.

Als je n.a.v. deze gids nog persoonlijke vragen hebt, mail dan naar: info@foodnmove.

BELIEVE in yourself!!

Naïma

Tips

➡️ in plaats van 2 verschillende maaltijden te maken kan je gewoon wat KLEINE veranderingen toepassen aan de maaltijden die je maakt.

Een aantal van mijn favoriete manieren om maaltijden te veranderen die je momenteel voor het avondeten maakt zijn:

In plaats van vetter rundvlees kan je mager rundvlees nemen.

Gebruik sauzen en dressings die caloriearm zijn zodat deze bij je doel aansluiten.
Ga naar de site van www.xxlnutrition.nl en typ in “light saus” , hier vind je voor vrijwel elke saus een light saus die aanzienlijk lager is in calorieën en ook nog eens lekker zijn.

Maak meer groenten bij de avondmaaltijden. Serveer deze ernaast zodat je voldoende verzadigd voor minder calorieën.

Food Move N

Tips

Gebruik in plaats van boter of olie bakspray om calorieën te besparen of een kleinere hoeveelheid boter of olie.

Vervang boter in sauzen of recepten voor magere kwark of Griekse yoghurt 0% om calorieën te besparen. Ik doe dit ook voor mijn partner en hij proeft het verschil niet eens haha 😂
het heeft dezelfde textuur en meer eiwit in plaats van meer vet.

Je hoeft niet al je favoriete dinerideeën weg te doen om gezonder te leven.

Het gaat echt alleen om strategie en slijm zijn met porties en simpele swaps.

Food Move N

Succes checklist

⚠️ **Denk jij dat jij niet meer kunt afvallen, omdat je “alles” al hebt geprobeerd?**

Stuur mij dan een mail met “BELIEVE” naar info@foodnmove.nl dan gaan we kijken hoe het jou nu WEL gaat lukken om resultaat te behalen én te behouden !!

BELIEVE in yourself!

👋🏼 **Coach Naïma**

Food Move N