

Het Geheim van Afvallen PDF

Ariyana Arsala



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Ariyana Arsala
ISBN-10: 9789082553901
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1040 KB

OMSCHRIJVING

In Het Geheim van Afvallen geeft Ariyana Arsala, dietiste, een handleiding om af te vallen. Van dag tot dag begeleid door het afvalprogramma. Voordelen van dit afvalprogramma:– U hoeft geen calorieën te tellen.– U hebt ook geen last van het Jojo-effect.– U hebt ook niet continu honger.– Er wordt alleen gewerkt met normaal herkenbare voeding.– De porties worden weergegeven met afbeeldingen.– U eet alleen betaalbare producten.– Kortom, dit afvalprogramma is makkelijk en goed vol te houden. Verder biedt dit boek handige tips over afvallen. Val met dit boek blijvend kilo's af. Een van de meest voorkomende probleem bij afvallen is dat mensen een bepaald 'dieet' volgen en afvallen en zodra zeweer 'normaal' gaan eten, het gewicht weer toeneemt (jojo-effect). Om het jojo-effect te voorkomen is dus door een dieet te volgen dat dicht bij je normale voeding ligt. Een goed voorbeeld hiervan is Het geheim van afvallen. "Afvallen hoort geen 'lijden' te zijn" Dit boek is bedoelt voor mensen die het beu zijn om calorieën te tellen en te jojo-en met zijn/haar gewicht. Vele denken dat je een strikt dieet moeten volgen en niks lekkers mag eten, als je wilt afvallen. Onzin! Als je wilt afvallen, zonder het jojo-effect, dan zijn er 3 aspecten belangrijk waar je rekening mee moet houden; • Porties • Alternatieve producten • Beweging In dit boek leg ik stap voor stap uit hoe je kan afvallen, zonder honger te lijden. Je krijgt voor weekmenu's voor de hele maand, waarbij je uitgebreid kan variëren met voedingsmiddelen en naar hartenlust eten terwijl je afvalt! Je hoeft dus nooit iets te eten wat je niet lust of niet tegen kan! Meest gestelde vragen Kan ik hiermee 10-15 kg afvallen? Ja. Dit is wel afhankelijk van aantal punten. Indien u de dagmenu's volledig volgt met de aangegeven porties en daarbij nog 45-60 min elke dag beweegt, dan kunt u gemiddeld 0.5-1.0 kg per week afvallen. Het is fysiek onmogelijk voor de mens om meer dan 1-2 kg per week vet te verbranden, daarom is dit boek ook geen crashdieet. Mensen die meer dan kilo per week verliezen, verliezen naast vet ook spieren en vocht. Dit kan je voorkomen door te (matig intensief) bewegen en voldoende te drinken bij het volgen van de dagmenu's. Mag ik ook wel eens iets lekkers eten? Ja. Op de achterkant van het boek heb je variatielijsten, waarmee kan variëren. Dit is wel afhankelijk van wat je neemt, sommige producten kan je een keer in de week mee variëren (bijv. bolletje ijs) en andere een keer in de maand (bijv. gevulde koek). In dit boek mag je alles eten terwijl je afvalt. Om te kunnen afvallen zijn er 3 dingen belangrijk; Porties, Regelmaat en Beweging. Wij geloven niet dat je koolhydraten of vetten moet beperken om te kunnen afvallen, in de praktijk blijkt dat dit ook niet nodig is om te kunnen afvallen. De reden hiervoor is omdat wij deze voedingsstoffen nodig hebben om te kunnen afvallen. Alle voedingsstoffen in onze voeding spelen een rol om gezond te blijven. Daarnaast zijn er miljoenen mensen die dagelijks koolhydraten eten zoals pasta, brood, pizza etc. (bijv. Italianen), die helemaal geen overgewicht hebben hierdoor. Ook zijn er mensen die heel veel vet eten zoals friet, cakes etc. (Fransen) die ook geen overgewicht hebben. Het probleem zijn dus niet de koolhydraten of de vetten maar je voeding en leefstijl. Ik kan niet (veel) bewegen, wat nu? Bewegen is een belangrijke onderdeel bij afvallen. Kunt u niet aan 45-60 min per dag aan beweging komen dan gaat afvallen iets langzamer dan normaal. Bewegen zorgt voor verbranding, indien u minder of niet extra kunt bewegen dan kunt u alleen met de dagmenu's ongeveer de helft minder verbranden dan mogelijk is voor u. Bewegen houdt in dat u matig intensief moet bewegen, dit kan een uurtje lopen of fietsen zijn. Gaat dit moeilijk of niet, dan kunt u altijd nog met u bovenlichaam bewegen; Gewichtjes van 1-2 kilo optillen voor ongeveer 10 min. 3-6 x per dag. Ook zo kunt u aan voldoende beweging komen, om het afval proces te versnellen. Ik lust iets niet in het menu, wat nu? Geen probleem! Indien u iets niet lust of kan eten dat voorgeschreven is in de menu's, dan kunt u met een andere dag ruilen. Ook kunt u achterin in het boek kijken in de variatielijsten welke mogelijkheden u heeft. Kies zoveel mogelijk uit de groene variatielijst, dit zijn magere producten en zorgt ervoor dat afvallen sneller gaat.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Deze topper is slechts 11,5 kg op de weegschaal kwijt, maar zoals je op de foto kunt zien lijkt het veel meer. Dit komt omdat deze persoon op sportdagen meer ...

Het geheim van slanke mensen leert je 'nee' te zeggen tegen eten. Wat vinden wij ervan?

Voordelen Geen honger. Geen calorieën tellen. Gezond afvallen; 4-5 kg per maand Normale herkenbare voeding. Geen jojo-effect

HET GEHEIM VAN AFVALLEN

[Lees verder...](#)