

Checklist voor meer succes tijdens het afvallen

maximaal resultaat!

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

✓Ik help je een strakke taille krijgen doormiddel van de 3-30-7 methode

✗ZONDER jojo-en & strenge diëten



“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de checklist voor meer succes!
Ik weet dat veel mensen doelen hebben om er strakker en beter uit te zien.

Deze checklist gaat jou daar bij helpen.
Succes!

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

BELIEVE in yourself!!

Naïma

Succes checklist

1. Weeg je eten af, zodat je weet wat je binnen krijgt.
2. Houdt je maaltijden eenvoudig door met niet zo veel ingrediënten te werken, dit zorgt er ook voor dat je sneller klaar bent met je maaltijden.
3. Eet maaltijden die jij lekker vind.
4. Maak je eetschema's vooraf zodat je binnen de waardes blijft qua macronutriënten die jij nodig hebt en niet achteraf waardoor je misschien te veel of te weinig op hebt.
5. Bewaar maaltijden en recepten in de app zodat je deze vaker terug kunt kopiëren.

Succes checklist

6. Zorg dat je accuraat bent met het tracken van je voeding. Controleer altijd of de verpakking klopt met wat er in de app staat. (Ja, er staan soms fouten in de app, blijf door scrollen totdat je het juiste product en waardes hebt gevonden)

7. Ga mealpreppen, zorg dat je al het één en ander klaar hebt staan in de koelkast of vriezer, scheelt tijd.

8. Wees consistent, zelfs op slechte dagen. Bijhouden van je voeding gaat over kennis opdoen en leren over hoe je je voeding kunt verbeteren. Dus eerlijk zijn tegenover jezelf is een zeer belangrijk onderdeel van het geheel.

Heb je hulp nodig hierbij reageer dan hieronder.

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**