



Het gezonde

# Smoothie Afslank Plan

**3** makkelijke programma's om al  
je overtollig lichaamsvet te verbranden





# Inhoudsopgave

<b>Bonus 1: Kinder-smoothies</b>	<b>7</b>
“Maar kinderen kunnen het toch wel hebben?”	7
Geef je kinderen een goede gewoonte mee	8
Dit is een gezonde gewoonte	8
Recept 1: De Superman	9
Recept 2: De Willie Wortel	10
Recept 3: De Paarse Amandel	11
Recept 4: De Limonade-smoothie	12
Recept 5: De Monster-smoothie	13
Tip:	13

<b>Bonus 2: Anti-(vr) eetbui-smoothies</b>	<b>15</b>
De methode om (vr) eetbuien te ‘overleven’	15
Recept 1	16
Recept 2	17
Recept 3	18
Recept 4	19
Recept 5	20

<b>Bonus 3: Het detox-programma</b>	<b>21</b>
Hoe een ontgiftingskuur je helpt afvallen	21
Hoe lang duurt het detox-programma?	22
drink ik tijdens het detox-programma?	22
Detox-smoothie B	23
Hoe stop je het detox-programma?	24
“Maar kan ik wel zo lang zonder eten?”	24
Geef je lichaam de schoonmaakbeurt die het verdient	25

<b>Bonus 4: Het afslankwapen</b>	<b>26</b>
Er is altijd eten	26
Onderbroken vasten	27
De methode	27
De planning	28
Voordat je begint	28





## Recept 2:

# De Willie Wortel

### Ingrediënten:

- 1 sinaasappel
- 2 wortelen
- ½ el pindakaas
- 1 kopje water

Bereidingstijd: 5 minuten



### Bereidingswijze:

1. Snijd de sinaasappel doormidden en knijp de twee helften goed uit boven de blender.
2. Was de wortelen, haal de uiteinden eraf, snijd de groente in kleine stukjes en voeg toe.
3. Voeg ½ eetlepel pindakaas en het kopje water toe en laat de machine minimaal 1 minuut draaien totdat alle ingrediënten één egale massa vormen.

### Tips:

- Variatietip: vervang de pindakaas door een halve mango; deze zorgt voor een exotische smaak.
- Gezondheidstip: kies altijd voor biologische pindakaas, zonder toegevoegde suikers.



# Bonus 2:

# Anti-(vr)eetbui-

# smoothies

We hebben het allemaal wel eens... een enorme (vr)eetbui. Zo'n moment dat je een hele zak chips, of twee, leeg kan eten.

Zo'n moment gaat vaak gepaard met sterke (vaak negatieve) emoties. Dat maakt het haast onmogelijk om de verleiding, die daardoor ontstaat, te weerstaan.

Als je een trouwe lezer bent van mijn website, heb je wellicht geleerd dat er verschillende technieken zijn om zo'n (vr)eetbui het hoofd te bieden.

Maar tegelijk geldt: om een (vr)eetbui te weerstaan, heb je een behoorlijke dosis wilskracht nodig. En die is er niet altijd.

Een (vr)eetbui kan je voortgang van een hele week (of zelfs langer) teniet doen.

Het is daarom van groot belang dat we een goede methode hebben om de schade tijdens (vr)eetbuien te beperken, om het Smoothie Afslank Plan te laten slagen.

## De methode om (vr)eetbuien te 'overleven'

Het gaat er niet per se om, dat je de (vr)eetbui weerstaat, het gaat er meer om, dat je niet ongezond eet of drinkt.

In dit hoofdstuk vind je smoothies die speciaal gemaakt zijn om de suikertrek tijdens een (vr)eetbui weg te nemen.

Als je tijdens het Smoothie Afslank Plan een (vr)eetbui voelt opkomen, doe je het volgende.

Allereerst drink je een groot glas water. Daarmee voorkom je dat je dorst voor honger aanziet, en vul je je maag om zo sneller een verzadigd gevoel te hebben.

Vervolgens wacht je een minuut of twintig. Als je de trek dan nog steeds niet kunt weerstaan, maak je één van de smoothies uit dit hoofdstuk.

Nadat je die hebt gedronken, zal je hongergevoel verdwenen zijn.

Hier zijn de recepten.





# Recept 3

## Ingrediënten:

- 50 g amandelen
- 80 g spinazie
- 1 banaan
- 1 tl rauwe honing
- 2 tl cacao poeder
- 1 kopje water

Bereidingstijd: 5 minuten

## Bereidingswijze:

Doe de amandelen samen met zo min mogelijk water in de blender. Laat de blender een paar minuten draaien.

1. Schil de banaan, snijd 'm in kleine stukjes en doe deze in de blender.
2. Was de spinazie en voeg deze samen met de amandelen toe.
3. Doe de rauwe honing, het cacao poeder en het kopje water in de blender en draai de machine minstens 1 minuut totdat alle ingrediënten één egale massa hebben gevormd.

## Variatietip:

- voeg een paar eetlepels havermout toe om de smoothie nog meer vullend te maken.



# Bonus 3:

# Het detox-programma



Hoe zou het zijn om je lichaam weer helemaal te kunnen 'resetten'? Om je lichaam van binnen helemaal 'op te ruimen'?

Hoe zou je je voelen als je vrijwel alle afvalstoffen uit je lichaam zou kunnen verwijderen? Zeg maar, een grote schoonmaak kon houden.

Heerlijk toch? Dat lijkt mij ook.

Over de jaren heen heb je ongemerkt ontzettend veel 'gifstoffen' opgeslagen in je lichaam.

Door voor een bepaalde periode mijn detox-programma te volgen, geef je je lichaam de kans om al deze 'gifstoffen' op te ruimen.

Omdat in onze westerse voeding veel onnatuurlijke stoffen zitten, raakt ons lichaam beetje bij beetje vervuild. Dat gaat niet van de ene op de andere dag, maar eerder over een periode van maanden of jaren.

Maar na zo'n periode gaat je lichaam er ook echt last van krijgen. Mysterieuze gezondheidskwaaltjes die 'ineens' opduiken, zijn vaak het gevolg van zo'n vervuild lichaam.

Door dit detox-programma toe te passen, geef je je lichaam een nieuwe start. Vrijwel alle stoffen die je lichaam vervuilen, worden weggewerkt en jij voelt je als herboren.

Er zijn allerlei soorten kuren. In dit programma ontgift je je lichaam door gedurende een aantal dagen uitsluitend vloeibare en zelfgemaakte groentesappen te drinken.

## Hoe een ontgiftingskuur je helpt afvallen

Een ontgiftingskuur helpt je op twee manieren afvallen.

Allereerst gaat je lichaam weer werken zoals het hoort (wat gepaard gaat met het verdwijnen van vele mysterieuze gezondheidskwaaltjes). Dit betekent, dat je je lichaam de kans geeft om optimaal je lichaamsvet te verbranden.

Ten tweede zul je tijdens de ontgiftingskuur veel lichaamsvet verbranden omdat je een stuk minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt.

Let wel op, want door deze tweede manier zul je tijdens de detox-dagen erg snel afvallen. Een deel van dit gewicht krijg je echter in de weken na de kuur weer terug. Dit is heel normaal.

Je verliest de kilo's omdat je te weinig eet; zodra je weer meer gaat eten, komt er weer gewicht bij.

Als je het Smoothie Afslank Plan blijft volgen, zul je zien dat je uiteindelijk al je overtollig lichaamsvet verbrandt.

Een detox-kuur helpt hier erg goed bij, omdat deze je lichaam weer normaal laat functioneren.



# Bonus 4:

# Het afslankwapen

Heb je na het volgen van het Smoothie Afslank Plan, tegen alle verwachtingen in, nog niet het gewenste resultaat behaald?

Probeer dan dit...

In hoofdstuk 2 van het Smoothie Afslank Plan vertelde ik je, dat wij voor het overgrote deel dezelfde genen hebben als onze verre voorouders, die honderdduizend jaar geleden leefden.

Je zou dus kunnen zeggen, dat wij 'gemaakt' zijn voor een voedingspatroon zoals dat er honderdduizend jaar geleden uitzag.

Dat betekent vooral: veel eten van wat aan planten, bomen of in de grond groeit. Dat is precies wat we met het Smoothie Afslank Plan doen: we gebruiken het voedsel waar ons lichaam voor is gemaakt.

Maar er is nog één groot ander verschil tussen de manier waarop onze verre voorouders aten en hoe wij dat nu doen.

Dat verschil zit hem niet in wat we eten maar wanneer we eten.

## Er is altijd eten

Als mensen hebben we een bepaalde hoeveelheid calorieën nodig om te overleven. Als je gezond eet, zal je lichaam een verzadigd gevoel afgeven wanneer je genoeg calorieën binnen hebt gekregen, en een hongergevoel geven als je nog niet genoeg calorieën binnen hebt.

Maar het moment waarop en de frequentie waarmee we die calorieën binnenkrijgen is vandaag de dag heel anders dan honderdduizend jaar geleden.

De situatie in de westerse wereld is: waar je ook bent, er is altijd genoeg te eten. Als je honger hebt, trek je de keukenkastjes open (of je loopt een winkel/restaurant binnen) en neemt wat te eten.

De situatie honderdduizend jaar terug was: voedsel najagen of verzamelen kostte een hoop moeite. Het was nooit zeker of je op een gegeven dag wel de nodige calorieën binnen zou krijgen.

In die tijd had je altijd de kans dat een jacht of zoektocht naar voedsel onsuccesvol was. Dat betekent dat onze verre voorvaders regelmatig een hongergevoel hadden.





# Het gezonde Smoothie Afslank Plan Bonusboek

Jasper Alblas

Het Smoothie Afslank Plan is een natuurlijke en veilige manier om snel en efficiënt je lichaamsvet te verbranden. Hier zijn vijf redenen waarom dit plan zo effectief is. Begin er daarom vandaag nog mee!

1. Het Smoothie Afslank Plan is honderd procent natuurlijk. In het plan maken we gebruik van je aangeboren capaciteit om je lichaamsvet te verbranden. En ja, die capaciteit heb je!
2. Het Smoothie Afslank Plan helpt je om jouw overgewicht bij de bron aan te pakken. We doen niet aan symptoombestrijding. Zo zorgen we ervoor, dat je niet alleen al je overtollig lichaamsvet verbrandt, maar dat het er ook voorgoed af blijft!
3. Het Smoothie Afslank Plan draait niet om één specifiek recept, maar het gebruikt de vetverbrandende eigenschappen van verschillende smoothies. Door die te combineren krijg je het best mogelijke resultaat.
4. Het Smoothie Afslank Plan houdt rekening met jouw persoonlijke situatie. Niet iedereen is hetzelfde. Je kunt het programma zo gebruiken, dat het naadloos past in jouw leven.
5. Het Smoothie Afslank Plan is een kant-en-klare oplossing voor jouw overgewicht. We laten niets aan het toeval over en beschrijven het plezierige proces duidelijk en stapsgewijs.

Gebruik de bewezen formule voor succes: begin vandaag, zet door en oordeel pas over twee weken.

Als het in het begin even moeilijk lijkt, of als de resultaten in de eerste dagen nog even uitblijven, zet door. Dan zul je echt al je overtollig lichaamsvet verbranden.

Laten we snel beginnen!

Jasper Alblas

*"Mijn vetpercentage is in 5 dagen met 4 procent gedaald en mijn spiermassa is op peil gebleven." Brigitte Broekhof*

*"Het mooiste is dat mijn bloedwaarden van 7,4 naar 5,4 zijn gegaan. De arts was razend enthousiast." Reina van Til*

*"Ik ben al 9 kilo kwijt en merk dat ik 's ochtends uit bed spring en hartstikke fanatiek ben." Pauline Donkers*

