

SAMEN NAAR EEN SLANKER,
STRAKKER EN
FITTER LICHAAM!

**BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY**

**Puur natuurlijke voedingsmiddelen die hetzelfde
doen als Ozempic / Saxenda ➡ GLP1 stimuleren...!**



“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 al meerdere dieëten gevold.
Maar ze niet werkten voor de langere termijn, omdat je het niet kon vol

•
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 !

Je hoeft echt geen Ozempic te gebruiken.

Met “normale” voeding kan je het effect wat Ozempic geeft zelf nabootsen, oftewel jezelf verzadigen zodat je minder zal eten.

Er zijn een aantal voedingsmiddelen en combinaties die ervoor zorgen dat jij beter verzadigt.

Bladgroentes zoals:

Spinazie

Boerenkool

Snijbiet

Bloemkool

Broccoli

Fruitsoorten zoals:

kersen

appels

frambozen

blauwe bessen

Appels

Sinaasappels

Peulvruchten zoals:

Witte bonen

Bruine bonen

Kikkererwten

Linzen

Eiwitten zoals:

Eieren

Kabeljauw

Kalkoen

Kip

Mager rundvlees

Tofu

Cottage chrese

Tonijn

Gezonde vetten zoals:

Avocado

Zalm

Makreel

Kokosolie/olijfolie

Olijven

Eieren

Zaden / noten zoals:

Amandelen

Chiazaad

Lijnzaad

Pistaches

Walnoten

Koolhydraten zoals:

Aardappels

Roggebrood

Zuurdesembrood

Havermout

Quinoa

Kruiden zoals:

Rozemarijn

Kurkuma

Probiotica zoals:

Kimchi

Kefir

Griekse yoghurt

Kruiden zoals:

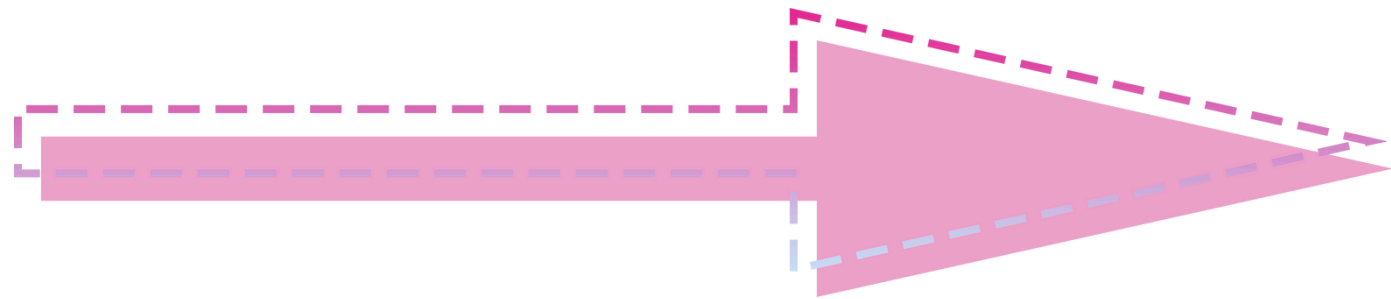
Rozemarijn

Kurkuma

Een slanker, strakker en fitter lichaam

Ik hoop dat je hier wat aan hebt.

Bewaar deze gids en volg mij voor meer van dit soort tips.



Een slanker, strakker en fitter lichaam

Wellicht heb je op mijn social media pagina mijn maaltijden voorbij komen. Maaltijden die ik eet, die werken voor mij.

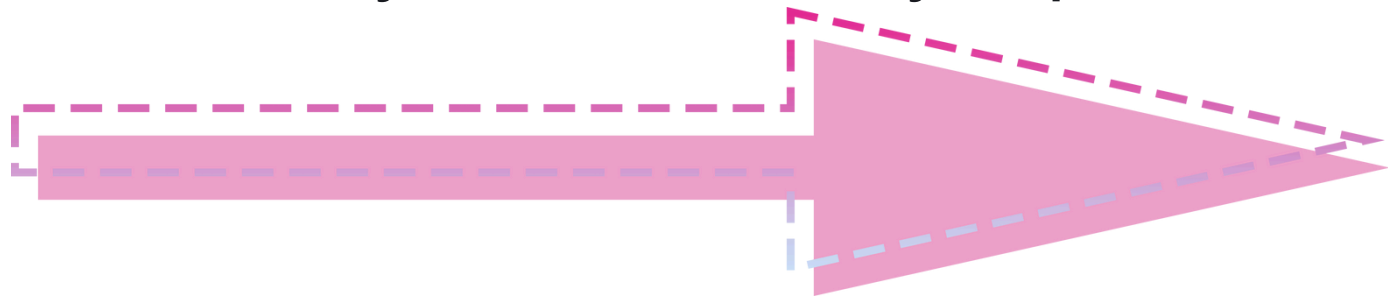
Of misschien zie je wel eens ““What I Eat In a Day” video’s voor bijkomen van anderen. Natuurlijk kan je dit als inspiratie gebruiken, maar kopieer dit niet rechtstreeks.

Voeding is iets heel persoonlijks. Niet alleen qua smaak, maar ook wat iemand nodig heeft.

Zo heeft elk lichaam iets anders nodig.

Daarom coach ik mijn cliënten bij het maken van hun eigen eetschema’s. Hierbij kunnen ze eten wat ZIJ lekker vinden. Als je eet wat je lekker vind en waar je goed op gaat dan pas kun je het VOLHOUDEN.

Zo eten mijn cliënten: frietjes, pizza, brood, chocolade pasta, koekjes etc.



Een slanker, strakker en fitter lichaam

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 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.

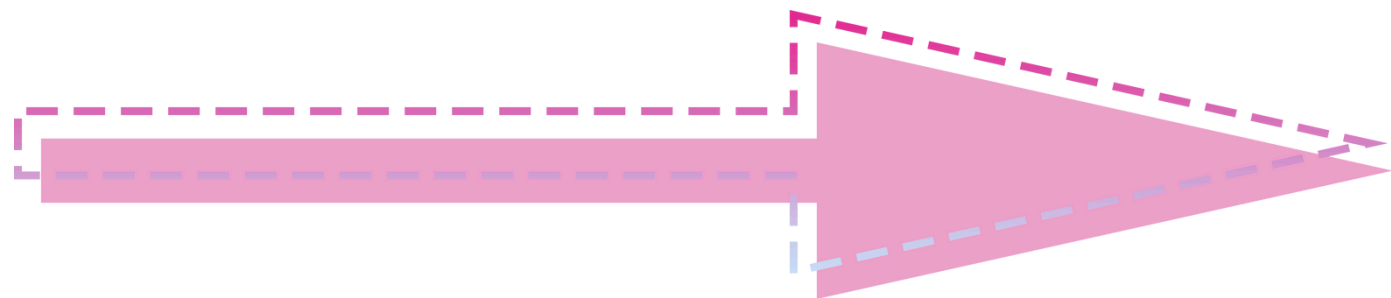
Een slanker, strakker en fitter lichaam

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.



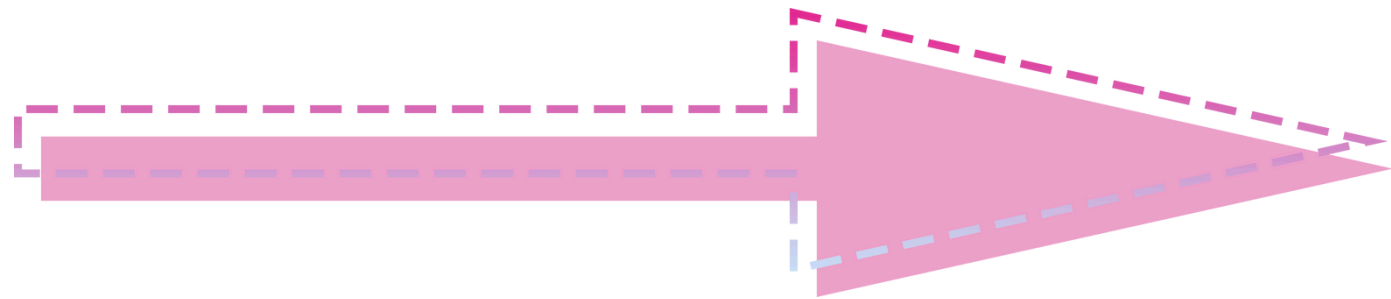
Een slanker, strakker en fitter lichaam

“BELIEVE IN YOURSELF” PROGRAMMA.

Bedankt voor het bekijken van deze gids.
Ik hoop dat je zo inzichten en inspiratie hebt opgedaan om je eigen voeding naar een hoger niveau te tillen.

Wil jij jouw lichaam slanker, strakker en fitter maken?

Ontdek dan hoe ik jou hierbij kan helpen!



Stok achter de deur

“BELIEVE IN YOURSELF” PROGRAMMA.

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.