

BELIEVE

Zo maak je een gebalanceerde maaltijd.

✓ **Stap 1: Start met je basis**
Kies uit elke productgroep minimaal 1 ingrediënt.

Doe dit in deze volgorde:

- Eiwitrijk product
- Groenten/fruit
- Gezonde vetbron
- Complexe koolhydraten

📁 **Reageer met: "macronutriënten" en ik stuur je een lijst toe met alles gecategoriseerd"**

✓ **Stap 2: Gebruik de hand portie methode**

🥚 **Eiwitten:**

Vrouw: 1 handpalm
Man: 2 handpalmen

🥬 **Groenten / fruit:**

Vrouw: 1 vuistgrote
Man: 2 vuistgrote

🥑 **Vetten:**

Vrouw: 1 duimgrote
Man: 2 duimgrote

🌈 **Koolhydraten**

Vrouw: 1 gecupte hand
Man: 2 gecupte handen



BELIEVE

Pas je porties omhoog of omlaag aan afhankelijk van:

- ➔hoe vaak je per dag eet
- ➔je gewicht/lichaamssamenstelling/ je caloriebehoefte
 - ➔je activiteitenlevel
 - ➔je resultaten
- ➔je hongergevoel/verzadiging

✓Stap 3: breng je eten op smaak met kruiden zoals:

Oregano, basilicum, venkel, koriander, komijn, peper, chilli, limoen, Citroen, munt, gember, uien, knoflook, citroengras, fenegriek, (gerookte)paprikapoeder, curry kruiden, rozemarijn, tijm, kaneel, anijs, kerrie, zeewier, saffraan, kardemom, nootmuskaat, etc.

✓Stap 4: kies je bereidingswijze

Kies uit: roerbakken, grillen, koken, slow cooking, airfryer, stomen, bakken of roosteren.

✓Stap 5: Geniet van je maaltijd

Heb je mijn hulp nodig om je gewichtsverliesdoel te bereiken?

Reageer dan met "BELIEVE "
stuur een Prive berichtje op Facebook of instagram Messenger
of mail naar: info@foodnmove.nl

dan bezorg ik je vrijblijvend meer info.

Warme groet,

Naïma



BELIEVE

In 90 dagen een slanker en fitter lichaam ZONDER lekker eten op te geven!!

Ik coach mijn cliënten bij vetverlies en een strakker en fitter lichaam.

Hierbij kiezen ze zelf wat ze eten binnen hun calorieën. Ik bereken en herbereken als dat nodig is precies wat ze nodig hebben om af te vallen.

Afvallen tijdens het traject, maar ook na het traject, want ze leren en krijgen kennis van mij zodat ze na die 12 weken hun resultaten kunnen behouden en zelfstandig verder kunnen gaan, omdat ze zelf hebben geleerd hoe ze een eigen eetschema kunnen maken.

Dat is toch fijn? Afvallen met de voedingsmiddelen die JIJ lekker vind, dat past in jouw dag, jouw leven en waarbij jij de vrijheid hebt om ook gewoon sociale momenten in te plannen.

(Deze dingen zou je niet leren als ik jou een kant-en-klaar-eetschema zou verkopen.

Mijn missie is om naast met jou een fijner lichaam te creëren om ook jou in de toekomst dit te gunnen daarom dat ik jou het aanleer om zelf je voeding in te plannen.



BELIEVE

Ik leer mijn cliënten dat ze om kunnen gaan met lekkere snacks en verleidingen.

Dat is ook waarom ze prima kunnen afvallen en nog steeds lekker kunnen eten.

In 12 weken leer ik jou ook hoe jij kunt afvallen en lekker kunt eten zonder dat je de controle verliest.

Je leert afvallen met je favoriete voeding en weet dus ook na het traject hoe jij zelfstandig verder kunt gaan.

BELIEVE in yourself traject

Wordt Slanker, strakker en fitter in 12 weken.

Verlies tot 10 kg in 12 weken ZONDER lekker eten op te geven.

Draag je favoriete kleding weer vol trots

Creëer een leefstijl die bij jou past en die je WEL kunt VOLHOUDEN!

Wil jij dit in 12 weken bereiken?

3X JA? stuur mij een bericht met "BELIEVE" en ik geef je vrijblijvend meer info.



