

Vetverlies Checklist

BELIEVE



✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen,
binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-40-7 methode

Naima Saghou 
@naima_saghou

1. Houd je macronutriënten dagelijks bij → meten = weten.
2. Creëer een calorie-tekort, anders gebeurt er niets.
3. Verdeel je macro's slim: eiwitten 1,8–2,3 g per kg, vetten 20–30% van je kcal, de rest koolhydraten.
4. Meet je progressie wekelijks op gemiddelden, niet op losse dagen.
5. Zorg altijd voor voldoende eiwitten: ±2 g per kg lichaamsgewicht.
6. Plan 20–25% van je koolhydraten rondom je training → meer energie & betere prestaties.
7. Val je niet af? Eet wat minder óf beweeg wat meer.
8. Combineer voeding & beweging voor optimaal effect.
9. Word je wel strakker maar blijft het gewicht gelijk? Niks veranderen, je bent goed bezig.
10. Streef naar 10–12 g vezels per 1000 kcal.
11. Houd 2–4 porties groente & fruit per dag aan.
12. Drink 3–6 liter water per dag.
13. Mik op 0,5–1% gewichtsverlies per week.
14. "Clean eten" is niet de enige weg → balans is key.
15. Koolhydraten zijn niet de vijand.
16. Avondeten maakt je niet dik.
17. Cardio nuchter? Niet nodig. Mag wel.

⚡ De Ultieme Vetverlies Checklist – Minder Vet, Meer Energie

18. Zie cardio als hulpmiddel, niet als must.
19. Train je grote spiergroepen 2–3x per week.
20. Kleine spiergroepen 2–4x per week (afhankelijk van je schema).
21. Krachtraining eerst, cardio daarna.
22. Varieer in herhalingen: laag, middel en hoog.
23. Focus op de basics: squat, bench, deadlift.
24. Bouw je trainingsvolume geleidelijk op.
25. Gebruik creatine om kracht te behouden.
26. Zout is geen probleem.
27. Extra technieken (supersets/dropsets) zijn optioneel, niet essentieel.
28. Meet je progressie objectief (foto's, metingen).
29. Overweeg een coach (👉 plan een kennismakingsgesprek via info@foodnmove.nl)
30. Mik op 35–40 g eiwit per maaltijd.
31. Eet elke 4–5 uur voor spierbehoud.
32. Buiten de deur eten? Gewoon inschatten en door.
33. Neem 1–2 rustdagen → je traint harder als je ook rust.
34. Houd compound oefeningen centraal in je schema.
35. Gun jezelf af en toe een dieetpauze.

⚡ De Ultieme Vetverlies Checklist – Minder Vet, Meer Energie

36. De weegschaal fluctueert → normaal.
37. Soms gaat het weken niet vooruit en ineens verlies je 2 kg.
38. Foto's zijn altijd de meest betrouwbare progressiemeting.
39. Laat je niet gek maken door meningen van anderen.
40. Val je sneller dan 1% per week? Verhoog je kcal's om spierverlies te voorkomen.
41. Blijf je hangen ondanks 100% consistentie? Verlaag 50–100 kcal óf voeg 2 cardio-sessies toe van 20 minuten.
42. Geen deadline? Pas niks aan puur omdat je denkt dat het moet.
43. Bereid je dag voor en blijf binnen je calorie-budget.
44. Zero & light dranken zijn prima.
45. Warm goed op om blessures te voorkomen.
46. Voel je je zwak of leeg tijdens training? Voeg extra koolhydraten toe.
47. BCAA's? Zonde van je geld als je eiwitname goed is.
48. Pre-workout niet dagelijks gebruiken. Alleen bij zware trainingen max 2x per week.
49. Start je dieet zo flexibel mogelijk, je kunt altijd strenger worden.

⚡ De Ultieme Vetverlies Checklist – Minder Vet, Meer Energie

50. Verwerk eten dat je lekker vindt in je plan.

51. Cardio? Kies een vorm die je leuk vindt, anders hou je het niet vol.

**👉 De meeste mensen maken afvallen /
vetverliezen veel te ingewikkeld.**

**Hou je aan deze regels, wees consistent en je
gaat resultaten zien.**

**En omdat ik je een extra zetje wil geven:
Met het BELIEVE-programma verlies je
tot 12 cm buikomvang in 12 weken,
behoud je spiermassa én blijf je je favoriete
eten gewoon eten.**

**Om deel te nemen hieraan vraag je gratis
“kennismakingsgesprek” aan.**

Mail: “BELIEVE” naar info@foodnmove.nl