

Voorbeeld schema

Hoe blijf je slank terwijl je zo veel kunt eten ?

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen,
binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-30-7 methode!



“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar het voorbeeld schema waarbij je veel kunt eten en slank kunt blijven.

Ben je soms ook helemaal overweldigd en weet je gewoon niet meer hoe je moet eten om goed te verzadigen ? Dit was ooit heel herkenbaar ook voor mij.

Als je gezond wil eten en wil afvallen, zonder al te veel honger dan zou dit schema jou wat inspiratie kunnen geven.

Succes!

Als je n.a.v. deze gids nog persoonlijke vragen hebt, mail dan naar: info@foodnmove.

BELIEVE in yourself!!

Naïma

Hoe blijf je slank terwijl je zo veel kunt eten ?

Door deze gewoontes:

Als ik met nieuwe cliënten start dan is vaak hun grootste probleem dat ze geen resultaten behalen doordat ze veelal snacken in de middag of avond.

Dus terwijl ik hun normale voedingspatroon analyseer zie ik een veel voorkomend patroon:

Ontbijt: 100-150 calorieën

Lunch: 250-300 calorieën

Snack: 250 calorieën

Voor of tijdens het eten koken: 400 calorieën

Diner: 400 calorieën

Na het diner: 700 calorieën

Totaal aantal calorieën: tussen de 2100 - 2200 calorieën.



Hoe blijf je slank terwijl je zo veel kunt eten ?

Nou is dit niet exact wat iedereen eet. Maar snap je een beetje mijn punt?

Ze eten het minimale aan calorieën tijdens de maaltijden om zo “weinig te eten”.

Maar tussen of na hun maaltijden snacken ze in het rond, omdat ze nooit tevreden en verzadigd zijn en altijd honger hebben. 🙈

Komt dit je bekend voor?

Dan wil ik je bij deze uitdagen om iets te doen...

Eet GROTERE MAALTIJDEN als diner en lunch en eet tussen je lunch en diner een eiwitrijke snack met iets van groenten of fruit gecombineerd.

Ik heb een voorbeeld schema gemaakt hoe jij betere maaltijden kunt maken.



Hoe blijf je slank terwijl je zo veel kunt eten ?

Zo zou je het bijvoorbeeld kunnen indelen:

ONTBIJT:

250 gram Spinazie

1 Ei

150 gram Ei-eiwit

100 gram Tomaat

Calorieën: 204

LUNCH:

100 gram kipfilet

300 gram courgette

150 gram paprika

70 gram Jasmijn rijst

30 gram 30+ kaas jong

Calorieën: 516

SNACK:

200 gram magere kwark

10 gram Pindakaas

100 gram blauwe bessen

Calorieën: 235

DINER:

100 gram mager gehakt

200 gram macaroni/spaghetti groenten

60 gram pasta

20 gram 30+ kaas

Calorieën: 534

Snack:

50 gram havermout

30 gram proteïne poeder

50 gram frambozen

Calorieën: 312

Totaal aantal calorieën: 1802



Hoe blijf je slank terwijl je zo veel kunt eten ?

Door deze aanpak te volgen ga je zeker meer verzadigd zijn en een tevreden gevoel hebben na elke maaltijd.

Dit zorgt ervoor dat je minder zal snacken en dus lager in calorieën zal zitten.

Let op: deze calorieën zijn niet 1 op 1 voor iedereen toepasbaar. Het schema is puur een voorbeeld met inspiratie en iedereen zal een andere behoefte hebben qua calorieën en macronutriënten.



Succes checklist

⚠ Denk jij dat jij niet meer kunt afvallen, omdat je “alles” al hebt geprobeerd?

Stuur mij dan een mail met “BELIEVE” naar info@foodnmove.nl dan gaan we kijken hoe het jou nu WEL gaat lukken om resultaat te behalen én te behouden !!

BELIEVE in yourself!

 **Coach Naïma**