

SAMEN NAAR EEN SLANKER,
STRAKKER EN
FITTER LICHAAM!

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

**VETVERLIES: De handige gids voor een slankere,
strakkere en lekker in je vel zittende jij!**



“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 !

In deze gids ontdek je:

- **Het geheim ontrafeld: Waarom calorieën tellen zo belangrijk is?**
- **De impact macronutriënten: Hoe gebruik je koolhydraten, eiwitten en vetten optimaal voor vetverlies?**
- **Het doel van beweging: Wat is de beste sport en beweging bij vetverlies?**
- **De noodzaak van slaap: Hoe slaap je vetverlies een boost kan geven.**

Waarom is calorieën tellen zo belangrijk?

Kijk ik hoef jou niet te vertellen dat er in een brocolli meer vitaminen en mineralen zitten dan in in een Mars. Dat weet jij heus wel.

Ik praat ook niet in "gezond" vs. "ongezond".

Ook hierin weet jij dat je lichaam meer uit een ei haalt dan uit een zakje chips.

Ik weet zeker dat jij deze theorie hierachter wel begrijpt.

Maar hoe zit dat met calorieën?

Weet jij de waarde van verschillende producten?

En nee, ik het niet alleen over gezonde en ongezonde voeding (nou moest ik toch even even gezond en ongezond praten, want dan zal jij het beter bergrijpen waar ik het over heb ;))



Ik vergelijk calorieën altijd met geld.

Jij zal met geld wel het gevoel van waarde hebben voor verschillende producten.

Bijv. €100,- voor een jas, zal je wellicht wel over hebben, maar €100,- voor een t-shirt zullen de meeste wel te duur vinden.

Snap je een beetje waar ik heb wil gaan ?

Met voeding heb je wellicht niet zo veel gevoel van waarde voor een product. Ongeacht dit gezond of ongezond is (moet ik toch weer in deze termen van "gezond en ongezond" praten, puur om jou het verhaal duidelijk uit te leggen)



Calorieën tellen is dus van belang voor vetverlies omdat je meer kennis en inzicht krijgt in wat je nou precies binnen krijgt. Je gaat meer waarde krijgen van wat voedingsmiddelen nou echt bevatten

Hierbij een paar redenen waarom calorieën tellen handig is bij vetverlies:

- Je kan er een calorietekort mee creëren. Om vet te verliezen, moet je minder calorieën consumeren dan dat je verbrand. Door calorieën bij te houden, kan je een calorietekort creëren. Dat is nodig voor vetverlies.
- Het zorgt voor bewustwording. Door je calorieën te tracken zal je bewust zijn van wat je binnenkrijgt. Hierdoor zal je betere keuzes maken in je voeding en gewoontes.



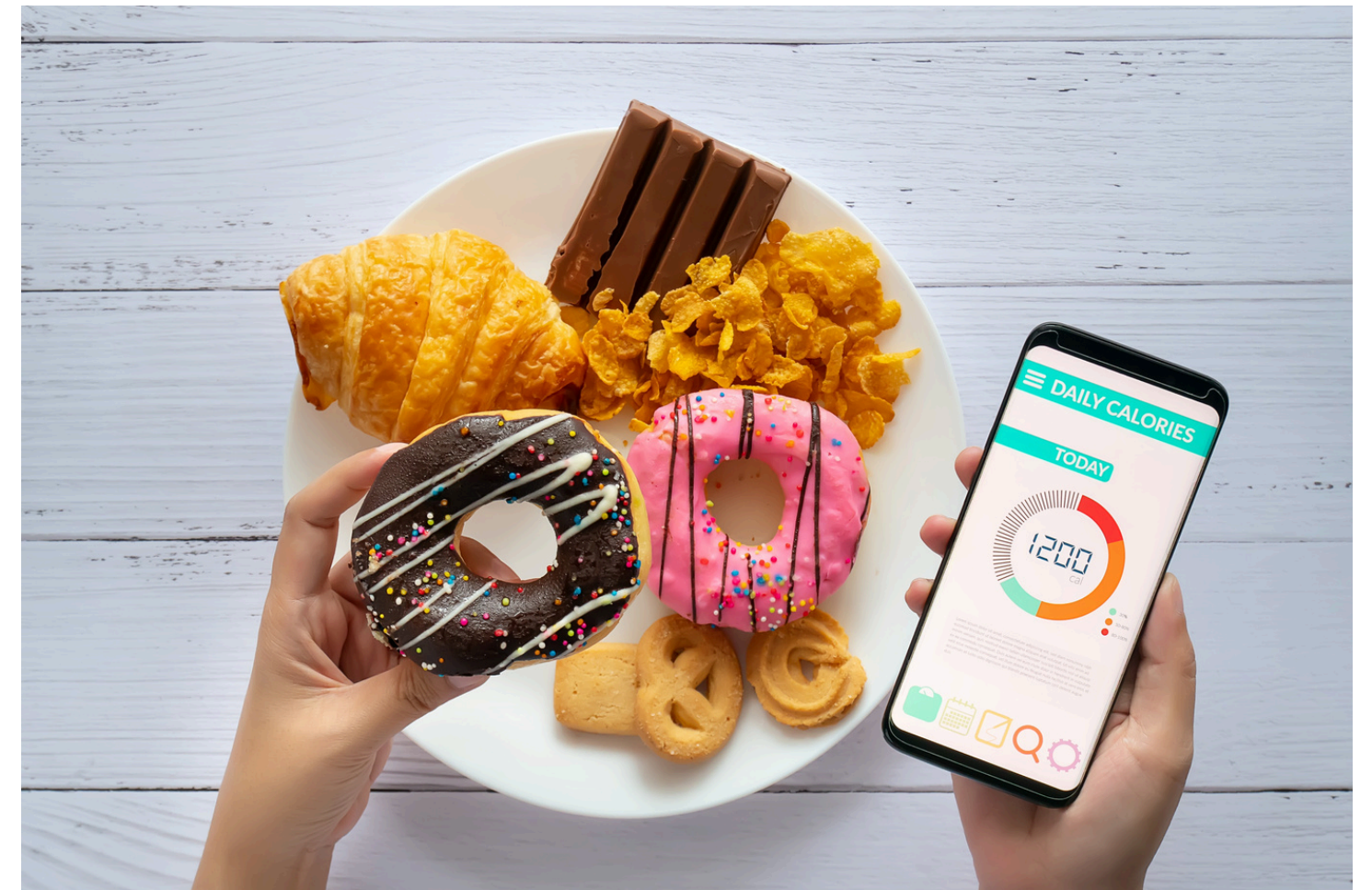
- Je zal er meer controle door krijgen. Calorieën tellen geeft je controle over je voedingskeuzes. Dit kan ook hulp bieden als je last hebt van emotie eten of eetbuien.

Hierbij vergelijk ik calorieën weer met geld en je maandloon. Je weet dat je van je maandloon ook bepaalde lasten moet betalen en dus niet alles kunt uitgeven in 1 dag en het wil verspreiden over de rest van de maand.

Met voeding wil je zo ook kijken, door rekening te houden met de dag wat je allemaal wilt gaan eten en dat wat je eet dat het je verzadigt, maar niet te veel calorieën kost zodat je budget niet te snel op gaat in 1 maaltijd of tussendoortje.



- Het is een goede tool om je progressie bij te houden. Door je calorieën te tracken en je gewicht, omvang en progressiefoto's bij te houden kan je goed zien of en hoeveel progressie je maakt. Op deze manier kan je aanpassingen maken waar nodig.
- Calorieën tellen is geen quick fix. Hierbij wil je weten dat calorieën tellen niet de enige factor is voor vetverlies. Een gezonde leefstijl met voldoende beweging, slaap, stressmanagement zijn net zo belangrijk.



De impact van macronutriënten

Ons voedsel bestaat uit macronutrienten, dit zijn de bouwstenen die wij nodig hebben.

De drie belangrijkste macronutriënten zijn: Eiwitten, koolhydraten en vetten.

1. Eiwitten:

- **Functie:** eiwitten zijn essentieel voor ons lichaam. Ze zijn nodig voor de groei en het herstel van weefsels. Ze zijn nodig bij het produceren van hormonen en zijn belangrijk bij het behoud en groei van spiermassa.
- **Optimale inname voor vetverlies:** ga voor 1.8 - 2.3 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.
- **Goede bronnen:** Magere kwark, Skyr, cottage cheese, mager rundvlees zoals biefstuk, ossenhaas, Duitse biefstuk, wit vis zoals kabeljauw, zeebaars, snoekbaars, schelvis, schaal en schelpdieren, eieren.



2. Koolhydraten:

- **Functie:** Koolhydraten zijn onze energiebron voor ons lichaam. Deze worden omgezet in glucose die ons lichaam gebruikt.
- **Optimale inname voor vetverlies:** De hoeveelheid koolhydraten is afhankelijk van verschillende individuele aspecten en trainingsintensiteit. Kies voor onbewerkte koolhydraten.
- **Goede bronnen:** (Volkoren) graanproducten (als je lichaam dit goed kan verwerken. Als je bijv. buikpijn of een opgezette buik ervaart bij bijv. zilvervlies rijst dan kan je beter de normale variant pakken, fruit, groenten, peulvruchten, aardappelen, pasta, rijst.



3. Vetten:

- **Functie:** Vetten zijn essentieel voor ons lichaam en spelen een belangrijke rol bij onze hormonen en onze mentale gezondheid. Daarnaast zijn ze nodig voor de opname van bepaalde vitamines.
- **Optimale inname voor vetverlies:** minimaal 0.5 gram per kg lichaamsgewicht. Dat is de ondergrens. tussen de 20-35% van je totale calorieen wil je uit vetten halen. Het is individueel verschillend hoeveel een persoon nodig heeft.
- **Goede bronnen:** Olijfolie, kokos, donkere chocola vanaf 70%, avocado, noten, zaden, vette vis.



Hoe kan je macronutrienten optimaal inzetten voor vetverlies?

- **Eiwitten:** Eet voldoende eiwitten om sp - iermassa te behouden en je metabolisme hoog te houden. Ga voor 1.8 - 2.3 gram per kg lichaamsgewicht.
- **Koolhydraten:** Ga voor onbewerkte koolhydraten die langzaam worden verteerd en die je suikerspiegel constant houden.
- **Vetten:** Voeg gezonde vetten toe aan je maaltijden / tussendoortjes om je te verzadigen en je hormoonhuishouding optimaal te houden. Ga voor onbewerkte vetbronnen.



Extra tips:

- **Eet Volwaardige maaltijden/tussendoortjes. Dat houdt in een eiwitbron, een groenten of fruitbron, een vetbron en een koolhydratenbron.**
- **Drink voldoende water. Ga voor 1 liter per 23 kg lichaamsgewicht. Uiteindelijk drink je dit NOOIT in 1 Keer!!!
Verdeel dit goed over de dag.
Het boost je metabolisme en helpt bij verzadigen en energie.**
- **Luister goed naar je lichaam: Experimenteer met verschillende ranges in macro's en kijk waar jij goed op gaat. Hoog in vet en laag in koolhydraten of hoger in koolhydraten en lager in vet ?**
- **Vraag een voedingscoach om hulp als je er niet meer uitkomt.**



Vetverlies in een persoonlijk proces. Wat voor de ene persoon werkt, hoeft niet altijd voor de ander te werken.

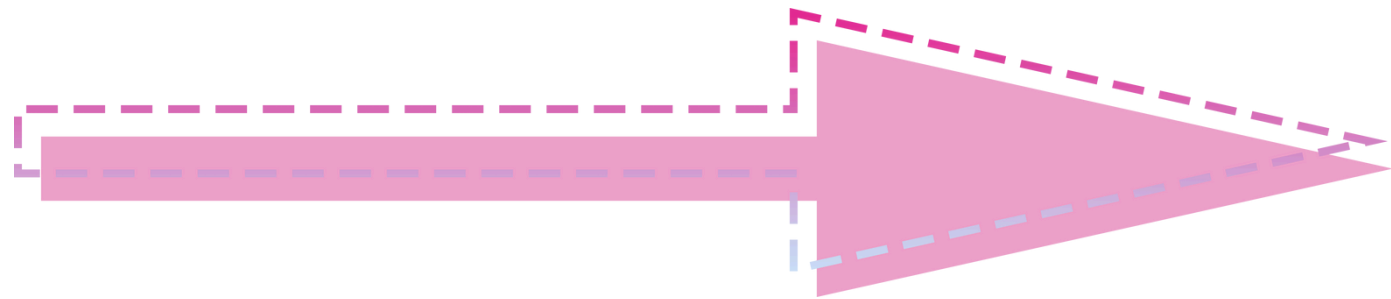
**Experimenteer en pas je voedingspatroon aan tot je een plan hebt dat je WEL kunt VOLHOUDEN.
Uiteindelijk is het geen dieet die je heel je leven wilt volgen maar een voedingspatroon / leefstijl die bij jou past en waar JIJ jegoed bij voelt!**



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.

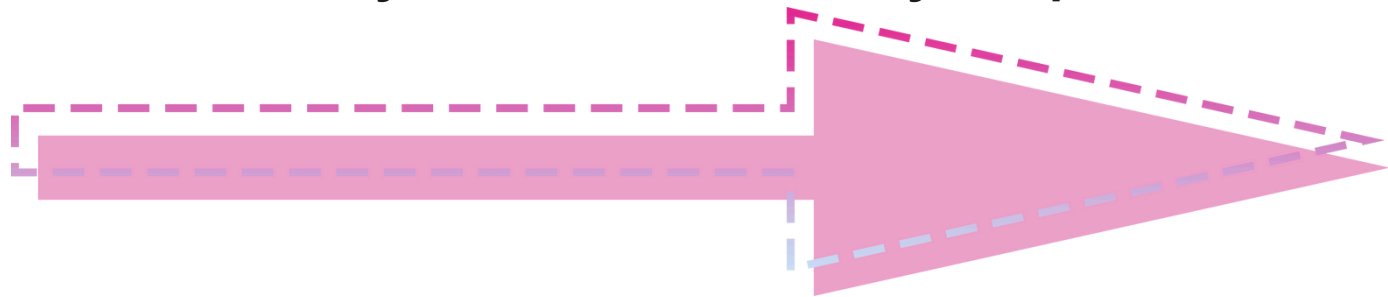
Of misschien zie je wel eens ““What I Eat In a Day” video’s voor bijkomen van anderen. Natuurlijk kan je dit als inspiratie gebruiken, maar kopieer dit niet rechtstreeks.

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.

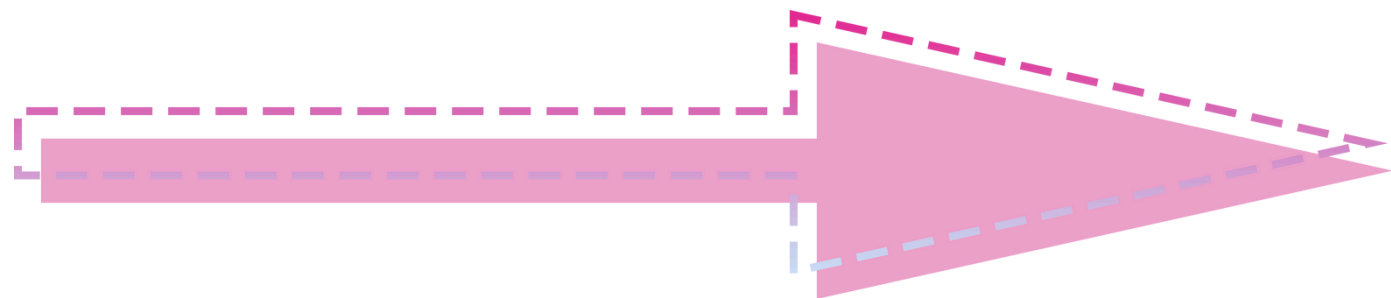
Een slanker, strakker en fitter lichaam

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.



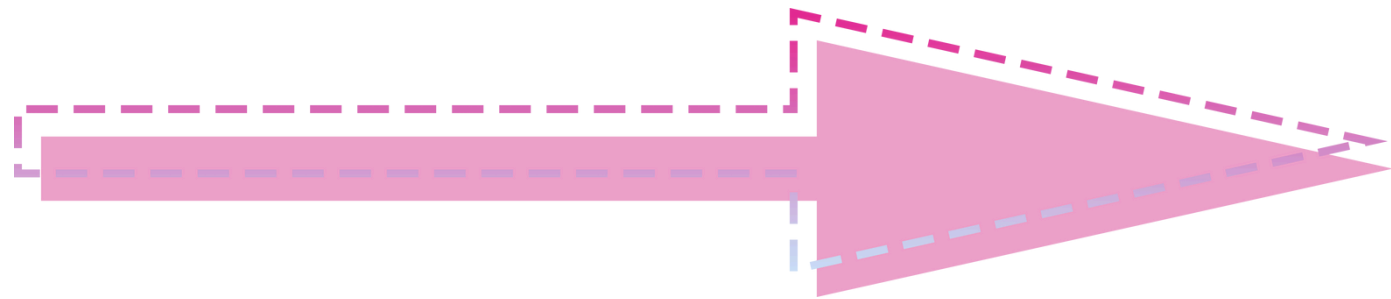
Een slanker, strakker en fitter lichaam

“BELIEVE IN YOURSELF” PROGRAMMA.

Bedankt voor het bekijken van mijn ‘Vetverliesgids’
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.