

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

SAMEN NAAR EEN SLANKER,
STRAKKER EN
FITTER LICHAAM!

CHECKLIST:

“Extra calorieën verbranden zonder sporten



“Hoi topper,

Wil je eindelijk dat extra gewicht kwijtraken, een plattere buik en je fitter voelen?
Lees dan vooral verder.

Dit is voor jou als je gewicht wil verliezen met wat simpele tips en trucs die je in je
dagelijkse leven kan toepassen.

▪

Vetverlies is geen wedstrijd, het is een reis.

Met de juiste kennis, aanpak en motivatie kun je op een gezonde en duurzame manier je doel
bereiken en het zo dus WEL volhouden !

Checklist

1. Meer eiwitten eten.

Eiwitten zijn moeilijker te verteren. Oftewel je lichaam moet meer moeite doen dus meer calorieën verbranden om eiwitten te verteren.

2. Eet meer vezels

Voeg bij je maaltijden meet groenten en fruit toe.

Vezels zijn niet goed te verteren door je lichaam. Dus weer extra calorieën die je lichaam verbruikt om dit te verteren.



3. Beter en voldoende slapen.

Studies tonen aan dat mensen die 7-9 uur slapen met een goede slaapkwaliteit dat die een beter metabolisme hebben.

4. Drink meer water.

Per 23 kg lichaamsgewicht 1 liter water.

Uiteraard wel verspreid over de dag. (Mensen boven de 100kg mogen voor uitleg een DM sturen).

Als je veel drinkt zal je vaker naar het toilet moeten wat betekent dat je meer stappen zet = extra beweging.



5. Doe het huishouden.

Beweeg lekker heen en weer door het huis en doe je taken in en om het huis. Dit verhoogt je NEAT.



Extra to do's:

En nog wat andere dingen om rekening mee te houden.

✓ Minder bewerkt voedsel eten. Kies voor puur natuurlijke voeding.

Voorbeeld: kipfilet of een kipschnitzel. Kipfilet is onbewerkt dit kost meer moeite om te verwerken dan de kipschnitzel.

Dus je verbrand meer calorieën bij het verwerken van onbewerkte voeding dan bewerkte voeding.

✓ Verminder stress, door bepaalde technieken te gebruiken om kalm te blijven. Hoge stresslevels kunnen je hongerhormonen negatief beïnvloeden.



Don't

✗ Stop met jezelf uithongeren. Dit zal er op den duur voor zorgen dat je slechte voedselkeuzes gaat maken.



Dit waren puur een paar tips om je te laten zien dat je ook op andere manieren calorieën kunt verbranden.

Maar ik adviseer je NIET om “niet” te gaan sporten.

Het beste ADVIES is om juist WEL te gaan sporten.

En sport niet vanwege de calorieën, maar sport omdat dit zoveel GEZONDHEIDSVOORDELEN heeft die je niet wil missen.

Met voeding kan je in een calorie tekort komen en dit kan helpen met afvallen, maar met sporten en dan voornamelijk **KRACHTTRAINING** daarmee ga je dat strakke fitte uiterlijk krijgen.

Met **3X** per week kan je al mega mooie resultaten behalen!



Wil jij een afvallen ZONDER lekker eten op te geven?

Wil jij fitter en energieker zijn ?

Wil jij een plan op maat ZONDER uren in de sportschool of keuken te staan?

3X Ja?

Reageer dan met “BELIEVE” en ik bezorg je vrijblijvend meer info.

Groetjes Naïma (Lifestylecoach | Voedingsdeskundige | Personal Trainer)