

DE TIEN GOUDEN REGELS
VOOR SUCCESVOL

AFVALLLEN

Binnen een aantal maanden weer blij zijn met je eigen lichaam



BY: RON MEIJERING

Wordt het geen tijd dat je weer tevreden bent met jezelf en je lichaam?

Misschien stel jij jezelf die vraag wel eens. Iedere doordeweekse dag sta je op om vervolgens in je auto te springen. Vaak is er haast bij geboden.

Eenmaal aangekomen op kantoor of locatie eet je een plak ontbijtkoek. Je hebt een ander horen zeggen dat dat gezond is en de verpakking laat je ook niet twijfelen. Een tweetal uurtjes later heb je weer trek.

Die twee boterhammen die eigenlijk voor de middagpauze waren, die eet je maar op. Je kunt er weer een paar uurtjes tegenaan.

Komt je dit bekend voor? Dat begrijp ik goed. Zo leeft half Nederland namelijk. Je bent niet de enige.

Je bent constant op een verkeerde manier bezig met voedsel. Door het onjuiste te nuttigen op de onjuiste momenten blijf je honger houden en jezelf energieloos voelen.

Laat me je het volgende uitleggen, dan snap je beter waar het jojo-effect vandaan komt:

- Ieder eetmoment is stressvol voor je lichaam. Al voelt het niet zo, het is echt zo.
- Bij ieder eetmoment gaan de insulineaardes in het lichaam omhoog.
- Bij te hoge insulineaardes wordt afvallen onmogelijk, het blokkeert de vetverbranding.

Nu snap je goed waarom zes keer per dag eten en jezelf 's avonds in het zweet werken niet de juiste combinatie is. Je kunt beter driemaal per dag een goede maaltijd nuttigen.

Dat is dan ook direct de eerste gouden regel die ik je meegeef.



Regel 1: eet drie kleinere eiwitrijke maaltijden per dag

Ik ga het met je over de andere negen regels hebben. De onderstaande regels zijn wat korter, maak je geen zorgen. Met een paar minuten heb je ze allemaal gelezen en kun je beginnen met afvallen.



Regel 2: Eet traag en bewust

Het is belangrijk dat je gaat genieten van iedere hap. Je lichaam heeft na verloop van tijd 'genoeg' gehad. Snel eten = meer eten. Kauw daarom gemiddeld 15 tot 20 keer per hap.

Zorg er ook voor dat je je bewust bent van wat je eet. Eet niet meer voor de televisie, tijdens het lezen van een artikel of het gebruiken van je telefoon. Laat alles achterwege en focus je op je voeding.



Regel 3: Hydrateren kun je leren, drink voldoende

Door voldoende water te drinken heeft je lichaam minder snel last van honger. Ontzurende thee is een mogelijkheid, al geef ik de voorkeur aan water. Vind je dit niet lekker? Een citroen in het water doet wonderen.

Drink minimaal twee liter per dag.



Regel 4: Bewegen, bewegen en nog eens bewegen

We zitten veel te veel tijdens onze werkdagen. Bewegen is harts-tikke belangrijk en een essentieel onderdeel van het succesvol afvallen. 30 minuten per dag is voldoende.

Je eet onder je caloriebehoefte, waardoor je al afvalt. Door je lichaam in beweging te brengen wordt dit proces versneld.

Tip van mij: vraag een vriend(in) om 's avonds een ronde te wandelen na het avondeten. Kun je even bijkletsen en jullie band wordt verbeterd.

Kies de manier van bewegen die bij jou past.



Regel 5: Supplementen helpen je verder

Er zijn een aantal vitaminen die ik iedereen adviseer:

- (Multi)vitaminen
- Omega 3 visolie of vegan-olie

Door deze supplementen te nuttigen krijg je alle essentiële vitaminen binnen en worden eventuele tekorten aangevuld.



Regel 6: Koop iets als doel

Heb je een doel? Dan weet je ongetwijfeld welke kleding je weer kunt dragen wanneer dat doel is bereikt. Koop een kledingstuk in die maat en hang het op een plek die je dagelijks passeert.

In het begin kan het wat confronterend zijn, maar het zorgt voor doorzettingsvermogen. Je weet waar je het voor doet.



Regel 7: Gooi onnodige spullen weg

DAfvallen en rust in het hoofd gaan hand in hand. Naar mijn idee is innerlijke rust ervaren de sleutel tot succes. Niet alleen voor het afvallen, voor alles in het leven. Door die innerlijke rust voel je jezelf sneller 'goed genoeg' en ben je blij met jezelf.

Regel 7 richt zich daarom niet specifiek op het afvallen zelf. Ik wil het hebben over het weggooien van onnodige spullen. Nederlanders zijn verzamelaars, we kopen zelfs huizen met een extra kamer. Die ruimte wordt dan gebruikt als 'rommelhok'.

Zonde van de spullen en zonde van de rust in je hoofd. In een opgeruimd, leger huis voel je jezelf een stuk prettiger. Gooi daarom vandaag nog onnodige spullen weg of zet ze te koop.



Regel 8: Je huis anders inrichten

Je woning anders inrichten kan bijdragen aan die innerlijke rust waar ik het in de zevende regel tot succesvol afvallen over had. Verandering in je huis zet een verandering in jezelf op gang.

Daarnaast kan het verschuiven van wat meubels je het gevoel geven dat je een complete verbouwing achter de rug hebt. Het voelt als 'nieuw'.



Regel 9: Volg positieve affirmaties op

Volg positieve affirmaties op

Een bewezen methode van zelfverandering is het jezelf toespreken van affirmaties. Het afvalproces is een zelfverandering en gaat gepaard met ontzettend veel gevoelens. Denk maar eens aan de 'terugval' waar veel mensen mee te maken krijgen tijdens het afvallen.

Door jezelf affirmaties toe te spreken, voorkom je zulke mindere periodes. Ik heb je een audiofile toegestuurd waar je mijn meditaties kunt beluisteren, doe dat dagelijks.

Spreek affirmaties overdag zo vaak mogelijk met overtuiging uit. Hoe vaker je het doet, hoe meer je het voelt, hoe beter het resultaat.

Een aantal affirmaties die je hardop tegen jezelf kunt zeggen:

- Ik ben gezond en heb veel energie
- Ik zie er steeds aantrekkelijker uit
- Ik zit in het proces om tevreden te worden met mijn eigen lichaam
- Mijn kleding past steeds beter
- Ik voel me steeds zelfverzekerder
- Ik voel me beter over mezelf
- Ik zit in het proces om meer te bewegen
- Ik voel me goed



Regel 10: Ontspan even, iedere dag

Last but not least: ontspannen. In een wereld die constant in beweging is, is het hartstikke belangrijk dat we soms even ontspannen. Alles emoties laten gaan.

Ik doe dit zelf door te mediteren, er zijn genoeg meditatie op YouTube te vinden. 10 minuten per dag is voldoende en gaat voor een enorm verschil in je leven zorgen.

Een andere mogelijkheid is het beoefenen van yoga. Daardoor voel je je zowel mentaal als fysiek een stuk beter.

Hier is een snelle manier om tevreden te zijn met je eigen lichaam. **Gegarandeerd!**

Ik heb je mijn 10 gouden regels gegeven voor het afvallen. Daar kun je mee aan de slag. Wie vandaag begint, merkt binnen een week verschil. Je voelt je volgende week beter, gezonder en staat al een stuk positiever in het leven. **Maar...**

Er is een manier om ervoor te zorgen dat je het nu écht goed aanpakt. Dat je er zeker van bent dat je geen terugval zult ervaren. Dat je jezelf blijvend kunt veranderen zodat je je mooiste leven kunt leven.

Door op de onderstaande link te klikken gaan we samen aan de slag. Ik garandeer je dat je geen betere beslissing kunt maken.

<https://bit.ly/3tLBoPn?Gratis-persoonlijke-1-op-1-coaching-call>

Wie ben ik eigenlijk?

Met mijn e-book hoop ik voor een verandering te zorgen in je leven. En als er iemand weet welke veranderingen er soms op het gebied van eten nodig zijn, dan ben ik het wel. Ik had jarenlang een haat-liefdeverhouding met eten en twee eetstoornissen overwonnen. Anorexia en boulimia om precies te zijn.

Door jarenlang onderzoek te hebben gedaan naar eetpatronen, gewoonten en de werking van het brein, weet ik inmiddels wat werkt. Die kennis, die deel ik met je in mijn e-book en tijdens een persoonlijk traject.



De gemiddelde Nederlander probeert drie tot vijf keer per jaar af te vallen. Voor jou is dat verleden tijd wanneer je de 10 gouden regels in acht neemt.

Ik heb het je op de vorige pagina al gezegd, maar blijvend veranderen is soms wat lastiger dan je vooraf denkt. In het begin gaat het goed, maar een terugval ligt op de loer. De 10 gouden regels gaan je daar hoogstwaarschijnlijk voor behoeden.

Wil je zeker weten dat het nu écht goed gaat en dat je je doelen weet te behalen? Twijfel dan niet en zet die eerste stap. <https://bit.ly/3tLBoPn?Gratis-persoonlijke-1-op-1-coaching-call>

Succes en ik zie je binnenkort!