

Boddieplan - Voedingsbegeleiding

- Wil jij 10 kg afvallen in 10 weken?!
- Wil jij meer eten en toch afvallen?!

Maar hoe weet je nu dat je genoeg eet? Je weet best dat voeding energie voor je is. Alles wat leeft, wat beweegt heeft energie nodig te kunnen blijven leven, blijven bewegen.

Een klein voorbeeldje terzijde: Als je met de wagen naar Parijs wil rijden, ongeveer 300km, en je tankt maar voor 150km, dan vind je het heel normaal dat je Parijs niet haalt.

Met eten is het net hetzelfde. Te weinig eten vindt iedereen heel normaal. Dat je dan ook te weinig energie binnenkrijgt, daar sta je dan niet bij stil. Als dit een keer gebeurt, is dit niet zo erg. Maar hoe vaak heb je al niet geprobeerd door langere tijd minder te eten – minder energie binnen te krijgen – om enkele kilo's kwijt te raken?

Welnu, als je dit doet gaat je lichaam maatregelen nemen en reserves aanleggen. Door langere tijd minder te eten, is je lichaam niet langer in balans en zal het zijn eigen energie verzamelen in de vorm van vet.

Via "Boddieplan" gaan we samen met jou exact bepalen hoeveel energie jouw lichaam nodig heeft om zijn balans te herstellen. We gaan je leren wat en op welke manier je moet gaan eten opdat het lichaam niet langer reserves hoeft aan te leggen. Meer nog, we gaan je leren dat je door genoeg te eten, je lichaam aanzet om zijn vetreserves weer af te bouwen en op die manier op de enige juiste manier kilo's te verliezen.

Dit gebeurt in combinatie met 3 keer een uurtje sporten per week. Sporten op jouw niveau, volgens jouw individuele cardio programma. Weet dat deze 3 uurtjes slechts 2% van je tijd zijn die je elke week kan besteden, dus... geen excuus meer om het niet te doen.

In de 14 weken van je "Boddieplan" leer je nieuwe voedings- en leefgewoontes aan die je daarna heel eenvoudig kan volhouden. Want wat je eet, zijn gewone voedingsproducten die je in elk warenhuis vindt. Je bereikt zo niet alleen je gewenste gewicht, je kunt het daarna ook even gemakkelijk behouden.

Ben je klaar voor je nieuwe Lifestyle? Kom langs en sluit je aan bij de groep leden die je met succes zijn voorgegaan.

