

SAMEN NAAR EEN SLANKER,
STRAKKER EN
FITTER LICHAAM!

**BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY**

Foodswaps



“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 !

Foodswaps

- *Melk ipv amandel drink
- *Cottage cheese ipv roomkaas
- *Quinoa ipv rijst.
- *Getoosterde kikkererwten ipv croutons.
- *0% Griekse yoghurt ipv zure room
- *0% Griekse yoghurt ipv 10% Griekse yoghurt
- *Magere kwark ipv volle kwark
- *Kalkoen of kip worstjes ipv varkens worstjes



- *Vervang wat eieren voor ei eiwitten in een omelet of roerei**
- *Kipfilet ipv kippendij**
- *Cottage cheese ipv ricotta.**
- *Beef jerky ipv chips**
- *Linzen noodles ipv normale noodles**
- *Proteïne repen ipv chocolade reep**
- *duitse biefstuk ipv hamburger**



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 80% van de tijd betere keuzes kunt maken.

En de overige 20% wil je besteden aannemers lekkers. Dat kan en mag best!!

Zo houdt jij het vol!!!

Dit is ook iets wat ik mijn cliënten adviseer tijdens het Online coachings traject.

Met voeding kan je in een calorie tekort komen en dit kan helpen met afvallen, maar zorg er wel voor dat je het **JUISTE afvalt oftewel “vetverlies”!**

Door voldoende eiwitten te eten zal je spierverlies zo veel mogelijk voorkomen en je vetverlies juist een boost geven.



Heb jij hulp nodig bij jouw gewichtsverlies doel ?

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

Wil jij 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?

4X Ja?

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

Groetjes Naïma (Lifestylecoach | Voedingsdeskundige | Personal Trainer