

SAMEN NAAR EEN SLANKER,
STRAKKER EN
FITTER LICHAAM!

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

Checklist: "Als je niet meer afvalt"



“Hoi topper,

Ik begrijp hoe je je voelt.

De calorieën waarmee jee eerst wel kon afvallen, werken opeens niet meer.

Je doet zo je best, je probeert nog minder te eten en ook dat werkt niet of je kan het niet volhouden, omdat je zo'n honger hebt of last krijgt van cravings.

Dit alles is voor mij zo herkenbaar na zo veel diëten gedaan te hebben. Ook ik snapte niet waarom ik eerst wel met 1500 calorieën kon afvallen, maar na een tijdje niet meer.

Zo frustrerend. Daarom deze checklist voor jou om je verbranding weer op gang te helpen.

.

Oh en trouwens, >>> 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 !

Tip

Checklist: 3 tips als je niet meer afvalt

Er zijn een aantal dingen die je kan doen om dit te beperken:

✓ Je wilt zo veel mogelijk spiermassa behouden tijdens het afvallen.

Je wilt je lichaam uitdagen om alleen of zoveel mogelijk vet te verliezen ipv spiermassa.

Dat zorgt ervoor dat je metabolisme hoog blijft, maar ook dat je er na het afvallen gevormd en strak uitziet.

Er zijn 2 manieren om dit te doen:





Checklist

Tip 1

Eet voldoende eiwitten.

Dit helpt je om zoveel mogelijk spieren te behouden.

Als coach adviseer ik minimaal 1.8 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht.

(Weeg je 100+ stuur mij dan een berichtje)



Tip 2

Ga krachttraining doen.

Als jij krachttraining gaat doen dan geef je jouw hersenen een signaal dat ze de spieren in jouw lichaam moeten behouden omdat je de gebruikt tijdens de krachttraining.

(Toch denken veel vrouwen dat ze veel cardio moeten doen om af te vallen.

Maar daar geef je jouw hersenen juist een ander signaal mee.

Waardoor jouw hersenen denken dat ze de spieren niet nodig hebben en daardoor juist spiermassa afvallen.

Je gaat dan in gewicht wel omlaag op de weegschaal, maar je gaat er niet strakker uitzien, omdat je spiermassa kwijt raakt)



Tip 2

Je kan metabole adaptatie niet helemaal voorkomen, maar als je voldoende eiwitten eet en je spieren gebruikt tijdens krachttraining kan je het wel beperken en zo dus jouw metabolisme zo hoog mogelijk houden.

Dus voor alle vrouwen die denken dat ze een langzame verbranding hebben, je kan er wel degelijk iets aan doen

Me3 x per week 45 minuten tot 60 minuten per keer een krachttraining sessie kan je al al het verschil gaan maken.

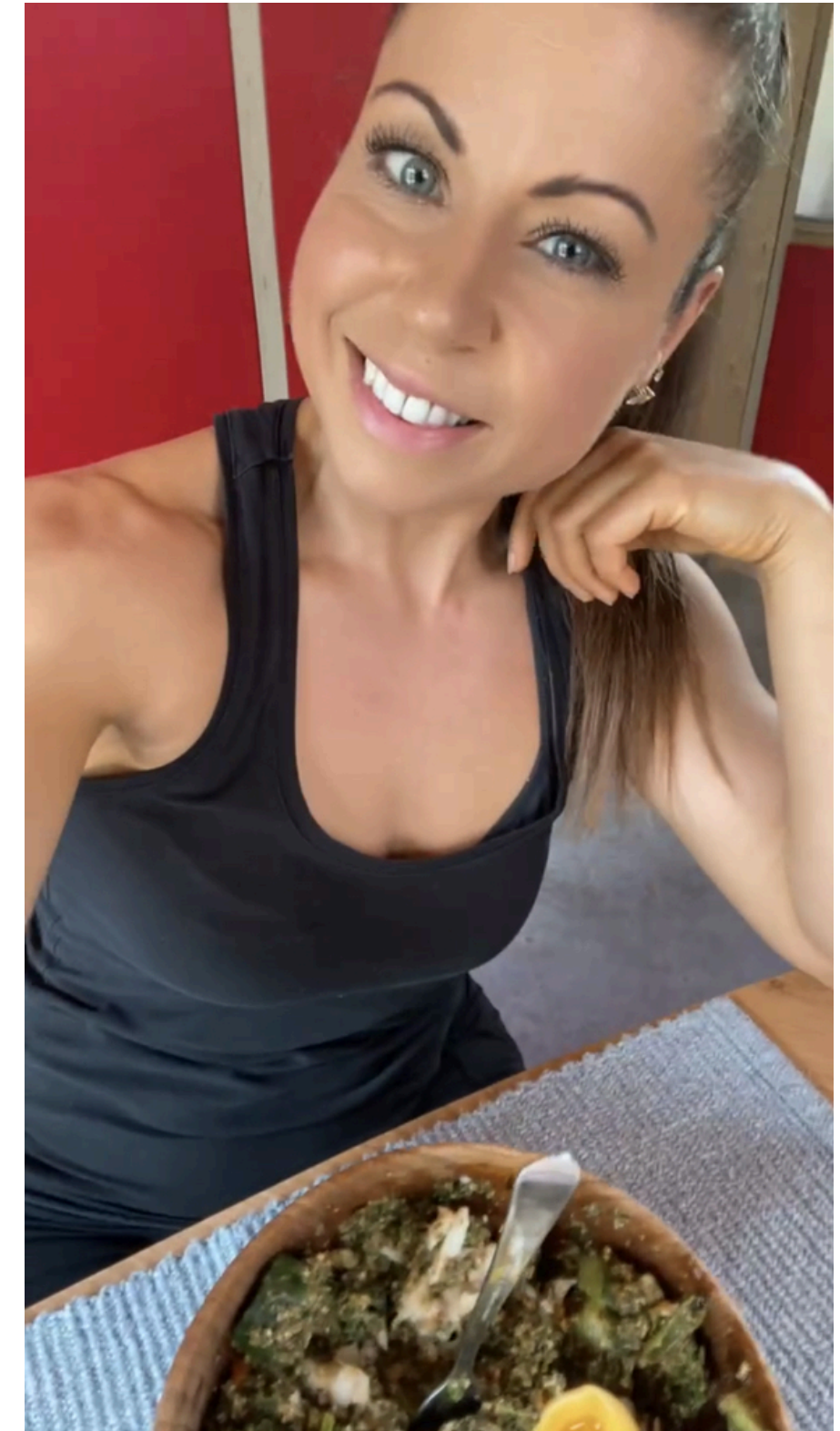


Tip 3

Tijdens mijn coaching geef ik mijn cliënten zo nu en dan een break, waarbij ze dus even stoppen met in een negatieve energie balans te eten.

Ze mogen dan even iets meer eten om ervoor te zorgen dat ze niet steeds minder en minder hoeven te eten.

Hierdoor kunnen ze na zo break weer een klein stukje zakken en blijven ze nog voldoende eten, hoeven geen honger te ervaren tijdens het afvallen en verliezen nog steeds vetmassa.



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.



Heb jij toch meer hulp nodig bij jouw gewichtsverlies doel ?

Een stok achter de deur? Een coach die er voor jou is en jou begeleid op lastige momenten ?

Ben jij nu echt klaar om vet te verliezen, een fit en energiek lichaam te krijgen én eindelijk die platte buik waar je van droomt – zonder ooit je favoriete eten op te hoeven geven?

Ik laat je zien hoe je slim én simpel resultaten behaalt, met een aanpak die werkt voor jouw leven!!

Geen honger, geen crashdiëten, geen ingewikkelde regels, gewoon lekker in balans en blijvende resultaten.

Ontdek, leer en ervaar hoe je kunt genieten van lekker eten én tegelijk je doelen bereikt.



Tijdens mijn coaching deel ik strategieën die het jou gemakkelijker maken om af te vallen waarvoor ik tientallen opleidingen heb gevolgd, duizenden euro's heb uitgegeven om zelf strategieën te testen

En waarvoor ik inmiddels zelf ook 200+ mensen heb mogen begeleiden met een strakker en fitter lichaam.

Lijkt jou dit ook wat ?

Mail dan “Info” naar: info@foodnmove.nl of vul het contactformulier in op de site: www.foodnmove.nl

2025 wordt jouw jaar!

Liefs Naima

Gediplomeerd Voedingsdeskundige | Personal Trainer