

Hét Stappenplan Naar Gewichtsverlies!

Zet je dromen om in plannen

Lekkere
gezonde
voeding

Afvallen
met slim
sporten

Mindset
voor
succes



Stap 1. Begin met je voedingspatroon!

Wil je snel afvallen, dan is het essentieel aanpassingen te maken in je voedingspatroon. Hierbij spelen met name koolhydraten (in tegenstelling tot vetten, wat veel mensen denken) een grote rol. Door teveel verkeerde koolhydraten en suikers te nemen, raakt je hormoonhuishouding van slag. Hierdoor sla je makkelijker vet op, houdt je lichaam dit vast en wordt vetverbranding tegengewerkt.

Je krijgt ze ook nog eens heel makkelijk binnen, wat bijna altijd resulteert in overschotten. Hierdoor zal je in een steeds rapper tempo overgewicht ontwikkelen, waar je nou juist net vanaf wilt!

Naast te letten op wat je eet en in welke verhoudingen, is voor afvallen ook altijd een negatieve energiebalans nodig, niet heel extreem ...maar wel voldoende om optimaal opgeslagen lichaamsvet te verbranden.

We geven je daarom hieronder een paar koolhydraatarme recepten om mee te starten. Wil je echt maximaal afvallen? Dan is het belangrijk een koolhydraatarm dieet te volgen. Hiermee ga je op een makkelijke, gezonde en verantwoorde manier gemiddeld 2 kilo per week afvallen, met heerlijke koolhydraatarme recepten. Wij raden hiervoor [dit gratis koolhydraatarm dieetschema aan](#), deze komt namelijk het beste uit de test en bevat alle info, recepten + tips die je nodig hebt voor gegarandeerde resultaten! (klik op de link voor meer info)

Heerlijke koolhydraatarme voorbeelden!

We hebben hieronder paar koolhydraatarme recepten voor je ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes. Ben je uiteindelijk op jouw streefgewicht, dan is het ook belangrijk deze manier van eten en drinken geleidelijk aan te integreren in je leefstijl. Wanneer je namelijk weer alles gaat eten en drinken wat los en vast zit, kun je nagaan dat de kilo's er ook weer aan zullen vliegen. Tijdelijke diëten helpen niet ...lekkere, slimme en gezonde aanpassingen in je leefstijl wel.

Een lekker en gezond koolhydraatarm ontbijt

- Groente omelet, met bacon en gesmolten kaas

Maak een omelet van 2-3 eieren met verse groentes (bij voorkeur broccoli, prei, spinazie, wortelen), of leftovers. Doe er lekker een paar plakjes bacon bij en laat op het eind wat kaas mee smelten.

Frisse en makkelijke koolhydraatarme lunch

- Griekse yoghurt met noten en kaneel

Neem 100 gram Griekse yoghurt en gooi hier wat noten bij ...strooi er wat kaneel overheen om het af te maken.

Koolhydraatarm diner om van te smullen

- Zalm met broccoli, champignons en dille

Snijd de broccoli in roosjes en kook ze gaar met een bite. Maak kleine stukjes van de champignons (bij voorkeur in parten) en bak deze bijna gaar. Gooi de broccoli samen met hüttenkäse (100 gram) bij de champignons en laat het lekker nog een beetje doorbakken. Bak de zalm in een andere pan met wat kokosolie, peper en zout gaar. Doe nu alles bij elkaar in een schaal en meng de zalm voorzichtig door de rest van de mix. Strooi er nog een beetje dille overheen om het geheel lekker te kruiden en op smaak te brengen.

Zoet zomers koolhydraatarm tussendoortje

- Zomerse frambozen / sinaasappel smoothie

Neem 100 gram diepvries frambozen en het sap van 2 grote sinaasappels, gooi dit samen met 50 ml suikervrije sojamelk en 2 eetlepels lijnzaad in de blender ...mix alles goed door elkaar in maximaal 3 minuten.

Ben je benieuwd naar meer heerlijke koolhydraatarme recepten?

Ontdek ze dan hier allemaal ...

Stap 2. Sport voor meer vetverbranding!

Afvallen doe je door aanpassingen door te voeren in je voedingspatroon, sporten is hierbij dan ook niet noodzakelijk ..we raden het echter wel aan! Sporten heeft enorm veel voordelen ...of je nu gaat fitnessen, fietsen, zwemmen, voetballen, bodybuilden, dansen of welke sport dan ook. Je zal met de meeste sporten ook je vetverbranding behoorlijk omhoog brengen en genieten van alle gezondheidsvoordelen die de workout natuurlijk nog meer heeft!

Nu zijn bepaalde workouts nóg effectiever voor een hogere vetverbranding. Zo is HIIT (High Intensity Interval Training) ideaal om op een slimme manier meer vet te verbranden wanneer je droger wilt worden, of bezig bent met afvallen.

HIIT hoeft niet veel tijd te kosten en is superefficiënt doordat je korte hoge intensiteit trainingen, afwisselt met periodes van rust. Hierdoor verbrand je gemiddeld meer vet en zal je ook na je training is voltooid, nog uren opgeslagen lichaamsvet blijven verbranden. Wanneer je normaal nooit sport, is het verstandig licht te beginnen of je te laten begeleiden bij een sportschool.

Stap 3. De juiste mindset voor succes!

Met de juiste mindset ga je 100% slagen! Dit is voor de 1 wat makkelijker dan de ander, maar uiteindelijk kan iedereen het. Het is belangrijk doelen te stellen voor jezelf en hier naartoe te werken, waarbij doorzettingsvermogen een belangrijke rol speelt. Je moet niks uitstellen, maar gelijk beginnen ...zodat je er ook sneller de vruchten van gaat plukken!

Het is met alles in het leven zo, wanneer je iets echt wilt ...dan zal je actie moeten ondernemen. Jouw keuze om gewoontes te doorbreken, veranderingen door te voeren en gezonder, mooier en gelukkiger door het leven te gaan.

Start vandaag nog en ontwikkel de beste versie van jezelf!