

WELKOM

bij de eerste dag van jouw
gezonde, fitte, slanke(re)
leven

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

20% Voeding

20% Hormonen

60% Mind

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

Must know brein

Hedonisch/beloningssysteem



Must know

It isn't a diet,
it's a *lifestyle!*

Hoe presenteer jij jezelf aan de wereld nu (oud) – nieuw?

REALITEIT

Overtuigingen

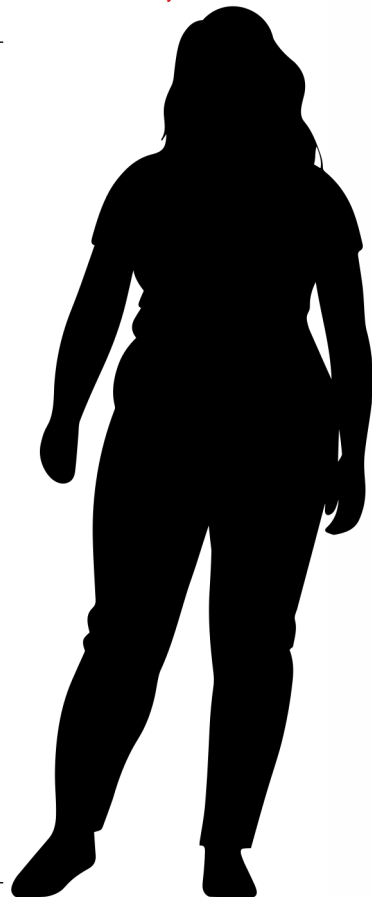
Gedachten

Woorden

Gezichtsuitdrukking

Routines

Gedrag



NIEUWE REALITEIT

Overtuigingen

Gedachten

Woorden

Gezichtsuitdrukking

Routines

Gedrag



Vrouw
in Balans
Leefstijl



WIE

wil ik wel zijn?

- Gezond
- Fit
- Energiek
- Slank

HOE

ga ik dit bereiken?

- 3x p/d eten
- App bijhouden
- Bewegen
- Plannen
- Visualiseren
- Afvallen
- Iedere vrijdag wegen
- Eerlijk zijn
- Hulpvragen

WAT

heb/kan ik dan wel?

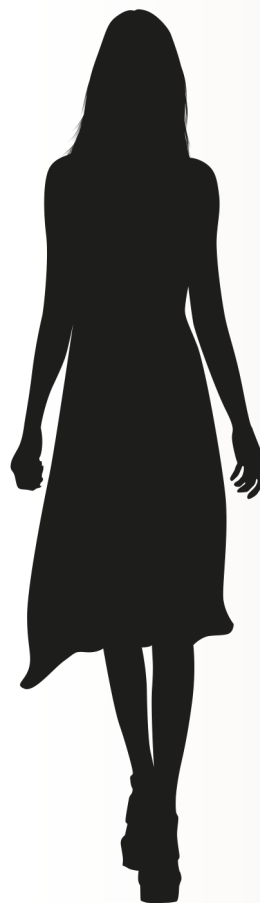
- Op de foto gaan
- Trots
- Reizen
- Bucketlist afwerken
- Mooie lingerie
- Pijnvrij
- Blij met mezelf
- Rechttop lopen
- Ontspannen
- Uitgerust
- Zelfverzekerder
- Blijer
- Gezond oud worden
- Opgelucht
- Leukere kleding
- Rustige darmen
- Rust in mijn hoofd
- Makkelijk schoenen aantrekken
- Sexy heupen
- Bikini strand
- Gezonde bloeddruk
- Kids goede voorbeeld geven
- Meer energie voor klanten/bedrijf
- Gezond oud worden
- Trappen lopen

NIEUWE REALITEIT

Intentie: Ik word de gezonde, fitte, slanke, energieke vrouw

Betekenis, deelintenties:

- Gezond Gewicht
- Uitgerust
- Fit
- Strakke buik
- Taille
- Rust in hoofd
- Ontspannen
- Gezonde relatie met eten
- Eten op gevoel
- Emotioneel stabiel
- Rustige buik
- Sexy heupen
- Sterke armen en benen



Emotie/gevoelens:

- Trots
- Opgelucht
- Bevrijd
- Zelfverzekerd
- Blij
- Mezelf
- Waardevol
- Gelukkig
- Vrij
- Innerlijke lol
- Eigenwaarde
- Dankbaar

HORMONEN

STRESS



STOFWISSELING

- Schildklier
- Insuline



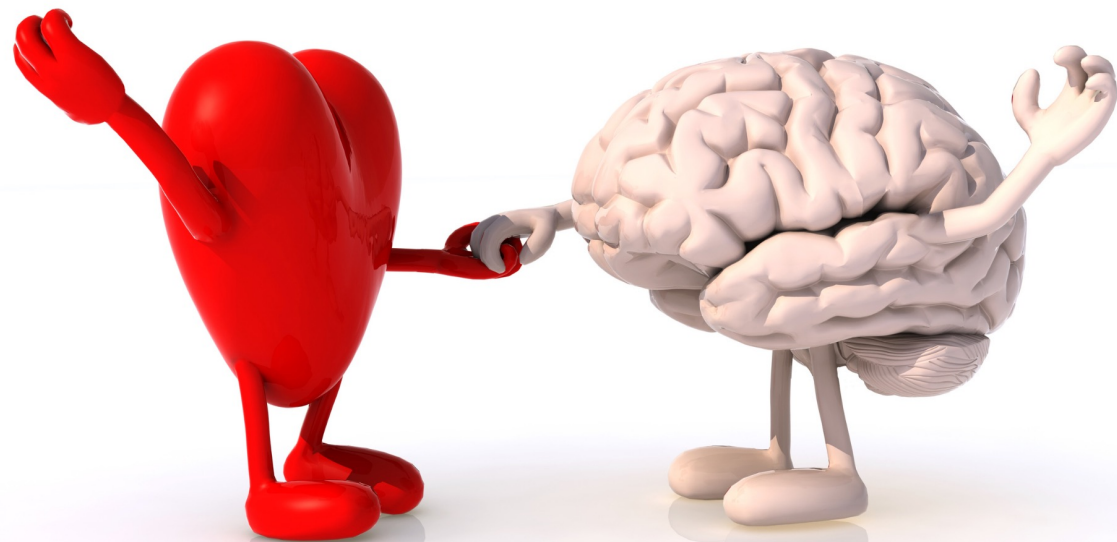
SLAAP/HERSTEL SEKSHORMONEN



Geluk – Stress

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

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



HORMONEN

Lichaam

Breïn

Darmen 90% serotonine
Leptine in vetcellen
Insuline
Vet verbranden

Geluk – Stress
Ghreline

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

Hormonen voor je laten werken

3 goede maaltijden per dag, 1 tussendoortje

Minimaal 1 ½ liter water pd

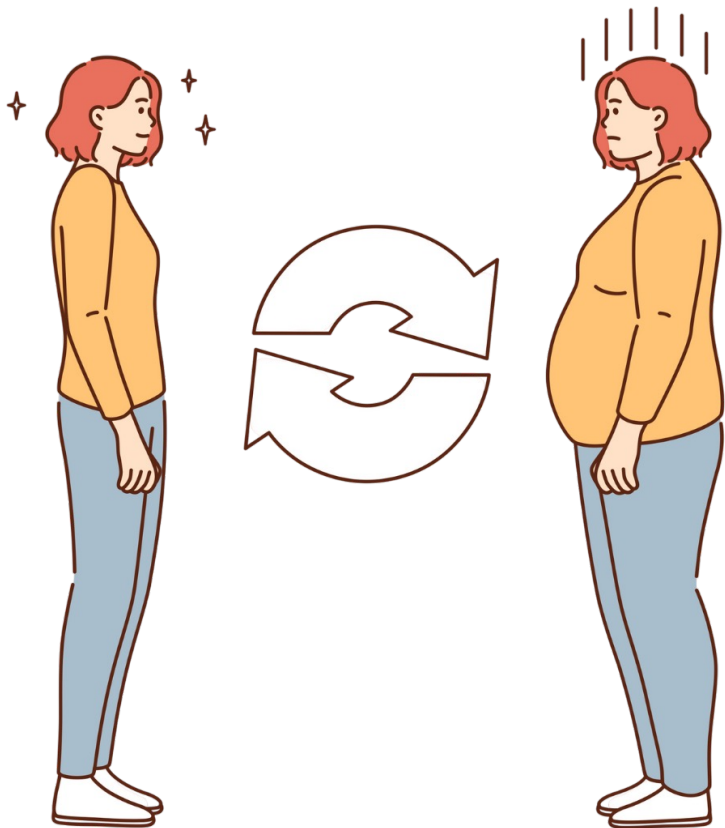
Na 20.00 uur niet meer eten

Iedere dag minimaal 30– 60 minuten
bewegen/trainen

Gezond afvallen

Caloriebehoefte afstemmen op BMR

Blijvend afvallen, must know



- ✓ Vetcelhistorie doet er toe!
- ✓ Vet is een orgaan, belangrijk voor oa hormonale processen
- ✓ Overtollig buikvet kan ontstekingsstoffen maken die schadelijk zijn, denk aan je organen
- ✓ Afvallen = vetcellen leger, niet verdwenen.
- ✓ Vetcellen willen zichzelf weer vullen.