

Welkom

Vrouw
in Balans
Leefstijl

Claudia Vesters





Dream

Do

Be

Gezond en Blijvend afvallen is meer dan
alleen maar anders of minder eten!

20% Voeding

20% Hormonen

60% Mind

HORMONEN

Stress



Stofwisseling



Slaap/Herstel
Sekshormonen



Hormonen



Lichaam

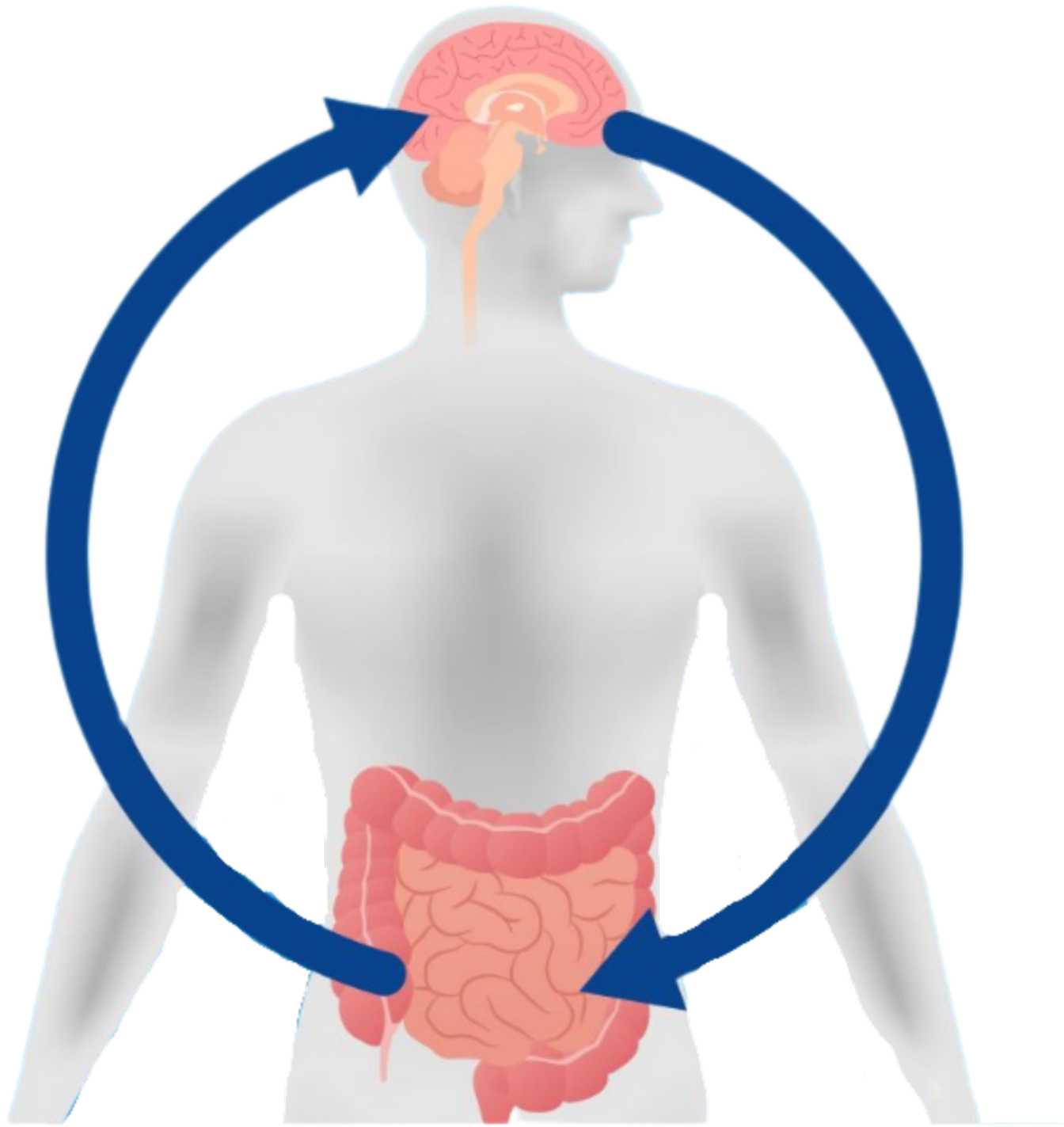


Darmen 90% serotonine
Leptine in vetcellen
Insuline
Vetverbranden

Brein



Geluk – Stress
Ghreline



Voor het brein is eten

Primaire levensbehoefte

Korte termijnoplossing voor

- ✓ stress
- ✓ geluk



Woorden & gedachtes zijn net als eten
voeding voor brein

Hormonen voor je laten werken

3 goede maaltijden per dag, 1 tussendoortje

Minimaal 1 ½ liter water pd

Na 20.00 uur niet meer eten

Iedere dag minimaal 30– 60 minuten
bewegen/trainen

Gezond afvallen

Caloriebehoefte afstemmen op BMR

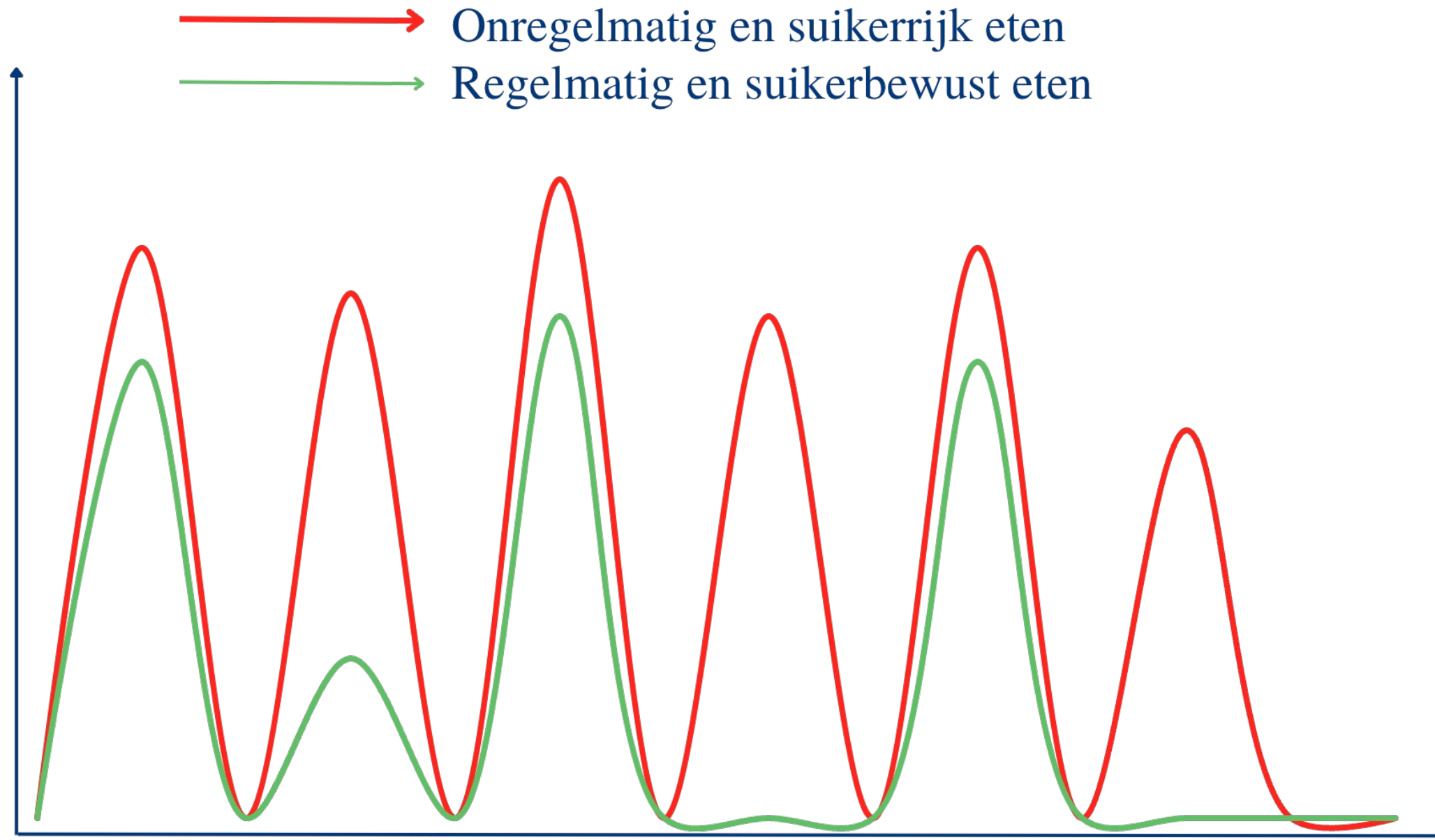
Voeding

Bron van energie voor je lichaam

Voeden = waardevolle energie

Vullen = lege energie





 = Suiker verbranden

 = Vet verbranden



KOOLHYDRATEN

← eenvoudige

→ complexe

↓
frisdrank, koek,
gebak, snoep, fruit,
groente

↓
volkoren producten,
aardappels, rijst, groenten,
fruit



Eet zoals de natuur voor ons bedoeld heeft

Je hormonen hebben
koolhydraten, eiwitten, vetten, vezels,
vitamines en mineralen nodig!

EET

groente en fruit ipv te drinken



Calorie

Maat voor de hoeveelheid energie in eten

Maat voor hoeveelheid energie die lichaam verbruikt

Opgebouwd uit:

energie primaire levensprocessen (BMR)

energie bewegen

Jij bent uniek en iedere calorie telt.
Je kan en mag alles eten, als je maar weet
hoeveel energie je lichaam echt nodig heeft.

www.claudiavesters.nl/calorie-inname/

Mind

Gedachtes zijn voeding voor je mind

> 70.000 gedachtes per dag

5% bewust & 95% onbewust

Alles wat je zegt en denkt heeft invloed op je gevoel

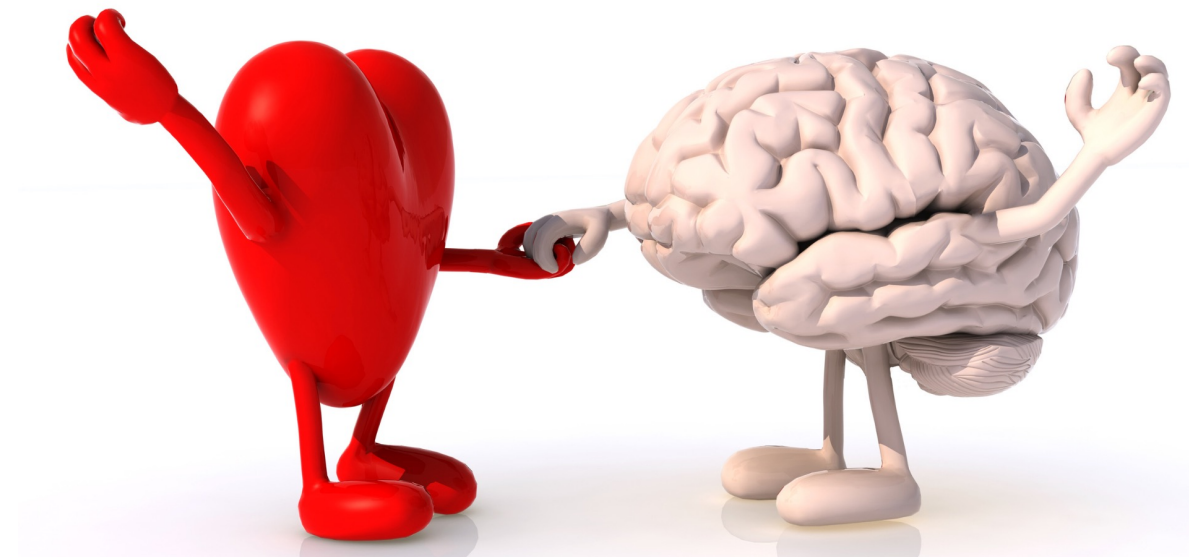
Gevoel veroorzaakt gedrag

Gedrag beïnvloedt je gevoel

Geluk – Stress

Omdenken, emoties,
gevoelens er laten zijn
lange-termijn-geluk

Eten
(zoet, zout, vet, suiker)
korte-termijn-geluk

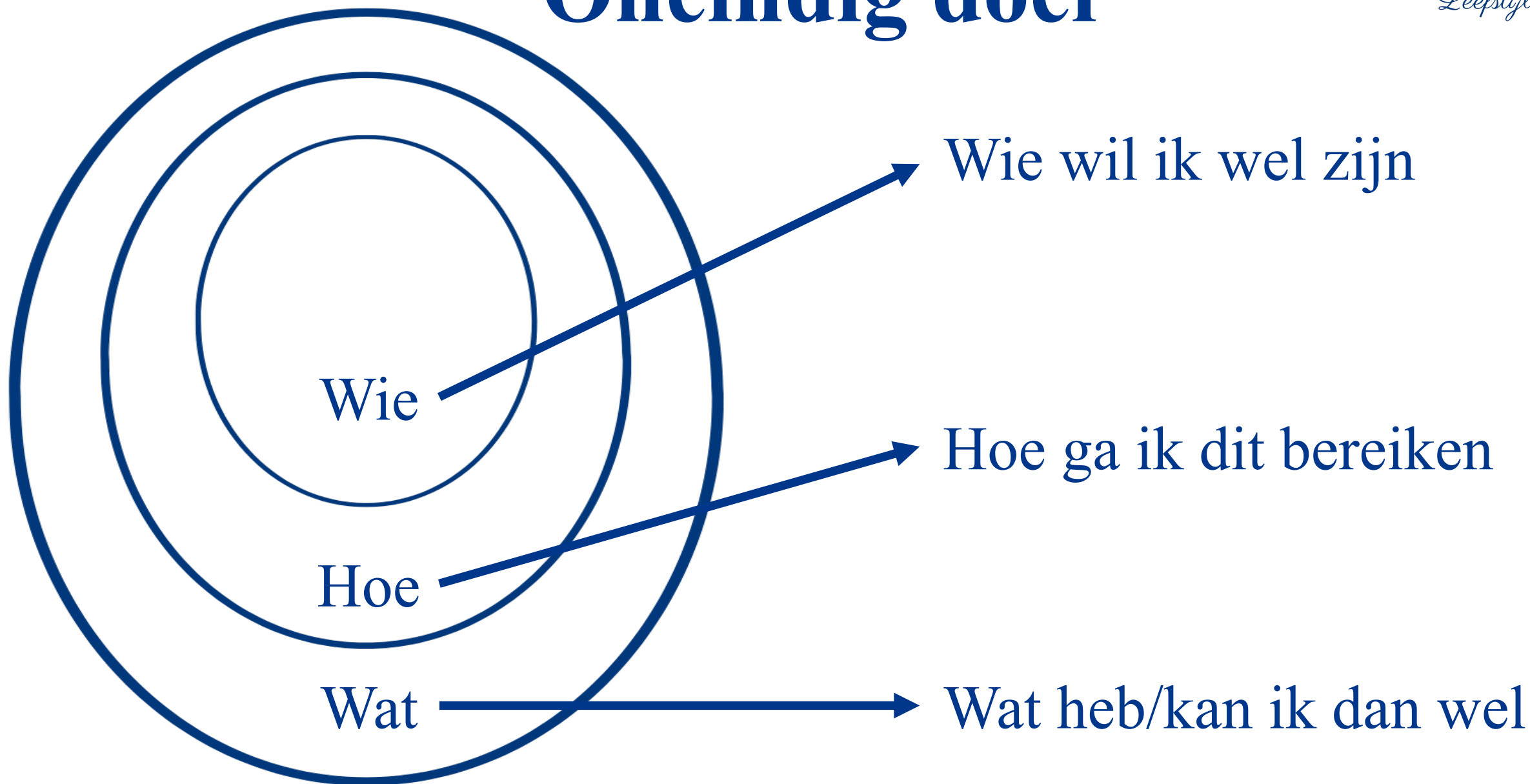


**“Voeding is brandstof voor je lichaam,
woorden zijn de brandstof voor je brein.”**

Eindig doel DOEL IN KILO's

Oneindig doel GEDRAG

Oneindig doel



Dream Do Be



TO DO

Doel = Intentie

- ✓ Visualiseren
- ✓ Affirmeren
- ✓ Plannen
- ✓ Uitspreken
- ✓ Doen
- ✓ Herhalen

Gezond Slank Leven

30 daagse online training

code = LIVEAVOND

