

## **“Afslaken zonder Dieet”**

### **zorg ervoor dat je emotioneel, fysiek en mentaal fit bent**



Heb jij geen energie als je wakker wordt, bent je al moe als je dag begint, zie je er tegenop al je bezigheden van de dag te moeten uitvoeren, kijk je in de spiegel en ben je niet tevreden over jezelf en de rondingen van je lichaam, dan is er een oplossing en kun je hier verandering in brengen.

Door de methode “Afslaken zonder dieet” te volgen en te integreren in je leven als levensstijl ben jij degene die aan het roer staat van je leven. Schrik niet; dit houdt niet in dat je op dieet moet, dat je 5 dagen van de week naar de sportschool moet, dat je in je drukke sociale leven geen wijntje of gebakje meer mag.

Gelukkig hoef je helemaal niks. Door in je eigen tempo bepaalde veranderingen aan te brengen kun je rust in je hoofd creëren met gevolg dat je andere beslissingen neemt. Door andere beslissingen te gaan nemen kun je een nieuwe levensstijl gaan volgen.

**“Afslaken zonder dieet”** is een methode waar:

- Je leert tijd voor jezelf te maken.
- Je leert waarom je op een bepaalde tijd bepaald eten (snoep/snacks) naar binnen stopt.
- Je leert de drang om te eten, te snoepen en te snacken emotioneel te verwerken☺
- Je leert wat eten voor je kan doen en waar eten je in tegen kan werken.
- Je leert dat ieder mens beweging nodig heeft om zijn spieren ontwikkeld te houden, conditie te behouden en je lichaam te helpen alle toxine (afvalstoffen, die wij erin stoppen omdat het zo lekker is) af te voeren.

Wil je dit ook bereiken begin dan met de eerste stap.

Water drinken !!!!!!!!

Dat klinkt zo simpel maar het is een hele opgaaft. De meeste mensen drinken te weinig water.

De 1,5 tot 2 liter water per dag komen we niet aan toe. Welk excuus heb jij nog niet gemaakt om het niet te doen.

- Het is niet lekker!
- Had geen kraan in de buurt!
- Drink de hele dag toch al koffie/thee/kruidenthee/fruitsap/fris!
- Heb het zoooooo druk gehad dat ik er niet aan toe kwam!

Water drinken is nummer 1.

Het is niet nieuw om te weten dat ons lichaam voor 70% uit water bestaat. Wij moeten dat dus op pijl houden.

Het lichaam verbruikt namelijk ook veel water/vocht.

- Wij plassen waardoor we vocht verliezen
- Wij transpireren waardoor we vocht verliezen.
- Drinken onder andere koffie? Waardoor we vocht verliezen. (om koffie te verwerken in het

lichaam ontrekt het vocht)

- Water is ons transportmiddel om in het lichaam afvalstoffen af te voeren.
- Water houdt onze huid elastisch

Zo zijn er nog veel meer redenen waarom je water wilt drinken. Als je dit leest en je weet dat er nog veel meer redenen zijn waarom het goed is om water te drinken waarom zou je het dan niet doen. Om je eerste verandering in je leven aan te brengen hoef je niets te laten staan, alleen maar iets toe te voegen. Als je dorst hebt drink je water !!!!!!!

\* Drink 1,5 tot 2 liter water per dag! (als je dat al doet bedoel ik ook echt elke dag)

\* Daarnaast drink je voor elk kop koffie, thee, fruitsap, fris, wijntje etc. één glas water!  
Wijn, fris, koffie etc. drink je omdat je het lekker vindt niet omdat je dorst hebt.

Ben je nieuwsgierig kom dan naar de gratis informatieavond op 12 juli 2011 te Badhoevedorp  
[www.inbalanszijn.com/pdf/ladys\\_night\\_afslanken.pdf](http://www.inbalanszijn.com/pdf/ladys_night_afslanken.pdf)