

Diëtiste Astrid

BOOST JE VETVERBRANDING DOOR DEZE 9 VEELGEMAAKTE FOUTEN TE VERMIJDEN

Last van hardnekkig buikvet?

Ontdek in dit E-book wat jij kan doen om je vetverbranding weer op gang te brengen.



Je let op je voeding, maar afvallen lukt niet meer zoals vroeger?

Hallo!

Zie je een getal naderen op de weegschaal dat je echt niet wilt bereiken? En dat terwijl je al zóveel geprobeerd hebt om af te vallen...

Vroeger hoefde je maar een beetje op je voeding te letten en de kilo's verdwenen vanzelf. Maar nu? Nu lijkt niets nog te werken. Zo frustrerend.

Je hebt bijna geen kleren meer die passen; in het pashokje staat het huilen je nader dan het lachen. Je voelt je opgeblazen, dik en onaantrekkelijk. Wanneer er foto's getrokken worden, probeer je je te verstoppen, want elke foto is confronterend: "Hoe ver is het gekomen; dit ben ik niet meer!"

Je wilt zo graag die overtollige kilo's kwijt:

- zodat je je weer zelfzeker voelt,
- zodat je weer vrolijker door het leven gaat,
- zodat je meer energie hebt om te bewegen.

Naar een feestje gaan is dan weer fijn want je past terug in je favoriete kleren. Je hoeft jezelf niet meer te verstoppen, maar je gaat met een stralende glimlach op de foto en je geniet weer van het leven.

Ontdek hieronder de belangrijkste tips om eindelijk je overtollige kilo's voorgoed kwijt te raken en ga weer **vol zelfvertrouwen en energie door het leven**.

Ik wens je een mooie ontdekkingsreis toe !

Liefs
Astrid



OVER MIJ

Een kleine 10 jaar geleden raakte ik gefascineerd door de **impact van voeding op ons lichaam**. Door mijn toenmalige darmklachten begon ik te lezen over hoe voeding hierop invloed heeft. Ik ontdekte dat wat we eten niet alleen ons gewicht beïnvloedt, maar ook voor een groot stuk onze gezondheid en dus ook onze levenskwaliteit.



Die ontdekking inspireerde me om me om te scholen tot **diëtiste** - een beslissing waar ik nog elke dag dankbaar voor ben.

Het raakt me elke keer opnieuw als mensen vertellen dat ze al jaren worstelen met hun gewicht, hun zelfbeeld en soms eetbuien. Of dat ze bang zijn omdat ze op restaurant moeten gaan, naar een feest of op reis. Bang voor het cijfer dat nadien op de weegschaal staat. Of dat ze ergens niet naartoe willen omdat hun favoriete kleding niet meer past.

GENIETEN HOORT ER NIET MEER BIJ EN DAT VIND IK OPRECHT ZONDE!

Ondertussen heb ik al 5 jaar ervaring als zelfstandige diëtist en **hielp ik meer dan 1000 mensen op weg naar een fittere, energieke versie van zichzelf**. De SUIKERSLIM-methode die ik ontwikkelde, is volledig wetenschappelijk onderbouwd. Geen natte vingerwerk, geen hypes of crashdiëten, maar een aanpak gebaseerd op inzichten en opleidingen van artsen met wie ik samenwerk, zoals dr Ann Lannoye van Biometrie en dr Kris Sienaert van KEIGEZOND.



Mijn missie is om jou **heldere voedingsinfo** te geven en **vooral veel praktische tools** aan te reiken die je tijd besparen zodat jij stap voor stap naar je ideale gewicht evolueert. Zo kan je weer vol **zelfvertrouwen** door het leven gaan en bovendien ook **genieten van eten**. **BENADRUKEN dat het wet aangetoond is**

WAAROM AFVALLEN NIET MEER LUKT (zoals vroeger)



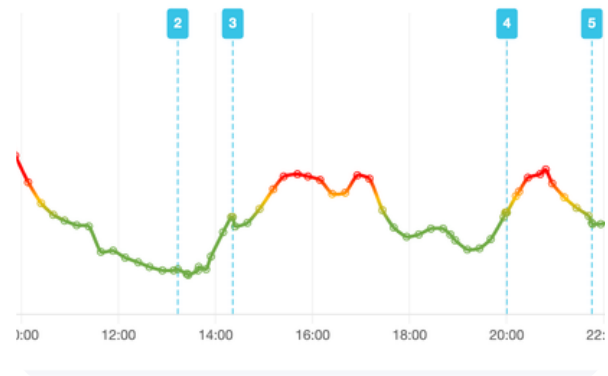
Je telt calorieën, eet minder vet, kiest vaker voor fruit en “gezonde” producten... en toch blijft die weegschaal koppig stilstaan. Of erger: het cijfer kruipt zelfs omhoog.

Je begrijpt niet hoe het kan en het maakt je moedeloos. Misschien vraag je je stilaan af: **“Waarom doe ik nog moeite als het toch niets uithaalt?”**

Wat veel mensen niet weten, is dat afvallen niet alleen draait om minder eten of calorieën tellen. Het gaat vooral om hoe jouw lichaam reageert op hoe je die calorieën invult. En eens je de 40 voorbij bent, **reageert je lichaam anders dan vroeger.**

Sommige voedingsmiddelen - zelfs producten die als gezond bekendstaan - laten je **bloedsuiker** sterk **pieken**. Daardoor maakt je lichaam meer insuline aan, en net dat hormoon **remt je vetverbranding af en stimuleert vetopslag**.

Met andere woorden: je kan weinig calorieën eten en tóch NIET afvallen.



Het goede nieuws?

Zodra je weet wat je best eet én hoe je voedingsmiddelen slim combineert, gaat je lichaam opnieuw **vet verbranden**. **Zonder honger**, zonder obsessief calorieën tellen en zonder constant het gevoel te hebben dat je op dieet bent.

Ik zie zo vaak vrouwen in mijn praktijk die bijna bang geworden zijn om te eten. Die bij elke hap twijfelen of ze “fout” bezig zijn, en die het plezier in eten volledig kwijt zijn. Tot... ze de principes van mijn **SuikerSlim-methode** toepassen.



Na enkele weken hoor ik dan vaak:

“Ik eet meer en toch val ik af”, of

“Was ik maar eerder naar jou toegekomen! Ik eet een klein beetje anders, het smaakt mij en ik val eindelijk af”.

En precies daarom maakte ik deze gratis brochure. Ik geef je hierin de belangrijkste sleutels mee zodat ook jij opnieuw kan **evolueren naar een gewicht waarbij jij je goed voelt in je vel**, zodat op de foto gaan geen bron van frustratie meer is. En zodat een pashokje weer een fijne plek wordt, in plaats van een confrontatie.

STOP met jezelf uit te hongeren.

Leer slim eten en neem zo de regie weer in eigen handen.

Ook JIJ kan dit! Het is geen wondermiddeltje of een quick fix, maar een wetenschappelijke manier om je **vetverbranding** weer te **boosten** en je kilo's voor eens en altijd kwijt te geraken! 💪



EET NIET MINDER MAAR SLIMMER

WAT JE MOÉT WETEN OVER HET KOOLHYDRAATMETABOLISME

Om te begrijpen hoe je vetverbranding beïnvloed wordt, is het van belang om te weten hoe koolhydraten verwerkt worden in je lichaam. Dat lijkt misschien vreemd, want wat hebben koolhydraten nu met je vetverbranding te maken? Wel, dat is pure biologie zoals je zal zien.

Wat zijn koolhydraten?

- Zetmeel
 - zetmeelrijke producten: aardappelen, rijst, maïs, en granen (zoals tarwe, haver en gerst) en bijgevolg ook in brood, pasta, couscous, bulgur...
- Suiker
 - suikerrijke producten: koek, snoep, frisdrank, fruit, gebak, fantasiekoffies...
- Vezels
 - vezelrijke producten: groenten, fruit, noten, zaden, volkoren graanproducten

Hoe worden koolhydraten verwerkt of verteerd in ons lichaam?

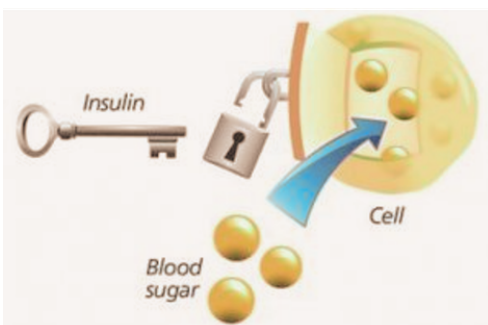
Vezels worden niet verteerd in de darmen en brengen dus ook geen calorieën aan. Zetmeel en suiker echter wel.

Zetmeel en alle vormen van suiker worden in de mond en dunne darm afgebroken tot hun kleinste vorm (glucose) dankzij enzymen uit het speeksel, de pancreas en de dunne darm zelf.

De glucose (suiker) wordt vervolgens via de darmwandcellen opgenomen in de bloedbaan. Dit proces zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel stijgt. Onze bloedsuikerspiegel is een maat voor de hoeveelheid glucose die in ons bloed circuleert en die beschikbaar is als energiebron voor onze spieren, organen enz.

Opname glucose

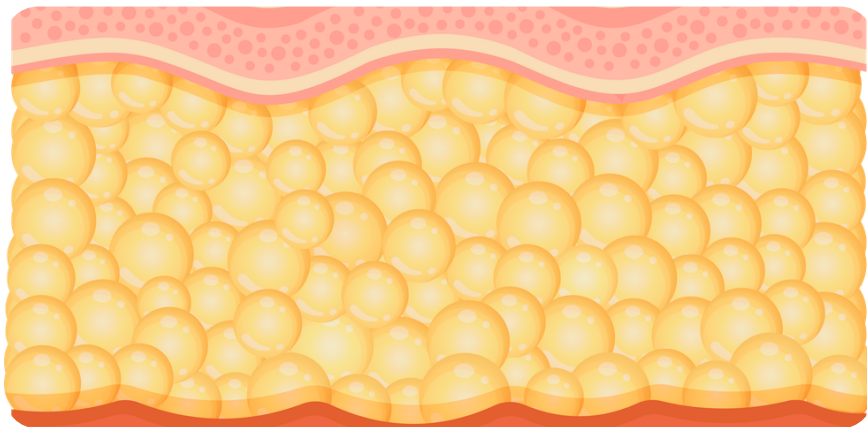
Om de glucose vanuit de bloedbaan in de cellen te krijgen, hebben we insuline nodig. Zodra er zetmeel of suiker gegeten wordt, start de pancreas dus met de productie van insuline. Die werkt als een sleutel op een slot. Het opent de deur van de cellen en de suiker kan in de cel, waar het verbrand wordt (= energie-levering). Dankzij die brandstof kunnen de spieren samentrekken en de organen functioneren.



Zodra er insuline circuleert in de bloedbaan, wordt de **vetverbranding** in het lichaam echter **stil gelegd**. Er komt immers al een vorm van snelle energie binnen (glucose), dus hoeft er geen extra energie gehaald te worden uit onze lichaamsvetten. Het verbranden van vetten vraagt trouwens ook meer tijd.

Belangrijk om te weten: je lichaamscellen hebben een **beperkte verbrandingscapaciteit**. Ze kunnen maar een bepaalde hoeveelheid suiker omzetten in energie in een bepaalde tijdspanne. Stel dat je een heel koolhydraatrijke maaltijd eet, dan circuleert er meer suiker in je bloed dan de cellen kunnen verbranden. Een te hoge bloedsuiker is echter nefast voor je lichaam dus je lichaam doet er alles aan om die weg te krijgen. Er zijn dan 2 mogelijkheden:

- opslag van suiker (onder de vorm van glycogeen) in je spieren en lever; deze opslagcapaciteit is echter heel beperkt.
- omzetten van suiker naar vet; onze **opslag van vet** is ongelimiteerd.



Conclusie

Je moet je insulineproductie beperken zodat je sneller weer in vetverbranding gaat. En dat doe je door enerzijds door niet te veel zetmeel en suiker te eten; en anderzijds door **suiker en zetmeel te "bufferen"**. Dat doe je door eiwitten, vezels en gezonde vetten toe te voegen aan je maaltijden.

Je ontdekt het op de volgende pagina's!

9 veelgemaakte fouten

(En hoe je je vetverbranding dan wél op gang brengt)

1

Koolhydraatrijke 1e maaltijd

2

Suikershots tussendoor

(vaak onbewust!)

3

Vetarm eten

4

Eiwitarm eten

5

Lang stilzitten

6

Avondsnacken

7

Alcohol

8

Stress

9

Te weinig of slechte slaap

HOE BEGIN IK ERAAN?

Je ontdekt zo dadelijk de belangrijkste tips om je **vetverbranding een boost te geven**.

Misschien lijkt de lijst hierboven wel veel en overweldigend. Je twijfelt aan jezelf, want je hebt al vaak 'gefaald'. Het is begrijpelijk dat je hoofd je wil beschermen voor "opnieuw een dieet dat je toch niet volhoudt".

Mijn klanten merken echter dat ze met mijn SuikerSlim-methode helemaal niet het gevoel hebben dat ze iets moeten 'volhouden'. Dankzij kleine aanpassingen, hebben ze minder cravings. Bovendien is er niets verboden, waardoor ze **geen dieetgevoel** ervaren.

Met onderstaande adviezen, **verhoog jij je slaagkansen** aanzienlijk!

1. Werk stap voor stap

Verander niet al je gewoontes in 1 keer. Start met 1 verandering zoals bv een eiwitrijk ontbijt nemen. Eens je dat gewoon bent, voeg je iets nieuws toe.

2. Leg de lat niet te hoog

Als je jezelf niet toelaat om fouten te maken, dan geef je heel snel op na 1 'fout'. Eén koolhydraatrijk ontbijt helpt je hele dag niet om zeep! Onthoud dit:

BETTER BEATS PERFECT

Beter 3x in de week een gezond ontbijt dan nooit een gezond ontbijt bijvoorbeeld.

3. Varieer

Eet niet steeds hetzelfde, want dan wordt het eentonig. Zoek regelmatig een nieuw receptje, wissel af in de producten die je koopt enz.

4. Bepaal je doelen en noteer je voortgang

Schrijf je concrete doelen op bv "Ik wil 4x per week een eiwitrijk ontbijt nemen" en hou ook bij in een boekje of document wanneer je dat effectief doet. Dit werkt enerzijds motiverend en anderzijds scherpt het je bewustzijn aan.



1. KOOLHYDRAATRIJKE EERSTE MAALTIJD VAN DE DAG

Je eerste maaltijd van de dag bepaalt sterk de schommelingen in je bloedsuikerspiegel voor de rest van de dag. Indien je start met een zoet of **koolhydraatrijk ontbijt**, dan ga je meer pieken en dalen hebben en bijgevolg **meer vetopslag** en minder vetverbranding. Het werkt ook cravings in de hand.

Veel gezonde voedingsmiddelen zijn rijk aan zetmeel en suiker. En daarnaast veel ongezonde voedingsmiddelen ook. Hieronder enkele voorbeelden van veel genomen ontbijtjes.



- Boterhammen met choco, confituur, speculoospasta
- yoghurt (met verborgen suikers) + fruit + granola (vaak veel suiker)
- Havermout met plantaardige melk
- een banaan
- ontbijtkoeken
- fruitsap
- smoothie met veel fruit
- snel een wafel mee in de auto...

Wat eet je dan best wel?

Zorg voor voldoende eiwitten en vezels in je ontbijt (of lunch, indien je niet ontbijt). Daarbij kan je een kleine portie koolhydraten eten.

Eiwitbronnen:

- melkproduct: Griekse yoghurt, skyr, platte kaas...
- eitjes
- cottage cheese
- kaas (is wel vet)
- magere charcuterie (is wel sterk bewerkt)
- noten, zaden, pitten

Vezelbronnen:

- fruit (beperkt want bevat veel suiker)
- havermout of andere vlokken (beperkt want bevat veel zetmeel)
- volkoren brood, proteïnebrood (kleine portie)
- noten, zaden, pitten
- groenten (bv in een omelet)



2. SUIKERSHOTS TUSSENDOOR

Van bepaalde voedingsmiddelen weet iedereen dat er veel suiker in zit, bijvoorbeeld koeken, chocola, cola enz.

Van bepaalde andere voedingsmiddelen is het echter niet altijd geweten dat ze veel zetmeel en/of suiker bevatten. Zo denken veel mensen dat als ze **yoghurt 0%** kopen, ze goed bezig zijn. Die 0% slaat echter op het vetgehalte en niet op het suikergehalte. Veel fruityoghurts die ogenschijnlijk gezond zijn, bevatten **soms 3 klontjes suiker** per potje!

Andere typische “**dieetsnacks**” die misschien vaak weinig calorieën bevatten, maar je insulineproductie aanwakkeren zijn:



- rijstwafels, maïswafels
- fruitsla
- fruit(sap)
- latte (koffie met veel melk)
- granenrepen
- koekjes zonder suiker
- klein koekje bij de koffie
- zwarte chocolade
- fruityoghurt 0% (hoog in suiker)

Wat eet je dan best wel tussendoor?

Eiwitrijke en vezelrijke snacks.

Voorbeelden:

- melkproduct: Griekse yoghurt, skyr, platte kaas... (eventueel met een beetje fruit of wat granola laag in suiker)
- eitjes
- noten, zaden, pitten
- Soep (eventueel met cottage cheese in of wat kippenwit of pompoenpitten)
- Snackgroentjes (met hummus of smeerkaas als dip)
- olijven
- augurken met een kleine portie kaas
- high protein pudding, yoghurt, drink (laag in suiker!)
- Low carb cracker met eiwitrijk beleg
- ...



Wees altijd voorzien op een tussendoortje, maar als je geen honger hebt, sla je het beter over.

3. VETARM ETEN

Een heel aantal jaren geleden werd aangeraden om vetarm te eten als je wou gewicht verliezen.

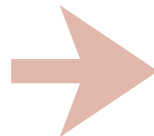
Ondertussen weten we dat we vetten nodig hebben voor verschillende redenen:

- bouwstof van lichaamscellen en hormonen
- opname van vetoplosbare vitaminen
- belangrijk voor hersenen en ogen
- meer verzadiging (dus minder snacklust)
- stabielere bloedsuikerspiegel
- ...

Zoals je nu al weet, zorgt die stabiele bloedsuikerspiegel voor minder insuline-aanmaak waardoor je sneller in vetverbranding gaat.

Maaltijden die vaak genuttigd worden in een vetarm dieet:

- Vetarm beleg op brood, vaak zuinig belegd, dus ook weinig eiwitten
- Pasta- of rijstsalade met wat groentjes en vlees
- Magere yoghurt met fruit of granola
- Vlees grillen ipv bakken



Meestal koolhydraatrijk ==>
Hogere piek, meer insuline,
meer vetopslag

Vetten bevatten uiteraard wel veel calorieën dus je mag er niet onbeperkt van eten. Elke maaltijd zou echter een kleine hoeveelheid vetten moeten bevatten en liefst zoveel mogelijk "gezonde" vetten.

Bronnen gezonde vetten:

- noten, zaden, pitten
- olijven, olijfolie
- avocado(olie)
- vette vis: zalm, haring, makreel, sardienen...
- kokos(olie)
- ...



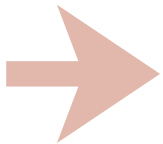
4. EIWITARM ETEN

Eiwitten hebben een complexere structuur, waardoor ze trager afgebroken worden dan koolhydraten. Dat zorgt voor een tragere maaglediging. Je zal dus **langer verzadigd** zijn van een eiwitrijke maaltijd.

Daarnaast zorgt het voor een **stabielere bloedsuikerspiegel** en is het een belangrijke bouwstof in ons lichaam (spieropbouw, productie van enzymen, hormonen, antistoffen...). We hebben gemiddeld +/- 1,5 g eiwit per kg lichaamsgewicht nodig per dag.

Maaltijden die te weinig eiwitten bevatten:

- Brood met zoet beleg
- Vetarm beleg op brood bv kippenwit, vaak zuinig belegd owv calorieën, dus ook weinig eiwitten
- Veggie maaltijd zonder een vervanger voor vlees of vis
- plantaardige drinks zoals amandelmelk, rijstmelk enz bevatten geen eiwitten! (Sojamelk wel)
- een slaatje met enkel groenten en een beetje feta of mozzarella

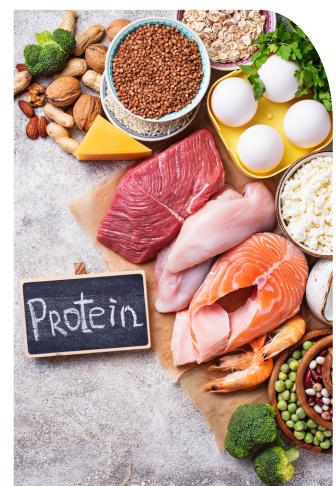


Meestal koolhydraatrijke maaltijd, te laag in eiwitten ==> Hogere piek, meer insuline, meer vetopslag, sneller honger

Het ontbijt en de lunch zijn vaak de maaltijden waarin er te weinig eiwitten gegeten worden. **Voeg vanaf nu een extra eiwitbron toe.**

Eiwitbronnen :

- vis
- gevogelte
- rood vlees (moet beperkt worden om gezondheidsredenen)
- eieren
- melk en melkproducten
- sojamelk
- kaas (bevat wel veel vet)
- tofu, tempeh, seitan, quorn
- peulvruchten
- vleesvervangers (vaak bewerkte producten)
- noten, zaden, pitten
- ...



5. LANG STILZITTEN

Stilzitten is het nieuwe roken

Als je een hele dag stilzit, heeft dat een waslijst aan negatieve gevolgen. Zelfs al ga je 's avonds sporten, het lang, ononderbroken stilzitten doorheen de dag brengt ontegensprekelijk schade toe aan je lichaam.

In het kader van vetverbranding kunnen we volgende nadelige effecten opsommen van een sedentaire levensstijl:

- verminderde insulinegevoeligheid
- lager energieverbruik
- stilvallen van je metabolisme
- afname spiermassa
- minder regulatie van honger en verzadiging
- minder aanmaak van myokines; myokines zijn hormonen die aangemaakt worden bij spiercontractie en een positieve impact hebben op de vetverbranding

Zittende job?

- Sta elk uur eens recht voor een "beweegsnack"
 - naar de printer stappen
 - de trap op en af lopen
 - enkele squats doen
 - pompen tegen de muur
 - rondlopen tijdens een telefoongesprek
 - ...

Sporten

Het meest ideale om zowel cardio als krachttraining te doen. Start vooral met iets dat je graag doet en plan het in je agenda.

FREQUENTIE WINT VAN INTENSITEIT!

Liever dagelijks een kleine inspanning, dan 3x per week intensief sporten

Verhoog je dagelijks aantal stappen. Elke stap telt! Ook al ga je maar 10 min wandelen, het is beter dan niets.

Tip: na de maaltijd bewegen, verhoogt de insulinegevoeligheid en het vult de bloedsuikerspiegel af.

6. AVONDSNACKEN

Wanneer we 's avonds na een lange dag in de zetel ploffen, hebben we vaak weer 'honger'. Alhoewel... Heel vaak is dat een **drang om te eten**. Voor sommigen is het een gewoonte. Voor anderen een copingmechanisme om om te gaan met stress, emoties enz.

De dingen die dan uit de kast gehaald worden, zijn vaak chips, koeken, chocola, snoep, ijsjes, maar ook FRUIT... Deze **koolhydraatrijke voedingsmiddelen** veroorzaken een bloedsuikerpiek die versterkt wordt omdat we geen fysieke activiteit meer hebben én omdat de lever minder performant is 's avonds.



's Nachts ontstaan er zo bloedsuikerschommelingen, hetgeen de **vetverbranding stillegt**.

Indien je écht nog honger hebt (sta hier goed bij stil!), neem dan een **eiwitrijke of vezelrijke snack** (zie tussendoortjes).

Het is aan te raden om minimaal 3u voor het slapen gaan niets meer te eten. Daar zijn verschillende redenen voor:

- je darmen rust geven
- je immuunsysteem zijn werk laten doen
- je bloedsuiker stabiliseren
- je glymfatisch systeem laten werken; dat is een systeem dat je hersenen "schoonmaakt" en in werking treedt in het begin van de nacht. Als je laat eet, wordt dit verstoord.
- betere slaap

TIP: hang een post-it op je koelkast of snoepkast die je even doet nadenken over het "waarom" je gaat eten 's avonds.



7. ALCOHOL

Iedereen weet dat alcohol niet gezond is. Anderzijds is alcohol moeilijk weg te denken uit onze maatschappij.

Als onze levensstijl door de band goed zit, kan ons lichaam er wel mee om om eens een glas alcohol te drinken. We moeten er evenwel bewust mee omgaan.

In het kader van gewichtsverlies, zie je hieronder de impact van alcohol.

- | | | |
|--|---|--|
| • lever moet eerst alcohol afbreken | ➔ | • moeilijker om vetverbranding op gang te houden |
| • glycemie schommelt meer | ➔ | • meer zin in zoet en/of vet |
| • slechtere slaapkwaliteit, minder herstel | ➔ | • impact glycemie, honger en verzadiging de dag nadien |
| • extra calorie-aanbreng | | |

LET OP!

Alcoholvrije alternatieven bevatten vaak heel veel suiker.



1 flesje = 5 klontjes suiker



1 flesje = 3 klontjes suiker



8. STRESS

In onze huidige maatschappij ligt het tempo hoog en komen we heel wat uitdagingen tegen in ons leven. Dar brengt de nodige stress met zich mee.

Af en toe een beetje stress kan geen kwaad. Indien we **chronische stress** hebben, heeft dat echter een zeer negatieve impact op onze mentale én fysieke gezondheid.

In het afvalverhaal is stress een onderschatte factor. Chronische **stress blokkeert de vetverbranding**. Dat komt omdat cortisol, het stresshormoon, de suikerspiegel doet stijgen. Dat zorgt op zijn beurt voor insuline-aanmaak, waardoor de vetverbranding opnieuw stilligt.

Daarnaast zorgt stress ook voor een **verminderde insulinegevoeligheid**, leidt het tot meer **stress-eten** en zorgt het vaak voor een **slechtere slaapkwaliteit**.

Zoek voor jezelf manieren om je **stress** te **kanaliseren**. Dat kan gaan van sporten, wandelen, handwerk, lezen, muziek luisteren tot tijd doorbrengen met vrienden, familie, ademhalingsoefeningen enz.

In de praktijk zie ik regelmatig mensen die heel gezond en bewust eten, maar toch neit afvallen. Eens hun context verandert, bijvoorbeeld verandering van job waarin er minder stress is, beginnen ze pas af te vallen.



Een heel eenvoudige oefening, die je cortisol-niveau onmiddellijk doet dalen is de **4-7-8 ademhalingsoefening**.

Adem 4 tellen rustig in door je neus. Houd 7 tellen vast en adem dan zachtjes 8 tellen uit door de mond. Herhaal dit enkele malen.

Deze oefening kan je overal en altijd toepassen: in de auto of trein, in bed, aan je bureau, aan de kassa...

9. SLAAP

Te korte nachten of onderbroken nachten beïnvloeden onrechtstreeks en rechtstreeks je gewicht. Een slechte slaapkwaliteit zal **vetopslag** bevorderen.

Als je moe bent kan je moeilijker nee zeggen tegen ongezonde voeding. Je grijpt sneller naar suikerrijke en/of vetrijke zaken. Die geven je snel energie, maar meestal met een **energiedip** kort nadien.

Een slechte nachtrust verlaagt je verzadigingshormoon, terwijl je hongerhormoon toeneemt. In studies is aangetoond dat na een slechte nacht je makkelijk **500 kcal meer eet** dan wanneer je uitgerust bent.

Bij vermoeidheid stijgt het stresshormoon, **cortisol**, en dat **verlaagt** op zijn beurt de **insulinegevoeligheid**. Je weet ondertussen dat dat de vetopslag bevordert.

Voor een goede gewichtsbeheersing – maar zeker ook voor een goede algemene gezondheid – is het dus héééél belangrijk om voldoende slaap te hebben.

Hoeveel slaap je nodig hebt, verschilt van persoon tot persoon, maar mensen die zeggen dat ze maar 4u slaap nodig hebben, dat is niet voldoende, ook al voelen ze zich niet moe...

Tips om je slaap te verbeteren:

- Ga steeds rond hetzelfde uur slapen en sta rond hetzelfde uur op (ook in het weekend)
- Eet geen zware maaltijden 's avonds of suikerrijke snacks
- Wees niet te actief 2u voor bedtijd; doe iets waar je rustig van wordt (lezen, tekenen, muziek luisteren, meditatie, handwerk...)
- Vermijd blauw licht (schermen) 1u voor het slapengaan
- Zorg voor een goed verluchte, koele en donkere kamer
- Geen schermen op de kamer 😊



START JE VETVERBRANDING NU!



Je durft het nu misschien niet geloven, maar beeld je eens in dat je voor eens en voor altijd weet wat je moet eten om...

- je minder opgeblazen te voelen
- eindelijk dat buikvet weg te krijgen zodat je kleren weer comfortabel zitten
- je energieke te voelen
- minder cravings te hebben
- ...

Je hebt eindelijk weer **grip op je gewicht** waardoor er rust in je hoofd ontstaat. Geen keuzestress meer over wat je nu precies moet eten; ook geen twijfel meer of je wel goed bezig bent. **Je zelfzekere ik neemt eindelijk weer de overhand en dat voelt goed!**

Met dit E-book heb jij al de sleutelprincipes in handen om dit te bereiken.

Heb je toch het gevoel dat je meer ondersteuning en handvaten nodig hebt om van start te kunnen gaan? Ontdek dan wat mijn online SuikerSlim-traject voor jou kan betekenen.

In mijn **online SuikerSlim-traject** leg ik je op een begrijpbare manier uit wat jij precies moet doen om dat buikvet eindelijk weg te krijgen. In 5 weken ben jij een voedingspro en heb jij de regie weer in handen.

Het traject bestaat uit **behapbare video's** die je thuis kan bekijken op je eigen tempo. Ze geven je de nodige wetenschappelijk onderbouwde informatie waardoor je voor eens en voor altijd weet wat je nu beter wel of niet eet.



Daarnaast krijg je heel wat praktische tools die het makkelijk maken om "suikerslim" te eten en op die manier je vetverbranding te boosten: **recepten, stappenplannen, weekmenu's** en nog veel meer.

Dankzij de **productfiches** hoef je zelf geen etiketten meer te lezen in de winkel!

In de **recepten** zit er voor ieder wat wils en ze geven je de nodige inspiratie om lekker en gezond te koken. Zonder dat je uren in de keuken hoeft te staan!

Daarnaast zijn er nog heel wat andere tools die jouw weg naar een **fittere en slankere versie van jezelf** heel haalbaar maken.



Na dit traject is je frustratie rond “ik doe zoveel moeite en het werkt niet” helemaal verdwenen. Je verliest je buikvet opnieuw en voelt je weer lekker in je vel.

Wil je graag meer weten over dit traject, klik dan hieronder.

Meer info



Ik hoop van harte dat deze mini-cursus je al goed op weg zet. En vergeet niet: het hoeft niet perfect! Elke gezonde stap die je zet, telt.

Veel liefs

Astrid

