

Slim en Gezond Afslanken

Complete Gids voor Gewichtsverlies en
Gezonde Gewoonten

Slim en Gezond Afslanken

Viviane Nguiwouo

Schrijver: Viviane D. Nguiwouo
Cover ontwerp: Viviane D. Nguiwouo
ISBN: 9789465202204
©Viviane D. Nguiwouo

Inleiding

Module 1: De Juiste Mindset Creëren

- 1.1 Beheers je mindset: Hoe je denkwijze invloed heeft op afvallen
- 1.2 Voorbereiding: Wat je nodig hebt voordat je begint
- 1.3 Zelfonderzoek: Begrijp je eetgewoonten en valkuilen
- 1.4 Stel een realistisch afslankdoel
- 1.5 Maak een effectief afslankplan

Module 2: Voeding en Gezonde Keuzes

- 2.1 Soorten voeding: De basis van gezond eten
- 2.2 Koolhydraten: Goede versus slechte bronnen
- 2.3 Eiwitten:
- 2.4 Vetten: Goede vetten versus ongezonde vetten
- 2.5 De Tafel van 5: Hoe je maaltijden in balans brengt

Module 3: Effectieve Methoden om Af te Vallen

- 3.1 Intermittent Fasting (Intermitterend Vasten)
- 3.2 Koolhydraatarme methode
- 3.3 Lichaamsbeweging
- 3.4 Massage voor gewichtsverlies: Extra Ondersteunende technieken

Module 4: Voedingsplanning en Eetgewoonten

- 4.1 Hoe stel je een effectief maaltijdplan op?
- 4.2 Gezonde maaltijden bereiden: Praktische tips
- 4.3 Hoe eet je op de juiste manier?
- 4.4 Wanneer moet je eten voor optimaal gewichtsverlies?

Module 5: Blijvend Succes en Nieuwe Levensstijl

- 5.1 Omgaan met stress en emotioneel eten
- 5.2 Vier je successen: Waarom motivatie belangrijk is
- 5.3 Een nieuwe levensstijl: Hoe je jouw resultaten behoudt

Inleiding

Welkom bij deze Complete afslankcursus! Dit E-book helpt je niet alleen gewicht te verliezen, maar ook gezondere gewoonten aan te leren en een nieuwe gezonde levensstijl te ontwikkelen die je op lange termijn kunt volhouden. Afvallen is niet alleen een kwestie van minder eten en meer bewegen, maar vooral een proces van gedragsverandering en volhouden.

Deze cursus biedt praktische stappen, handige tools en duidelijke voorbeelden om je te begeleiden op je afslankreis. Door middel van mindset, voeding, beweging en stressmanagement leer je hoe je succesvol kunt afvallen en je doelen kunt behouden. Laten we beginnen!