

GEZOND & SNEL AFVALLEN

De handleiding





AFSLANKHANDLEIDING

Bedankt voor het downloaden van dit E-Book, ik vind het echt super tof om je te helpen jou ideale gewicht te bereiken en je te helpen bij het bereiken van een gezonde- en gelukkige lifestyle.

Voor als je me nog niet kent: Ik ben Nadia Bievinck, schrijfster van dit boek en eigenaar van de website Afvallenexperts.nl. Op deze website probeer ik samen met mijn lieve collega Iris van der Vaart mensen te helpen aan een gezondere en slankere levensstijl.

In dit boek wil ik graag meer vertellen over hoe je op een gezonde en betrouwbare manier gewicht kunt verliezen. Aan de hand van meerdere methodes en verschillende wetenschappelijke onderzoeken zijn we van mening dat je na het lezen van dit boek op een gezonde manier gewicht kunt verliezen. We zullen je een combinatie laten zien van een gezonde levensstijl en een perfecte manier van snel afvallen. Deze afslankcombinatie gaat jou helpen snel gewicht te verliezen en dit gewicht voor de rest van je leven vast te houden.

Mocht je dit boek via-via doorgestuurd gekregen hebben van een vriend, vriendin of kennis raden we je aan ook eens een kijkje te nemen op de website: <http://www.afvallenexperts.nl/> en nog een kleine tip, schrijf je even in voor dit ebook, dan krijg je namelijk gratis recepten in je mail waar ik in dit boek aan refereer.

Laat ook eens een reactie achter op artikelen die je leest op de website, wij putten energie uit reacties en opmerkingen van onze bezoekers. Dit is voor ons de voornaamste reden dat we het zo leuk vinden om te doen!

Wil je ons op de voet volgen? Like ons dan op [Facebook](#) of volg ons op [Twitter](#). Op de sociale media delen we dingen die niet op de website komen maar wel vermakend en handig zijn. We proberen de website iedere week meerdere keren te voorzien van frisse nieuwe tips waarmee je direct aan de slag kan!

In dit E-Book wil ik enerzijds vertellen hoe je op een snelle, eenvoudige en gezonde manier kunt afvallen, aan de andere kant wil ik je vertellen hoe je een goede levensstijl kunt aannemen en hoe je



E-BOOK SNEL & GEZOND AFVALLEN



gezonder en gelukkiger kunt leven. Het eerste gedeelte van het boek zal dus gaan over je mindset. We willen je klaarstomen voor de echte informatie. In het tweede deel zullen we je kort vertellen hoe je lichaam in elkaar zit en hoe je samen met je lichaam je leven gezonder kunt maken en gewicht kunt verliezen. Dit doen we aan de hand van een manier waar je lichaam gek op is, daarvoor zal je beloond worden! In het laatste deel zullen we je een echte handleiding geven die je helpt gewicht te verliezen. Je kunt dus direct van start na het lezen van dit boek.

Ook hebben we wat lekkere recepten voor je samengesteld om je een kijkje in de keuken te geven:

- 10 Groene Smoothies recepten
- 21 Lekkere Paleo Recepten (voor een hele week Paleo)
- 15 Eiwitrijke recepten van Vitadis

De recepten komen aankomende dagen in je mailbox, hou je mail dus in de gaten!

Mocht je nog dingen willen weten of bepaalde vragen hebben? Vraag het ons gewoon via het contact formulier. We helpen je graag!



AFVALLENEXPERTS

Gratis afslank tips en onafhankelijk advies



VOORWOORD

Nogmaals bedankt voor het downloaden en lezen van het E-Book. Eerst wil ik je graag vragen om iets te doen met dit boek. Lees niet alleen maar onderneem ook de actie waardoor je de daadwerkelijke kilo's kwijt gaat raken.

Jij hebt net zoals duizenden Nederlanders vast ook al wel eens een calorie beperkend dieet gevolgd. Hierbij moet je vaak afvallen terwijl je vecht tegen de honger en je moet heerlijke gerechten laten staan. Daarbij moet je calorieën tellen en je eet- en leefstijl drastisch omgooien. Ik wil je vast gerust stellen, dit is niet de insteek van dit boek. Wij van Afvallenexperts.nl willen je graag laten zien wat de goede kant kan zijn van afvallen en gezonder leven. Gezond leven is namelijk niet zwaar en frustrerend, wij zullen je laten zien hoe het ook kan!

In één keer je levensstijl omgooien is in mijn ogen niet de manier om blijvend gewicht te verliezen. De juiste methodes kunnen je wel helpen sneller af te vallen maar uiteindelijk moet je ook dingen aanpassen in je lifestyle en eetpatroon. Logisch, want de manier waarop je nu leeft heeft je geholpen in het vel te komen waarin je nu zit. Lekker eten kan ook nog als je wilt afvallen of als je op een bepaald gewicht wilt blijven. Stapsgewijs je eetpatroon aanpassen en meerdere kleine aanpassingen kunnen bergen verzetten.

Denk wel aan het volgende:

ONDERNEEM ACTIE, doe wat met deze informatie. Ik gun jou echt dat ideale gewicht! Stel me niet teleur ;)

Laat het niet gebeuren dat dit het 100^{ste} boek is wat je leest over afvallen en dat je het niet waar gaat maken. Uiteindelijk moet je het zelf waarmaken.

Je kan het, ik weet het zeker, iedereen kan het namelijk. Dat je niet de juiste middelen hebt, dat het niet het juiste moment is of dat je het niet kan, het zijn allemaal smoesjes, GROTE ONZIN! Begin nu, vandaag, dit uur en het liefst deze minuut! Pak een glas water en ga lekker zitten.

Jij gaat namelijk afvallen!





MOTIVATIE

Zonder dat je echt gemotiveerd bent en zonder te weten waar je het echt voor doet is de kans veel groter dat alle informatie die ik ga geven niet succesvol worden toegepast. Hierdoor leid het dus uit op niks, en dat willen we niet! Eerst wil ik je dus klaarstomen voor de echte informatie.

Motivatie is heel belangrijk tijdens het afvallen, je zult het nodig hebben, maar wat vind je van je huidige fysieke situatie? Ik ga je kort confronteren met de waarheid:

“Je leest dit boek omdat je jezelf te dik vind. Zie het onder ogen, dan kan je jezelf er toe zetten. Het vreet aan je en je wil de kilo's kwijt!”

Je uiterlijk wordt er niet mooier op, maar wat andere mensen niet zien is dat het innerlijk ook nog een grote strijd is. **BLIJVEND** afvallen en goed van je kilo's af komen is daarom de manier. Onderneem daarom actie als het nodig is, zoals ik net ook al zei, je gaat niet afvallen van het lezen van dit e-book of andere informatie over afvallen.

Hoe veel je er over weet, hoe veel je er over leest en hoe veel je er mee bezig bent. Als je geen actie onderneemt en niks met de kennis doet gaat er geen kilo vanaf!

Je hebt je ingeschreven omdat je niet tevreden bent met je lichaam, je bent niet blij met je gewicht en ik wil graag dat je dat in ziet. Durf eerlijk te zijn tegen jezelf dat je niet tevreden bent over de huidige situatie. Zodra je dat hebt gedaan kan ik je helpen om die huidige situatie te veranderen!

Het gaat vaak zo: je hebt goede voornemens of je bent echt helemaal klaar met je overgewicht. Dat is de reden dat je besluit om af te vallen. Na een paar dagen zwoegen gooi je de handdoek in de ring omdat je het niet meer ziet zitten en je valt volledig terug in je oude gewicht. Dat kan nooit de insteek zijn van je goede bedoelingen.

Wat iedereen echt perfect zou helpen: Snelle vooruitgang, complimenten, outfits dragen die je echt wilt, het gevoel dat je





aantrekkelijker bent, en dat met meer energie. Deze positieve feedback is motiverend en zorgt ervoor dat je het volhoudt!

Maar helaas, niet iedereen die slank is krijgt continu complimentjes en blijft de charmes inzien van het slank zijn. Dat is ook echt de waarheid, heb deze illusie daarom ook niet want dat kan je alleen maar teleurstellen.

Een gezond gewicht is niet 'lange termijn' als het constant positieve feedback nodig heeft over het nieuwe slanke lichaam.

Ik hoor je vragen: "Hoe bedoel je?"

Nou kijk, als je bijvoorbeeld een probleem hebt op je werk, de kinderen die winden je op of je maakt je druk over iets anders dan heb je een probleem als je weer naar het eten grijpt. Miljoenen mensen gebruiken eten als emotionele steun! Dat moet niet meer gebeuren! Hier zijn een aantal manieren die je jezelf 'eigen' kunt maken zodat ze voor jou echt werken.

Hoe dat komt? Mensen zijn verslaafd geraakt aan eten. Alle voedingsstoffen die in eten zitten hebben jou verslaafd gemaakt aan suikers en aan andere slechte voedingsstoffen.

DENK SLANK!

Deze tip gaat over dat alles beslissende moment: Wat ervaar je, vlak voor je iets eet? Discussieer je met jezelf? "Eigenlijk zou ik dit niet... Maar ik wil het gewoon!" Stel je jezelf weleens voor hoe het eten smaakt, en zelfs voelt in de mond? Of focus je jezelf op de consequenties die er aan het eten zitten, in plaats van je te richten op de tijdelijke voldoening?

Mensen met overgewicht beelden vaak in hoe eten gaat smaken en het zou voelen als ze het zouden eten. Terwijl mensen die 'slank leven' juist denken aan hoe die taart of cake zou voelen na dat ze het hebben gegeten.

Bekijk het zo: Springen van een grote hoogte klinkt voor de waaghalzen onder ons wel leuk, maar de gevolgen die komen nadat we de grond hebben geraakt doen ons beslissen het niet te doen.





Dus, wanneer je iets wilt eten wat je niet hoeft te eten. Denk er dan aan hoe je je gaat voelen 10 minuten na dat je het hebt gegeten. En hoe je je gaat voelen als het gewicht er weer bij komt. Houd dit vol totdat dit een gewoonte voor je wordt!

AFVALLEN DOET GEEN WONDEREN!

Natuurlijk heeft gezonder en fitter leven een positief effect op je leven, je zal het ook met andere dingen gaan merken! Alleen als slank persoon heb je ook wel eens een slechte dag of zit je ook wel eens niet lekker in je vel.

Veel mensen komen er later achter dat slanker worden niet al hun problemen in één keer oplost. Daarom vallen ze weer terug in een slecht eetpatroon, trap hier niet in!

Je tevredenheid hangt van zo veel dingen af in het leven. Gezonder en slanker leven is er één van. Met voeding en een andere levensstijl kan je je kwaliteit van leven stukken verbeteren, dat is echt waar. Ik heb het zelf ervaren.

WEES EERLIJK VOOR JEZELF

Stel je voor dat iemand honderd traptreden omhoog loopt maar zich een beetje moe voelt, daarom stopt hij en zet een stap terug. En dat hij je daarna verslagen zal vertellen: "Nu kan ik het wel vergeten om de top te bereiken! Ik heb het verpest"

Raar? In die context klinkt het inderdaad nogal apart. Net doen alsof hij de 99 treden nooit heeft bewandeld omdat hij één misstap heeft gezet? Mensen doen dit de hele tijd als het aankomt op gewichtsverlies.

Je verliest gewicht, misschien wel 5 of 6 kilo of nog veel meer. Maar omdat je één keer een slechte dag krijgt, of een keer wat eet wat je beter niet had kunnen eten zet je die stap terug. Wat zeg je dan tegen jezelf?

Wees dan op je hoede en denk niet te perfectionistisch. Probeer verstandig te eten, en vooral gezond te eten. Maar niet de hele tijd, we eten of drinken allemaal wel eens wat verkeerd.





Er is geen gewicht dat constant hetzelfde blijft. Dus bereid je maar vast voor op je gezonde gewicht!

In dit boek wil ik je verder niet lastig vallen met allerlei ingewikkelde verhalen over je lichaam. Wel wil ik graag vertellen wat belangrijk is tijdens het afvallen en waar je goed op moet letten als je gewicht wilt verliezen.

Ik kan hier over heel kort zeggen. Eet weinig koolhydraten en veel eiwitten. In de beste methodes worden koolhydraten zoveel mogelijk beperkt en zijn eiwitten een belangrijke voedingsstof in het eten.

In verschillende methodes wordt dit gebruikt, mijn favoriete methodes zijn daarom ook:
Vitadis & Het Paleo Dieet

Vitadis gaat goed in op hoe je snel af kunt vallen door middel van het eten van eiwitrijke voeding. Met deze methode is het namelijk mogelijk 3 tot 6 kilo per week te verbranden door middel van heerlijke eiwitrijke recepten. Deze recepten ontvang je morgen (als je je vandaag hebt ingeschreven op de website www.afvallenexperts.nl) [Meer over Vitadis lees je hier op de website...](#) (ook is er een kortingsactie gaande waardoor je tot wel 60% kunt besparen)

Met het Paleo Dieet heb je geen extra voeding nodig, in het boek 'De Paleo Revolutie' wordt precies uitgelegd welke voeding goed is voor je en welke voeding je beter kunt vermijden. Je zult zien dat de voeding die wordt aangeraden eiwitrijk is maar zeer arm aan koolhydraten. Bewerkte voeding is uit den boze omdat het je verslaafd raakt aan de suikers die de huidige voedingsindustrie toevoegen aan je eten. Ook Paleo recepten ga je een dezer dagen ontvangen voor een hele week leven met Paleo.

[Meer over Paleo lees je hier op de website...](#)

AFVALLEN DOOR TE ETEN

Het klinkt misschien raar als je het nog nooit hebt gehoord maar het is echt waar. Om effectief af te vallen moet je regelmatig eten. Als je





een gezonde levenswijze wilt aannemen moet je zo'n 5/6x per dag eten.

Als je honger hebt moet je eten, klinkt logisch maar misschien als je het in de context plaatst in afvallen niet eens zo vanzelfsprekend! Dacht je dat onze voorouders vroeger maar drie keer per dag aten? Natuurlijk niet, neem gezonde snacks mee voor tussendoor, denk bijvoorbeeld aan nootjes.

Laat me het je uitleggen:

Als je jezelf gaat uithongeren dan zal je lichaam een volkomen natuurlijk reageren. Je lichaam gaat namelijk in de stand die onze voorouders hebben doen overleven. Als je overgewicht hebt betekent dat automatisch ook dat je vetreserves hebt. Als je lichaam honger krijgt heb je voedingsstoffen nodig. Je hongert jezelf uit dus je lichaam haalt deze voedingsstoffen uit je vetreserves die opgeslagen zijn in je lichaam. Zodra je genoeg bent afgevallen ga je weer op een normale manier eten en zie je dat je lichaam vrijwel direct alle vetreserves weer opvult met nieuwe reserves. Dit wordt ook wel het jojo-effect genoemd.

Blijven eten stimuleert je metabolisme waardoor je sneller vet gaat verbranden. Vaker een kleine maaltijd eten zorgt er voor dat je vetverbranding continu aan het werk is zodat je ieder moment van de dag vet aan het verbranden bent. Alleen maar omdat je meer eet!

Afvallen is echt geen straf, sterker nog, kijk naar wat een leven je nog voor je hebt als je bent af gevallen. En denk aan dat grote aanbod heerlijke eten en de lekkere recepten wat allemaal goed smaakt en je juist een beter en fitter gevoel geeft dan al het andere eten!

Hoe heerlijk is het om steeds nieuwe lekkere producten te ontdekken en steeds meer af te vallen en dat zonder elke moeite?

Snoep, snacks en vette dingen zijn niet nodig, je hebt genoeg lekkere gezonde varianten, de snacks zijn voor later, als jij je gezonde leventje te pakken hebt of iets anders te vieren hebt! Denk aan de tip die ik gaf: Vraag jezelf af of je het echt nodig hebt, al dat ongezonde eten. Vaak eet je dit namelijk alleen om een andere behoefte te





bevredigen (een emotie) dit is dus fysieke trek... Je denkt voornamelijk zelf dat je dit eten nodig hebt dus.

Gezonde alternatieven kiezen en zo minder trek te hebben over de gehele dag heeft meerdere voordelen, zo krijg je geen trek in ongezonde dingen en dit terwijl je je gezonde gewoontes blijft verbeteren en toe blijft passen op je eigen leven. Dit heeft weer als gevolg dat je het jojo effect niet weer tegen komt.

Wees positief en kijk verder dan je neus lang is. Het is echt een illusie dat gezonde dingen niet lekker kunnen zijn. Met de recepten die ik je de komende dagen ga geven hoop ik je hiervan te kunnen overtuigen.

START DE DAG MET EEN ONTBIJT

De start van een gezonde dag is direct bij het wakker worden. Start daarom iedere dag met een gezond en vezelrijk ontbijt. Door een ontbijt zal je niet alleen gezonder af gaan vallen maar je zal ook beter functioneren tot de lunch of tot de koffie.

Je hebt een ontbijt nou eenmaal nodig, een ontbijt geeft je energie om de ochtend door te komen. Daarnaast helpt het je lichaam op gang om je zo een energieke en functionele ochtend te bezorgen.

Misschien heb ik het helemaal verkeerd, maar ik geloof niet sommige mensen simpelweg niet kunnen eten 's morgens. En daarom een hele ochtend aan de koffie zitten om zo toch maar een beetje werk te kunnen verzetten 's morgens. Nou, ik kan je vertellen dat dat niet echt een goed begin van de dag is!

Eet daarom ook 's avonds na 8 uur niks meer en eet overdag gewoon je maaltijden zoals je ze in je eetpatroon hebt gezet. Dan krijg je ook 's avonds minder trek in andere dingen. Eten met een volle buik zorgt er ook weer voor dat je minder goed slaapt en slechter wakker word.

Zet maar eens je wekker op tijd, vergeet het snoos knopje, sloop het desnoods van je wekker af, dan heb je lekker de tijd om wakker te worden en elke dag een goed ontbijt te kunnen nuttigen.





WATER & GROENE THEE

Pak een glas water en lees op je gemak dit hoofdstuk. Water drinken is namelijk één van de eenvoudigste dingen om af te vallen!

Hoe kan je water toepassen in je leven zodat het je helpt bij het afvallen, dat ga ik je vandaag vertellen.

Hedendaags drink ik bijna alleen nog maar water en groene thee, en een wijntje in het weekend maar 'ssst dat moet ik je niet aanleren natuurlijk'. Alcohol is namelijk erg slecht tijdens het afvallen.

Groene thee doet geen wonderen, zie het als vervanger voor koffie en normale thee. Drink er geen suiker in want dat suiker is uit den boze.

Ik heb wel eens gehoord dat iemand dacht niet zonder groene thee te kunnen tijdens het afvallen, complete onzin als je het mij vraagt. Ik wist het op het begin niet eens en door de andere eetgewoontes en aanpassingen in mijn levensstijl ben ik zeker veel kilo's kwijt geraakt.

Maar als jij je cappuccino vervangt door groene thee kan je wel tempo maken tijdens het afvallen en is het zeker te merken aan de snelheid van het afval proces. Hoe groene thee werkt in het lichaam en hoezo je hierdoor af valt kan ik je niet precies vertellen maar er is genoeg over te vinden op het internet. Mocht je er meer over willen weten kan je er altijd op verder zoeken.

OK, dat was het over groene thee. (Ik zelf maak niet zo heel veel gebruik van groene thee, maar ik kan het wel meegeven als tip als jou het wat lijkt, daarom wil ik je graag wel wat meer vertellen over water tijdens het afvallen!)

Water, iets wat ieder mens nodig heeft en wat jou gaat helpen!

Water is nodig om jou vetverbranding op gang te houden. We leven in een tijd waar frisdrank, koffie en thee de positie van water hebben ingenomen. Het is heel belangrijk om water te drinken, elke dag! Elk onderdeel van je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen functioneren, het is ook nog een hele simpele manier van afvallen.





Drink per dag zo'n 5/6 flesjes water (0,5 liter), voor elke maaltijd één en tussendoor ook nog wel eens wat. Zorg ook dat je altijd water bij de hand hebt. Water drinken wordt heel vaak als moeilijk gezien. Maar als je elke dag 5/6 flesjes water verspreid over de gehele dag op drinkt is het een kleine moeite met grote resultaten!

Drink het hele flesje in één keer leeg!

Dorst en honger gaan vaak samen, het is daarom verstandig altijd één of twee flesjes water bij de hand te hebben, neig je naar een extra snack? Drink dan eerst een flesje voor je over gaat tot het eten. (Het zou namelijk ook zo kunnen zijn dat je je dorst verwart met een honger gevoel. Wat vaak voor komt!)

Als je voor je maaltijd een flesje koud water neemt ga je dat op lange termijn zeker merken aan je kilo's! Je zit hierdoor sneller vol en eet daarom ook minder.

Wil je weten hoeveel je per dag ongeveer moet drinken na dat je af bent gevallen? Dan moet je je lichaamsgewicht vermenigvuldigen met 0,03. (voorbeeld 70kg x 0,03 liter = 2,1 liter water per dag.) Als je veel sport om wat meer tempo achter je gewichtsverlies te zetten mag je gerust wat meer water drinken, ook is meer water drinken niet erg als je wil afvallen, in jou geval dus!

ALCOHOL & (FRIS)DRANKEN

Je zal stiekem wel hebben gemerkt dat ik niet vies ben van een drankje doen met vriendinnen. Ik matig alleen nogsteeds mijn alcohol gebruik en let nog altijd op mijn drinken.

Als je succesvol wil afvallen kan je het beste minimaal 2 maanden GEEN alcohol drinken. Helemaal niet.

Daarna, let er gewoon op, let op het gebruik van alcohol! Wil je blijven afvallen is alcohol niet verstandig.

In het vorige hoofdstuk hebben we het gehad over water. Je weet dus dat je het beste veel water kan drinken.





Drink de volgende drankjes NIET tijdens het afvallen. Ik ga niet diep in de theorie hierachter, dit is niet belangrijk, je bent vast al veel te vaak lastig gevallen met allerlei poes pas die er niet toe doet. Het gaat erom dat jij weet hoe je moet gaan afvallen! Hier een lijstje:

GEEN:

- Volle melk (zo min mogelijk zuivel producten)
- Alcoholische dranken
- Fruitsappen
- Espresso + Cappucino
- Gewone frisdranken

KORTE TIPS

We zijn bijna het einde gekomen van het ebook. Ik wil je daarom nog wat korte tips geven waar je nog op kunt letten.

SUIKERS

Elke marketing man weet wat er vandaag de dag gebeurt, ze zijn opzoek naar speciale doelgroepen waar ze zich op kunnen richten. Juist, met de Light producten.

Light producten is een pure marketing truc, het zit vol met suikers en het helpt niet bij het afvallen, sterker nog, het maakt je dik.

Suiker is het gif van deze tijd. Blijf van zoete dingen af, dit is een tip die helpt bij het blijvend afvallen! Een zeer gemakkelijke stap. Je word dikker van suikers dan van vetten. Kies daarom voor suikerarme producten.

MINDER HET ETEN VAN DE VOLGENDE PRODUCTEN

- Patat
- Chips
- Pizza
- Chocolade
- Taart, cake en toetjes
- Sauzen





- Brood
- Cornflakes etc.

SALADES

Salades zijn niet direct gezond, ze zijn vaak zelfs ongezond en niet goed voor de lijn.

LET OP IN DE SUPERMARKT

Let op een aantal dingen in de supermarkt.

- Geen rijst en pasta
- Geen frisdranken
- Geen alcoholische dranken
- Geen gepaneerd voedsel
- Geen light producten
- Geen fruitsappen
- Geen zuivel producten

Als je succesvol wilt afvallen zijn dit korte maar krachtige tips, hoe meer je dit na leeft hoe meer je gaat merken aan je gewichtsverlies. Hou hier dus zeker rekening mee.

LAATSTE: SCHETS HOE JE JEZELF ZIET OVER EEN TIJDJE!

Als laatste wil ik graag nog dat je een kleine oefening gaat doen.

Wat ik wel jammer vind is dat ik bijna wel zeker weet dat veel mensen dit gaan laten zitten.

Wees actief, zet een punt achter je oude levensstijl en schets voor jezelf hoe jij jezelf ziet over een tijdje. Zie de lol in van deze les, onderneem ACTIE en motiveer jezelf om zo je doel te bereiken!

Als je eerlijk tegen jezelf durft te zijn, wat je ECHT vindt van je huidige fysieke en mentale situatie, misschien kom je er nu echt achter hoe graag je wilt afvallen.





Deze les gaat over motivatie, beeld je in hoe je leven zou zijn als je slanker leeft, ga voor de spiegel staan en stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe (on)tevreden ben ik met mijzelf?
- Hoe wil ik er uit zien?
- Hoe erg beïnvloed mijn gewicht mijn leven?
- Wat wil ik bereiken?
- Hoeveel kilo's wil ik kwijt?

Word je hier emotioneel van? PRIMA! JIJ moet het gaan maken, met de manier die ik je vertel, DOE iets met de informatie.

Schrijf alles op wat in je op komt, over jezelf, hoe negatief het ook is. Elke keer als je twijfelt of je terug wil vallen in je oude eetgewoontes, lees het terug. Hang het desnoods aan de koelkast, maak een kopie en hang het op ALLES waar eten in ligt.

Noteer hier ook je IDEALE GEWICHT, een ideaal gewicht wat jij graag wilt wegen.

