

Buikvet Workshop

Wat En Hoeveel Eten Voor
Een Strakke Buik

—

WERKBOEK LES 1

jasperalblas

Les 1

Welkom!

Als jij graag je buikvet kwijt wilt raken, dan ben je aan het juiste adres.

In de afgelopen 5 jaar heb ik duizenden mensen geholpen aan een slanker, gezonder en plezieriger leven; en als je toepast wat je in deze workshop gaat leren dan gaat dat jou ook lukken.

Dit mini-werkboek heb ik gemaakt om jou te helpen de belangrijkste lessen uit de workshop goed te onthouden en om je te motiveren om aan de slag te gaan en zo voorgoed je buikvet te verbranden.

De 5 soorten mensen voor wie ik dit heb gemaakt:

- 1.** Je bent al wat afgevallen en je wilt nu specifiek je buikvet aanpakken.
- 2.** Je hebt al veel over afslanken gelezen, maar je bent nog niet echt aan de slag gegaan.
- 3.** Je bent tevreden met je gewicht zoals het is, maar je wilt alleen nog dat laatste beetje buikvet verbranden.
- 4.** Je bent nog niet afgevallen en je staat pas aan het begin van de reis naar een slank lichaam.
- 5.** Je bent een dietist of voedingsdeskunde en je wilt anderen graag beter helpen met het verbranden van hun buikvet.

(Als je in één van deze 5 categorieën valt, ga je de volgende les die ik voor je heb fantastisch vinden... die gaat over wat het beste moment is om te eten... inclusief hoe dit door het hele jaar heen verschilt en waarom 95% van de mensen dit verkeerd doet en daarmee hun buikvet verbranding blokkeert.)

Oefening: Drie vragen om je te inspireren...

1. Waarom wil je je buikvet verbranden?

2. Welke voordelen van een slank lichaam en een slanke buik zijn jou het meeste waard?

Bijv. Leukere kleding dragen, meer energie hebben of je aantrekkelijker voelen.

3. Wat betekent een slank lichaam en buik voor je gezondheid, je zelfbeeld en je geluk?

De voedingsstoffen om buikvet te verbranden:

(antwoorden in de eerste video-les)

Allereerst is het belangrijk dat je maximaal ____ gram _____ per dag eet.

Ten tweede is het belangrijk dat je op een dag minimaal ____ gram _____ per kilo lichaamsgewicht eet.

Ten derde is het belangrijk dat je elke dag de _____
_____ (ADH) van alle _____ en _____ eet.

Ten vierde raad Jasper aan om elke dag minimaal ____ tot ____ gram _____ te eten.

En tot slot is het essentieel dat je elke dag minimaal ____ liter _____ drinkt.

Drie tips om voldoende water te drinken:

(antwoorden in de eerste video-les)

Tip 1:

Tip 2:

Tip 3:

Wat ons te wachten staat in de buikvet workshop...

Video les 2 – De juiste eetmomenten

In de volgende les ga ik je laten zien op welke momenten je de voedingsstoffen om buikvet te verbranden het beste kunt eten... en nog belangrijker op welke momenten vooral niet.

We gaan het hebben over het juiste ontbijt moment (en welke voedingsstoffen je dan het beste kunt eten) en hoe dat zit voor de lunch, het avondeten en snackmomenten.

Je leert ook hoe je op een hele prettige manier momenten kunt “vasten” zodat je buikvet verbranding nog sneller gaat draaien. Als je dit eenmaal leert doen, dan wil je niet anders meer.

Video les 3 – Een goed voedingspatroon volhouden

Nu je na de eerste twee lessen precies weet wat je wanneer moet eten heb je al een grote stap gemaakt. In deze derde les laat ik je een techniek zien om deze manier van eten voor altijd met heel veel plezier vol te houden.

Video les 4 – De volgende stap en hoe nu verder

Deze les gaat over hoe je na de workshop verder kunt gaan. Ik ben een groot fan van onderwijs en voorlichting.

Maar als het alleen bij informatie verzamelen blijft dan schiet je er niet veel mee op. Dus in deze les gaat over de volgende stap waar we echt samen aan de slag gaan.

Ik heb al duizenden mensen geholpen die nu een fantastisch lichaam hebben zonder buikvet, en ik wil dat jij ook tot die groep behoort – dus daar gaan we het in deze laatste video les over hebben.

jasperalblas