



GRATIS 5-DAAGSE MINITRAINING

DENK JEZELF SLANK

ONTDEK DAT BLIJVEND SLANK WORDEN
START IN JE KOP EN NIET IN JE LIJF

www.fitspel.nl

Welkom!

HET PROBLEEM VAN AFVALLEN IS AANKOMEN

Daarom gaan we vanaf nu focussen op blijvend slank worden [in plaats van afvallen]



MIRA OVERKLEeft -DE BRUIN

Mira is leef- en leefstijlcoach. Spreker en docent voor de vakken Voeding en Leefstijlcoaching. Met +25 jaar praktijkervaring en duizenden mensen gecoacht kan zij jou als geen ander begeleiden.

Mira is eigenaresse van Fitspel.nl en Phileas.Fit

www.fitspel.nl



HOE WERKT DE MINITRAINING?

GEDURENDE 5 DAGEN ONTVANG JE EEN MAIL
MET EEN VRAAG VAN DE DAG. DEZE VRAAG
KAN JE IN DIT E-BOOK UITWERKEN.

WE SLUITEN DEZE 5-DAAGSE MINITRAINING AF
MET EEN SEMINAR, WAAR JE ZAL
ONTDEKKEN WAT DE ESSENTIE IS VAN
DENK JEZELF SLANK

HEEL VEEL SUCCES EN PLEZIER!

DAG 1: WAT WEET JIJ?

Voedingskennis vergroten en portiegrootte verkleinen.

A. Om te starten een kleine quiz. Wat is de belangrijkste functie van:

1. Koolhydraten?

2. Eiwitten?

3. Vetten?

(Het antwoord vertel ik je tijdens de live uitzending.)

B. Weet jij hoeveel calorieën je per dag eet? Noteer eens je voeding via een voedingsapp. (Myfitnesspal, Fatsecret, Eetmeter, Food, te vinden in de appstore) Om af te vallen ga je -300/- 500 per dag minder calorieën eten.

Ik eet nu:_____ calorieën per dag.

Ik moet:_____ calorieën per dag eten om af te vallen.

C. Weet jij hoeveel calorieën je verbruikt per activiteit?

(Vind je kennis op: www.allesoversport.nl/artikel/afvallen-reken-uit-hoeveel-calorieen-je-verbrandt/)

Ik verbruik per dag:_____ calorieën door arbeid.

Ik wil per dag:_____ calorieën verbruiken door arbeid.



DAG 2: WAT VOEL JIJ?

Het probleem bij afvallen is, dat we het ervaren als iets vervelends.

Dat komt omdat ervaringen uit het verleden hiertoe hebben geleid. Iets dat vervelend is, zal je niet de rest van je leven volhouden. Het is daarom van belang om te onderzoeken wat jouw relatie met voeding is.

Omschrijf hieronder jouw relatie met voeding. Vergeet hierbij vooral niet jouw geschiedenis mee te nemen.



DAG 2: WAT VOEL JIJ?

Vervolg

The background of the entire image is a dense, repeating pattern of orange slices, viewed from a top-down perspective. The slices are arranged in a slightly offset grid, creating a textured, vibrant orange backdrop. The lighting is soft, highlighting the natural segments and membranes of the fruit.

Afvallen gaat over kilo's

**BLIJVEND SLANK
WORDEN GAAT
OVER DE VRAAG
WIE JIJ WILT
WORDEN**

www.fitspel.nl

The background of the entire page is a vibrant orange color with a subtle, repeating pattern of orange slices. At the top and bottom, there are larger, more detailed images of orange slices, showing the juicy segments and the white pith.

DAG 3: WAT DOE JIJ?

Kleine stappen voor groots resultaat.

Vaak heb je er jaren over gedaan om op je huidige gewicht te komen. En toch willen we graag dat het afvallen binnen een paar weken is gelukt. Uit onderzoek weten we dat wanneer we gaan voor een Quick-fix het resultaat van korte duur zal zijn. Met het gevolg dat je uiteindelijk zwaarder zal worden dan voor je start.

Om blijvend slank te worden, moet je jezelf gaan aanleren anders tegen jezelf te praten en andere vragen te stellen.

Wanneer je bijvoorbeeld vraagt: *Wat moet ik doen om af te vallen?* Zal je antwoord iets zijn van "diëten en meer bewegen.". Als je jezelf nu eens vraagt: *Wat moet ik doen om slank te worden en dat de rest van mijn leven te blijven?* Dan zal je een ander antwoord geven. Je wilt immers niet de rest van je leven diëten, toch?

DAG 3: WAT DOE JIJ?

Vervolg

Vraag jezelf daarom af: welke 3 veranderingen kan ik nu integreren in mijn leven en kan ik de rest van mijn leven volhouden?

1.

2.

3



DAG 4: WAAROM DOE JIJ WAT JE DOET?

Vraag jij je wel eens af waarom je doet wat je doet? Sta jij wel eens stil bij jouw gedrag?

We handelen voor 95% vanuit ons onderbewuste brein. Daarom pak je dat koekje, terwijl je je had voorgenomen niet te gaan snoepen. Daarom plof je op de bank, terwijl je zou gaan sporten. Niet alleen ons handelen wordt voor een groot gedeelte gestuurd vanuit ons onderbewuste brein, maar ook hoe we ons voelen, hoe we naar ons zelf kijken, hoe we de wereld om ons heen bekijken.

Vandaag wil ik je graag bewust maken van je onderbewuste handelen. Vraag jezelf eens af: waarom doe je gewoontes op de manier die je doet en hoe zou je dat ander kunnen doen? Omschrijf het hieronder.



DAG 4: WAAROM DOE JIJ WAT JE DOET?

Vervolg

The background of the entire image is a dense, overlapping pattern of orange slices. The slices are cut into thin, circular pieces, showing the characteristic segmented structure of the fruit. The color is a warm, vibrant orange, and the lighting is soft, creating a slightly blurred effect in some areas, giving it a fresh and healthy appearance.

Als je een dieet (niet)
volhoudt...

**WAAR LIGT DAT
DAN AAN?**

DAG 5: WIE WIL JIJ WORDEN?

De meeste mensen willen afvallen omdat ze geloven dat ze dan gelukkiger zullen zijn. Is dat zo?

Het antwoord is nee. Daarom is het niet handig om jezelf te vragen: *wat moet ik doen? Hoe moet ik het doen?* De beste vraag die je jezelf kan stellen om blijvend slank te worden is: *waarom wil ik blijvend slank worden?* Het antwoord op deze vraag is namelijk nooit uit te drukken in een getal (kilo's), maar gaat altijd over een emotie die jij voelt wanneer je het waarom concreet hebt omschreven.

Voorbeeld:

Doel: Ik wil 10 kilo afvallen

Waarom: Omdat ik dan dan mooie strakke jurkje weer aan kan.

Gevoel: Dan voel ik mij zelfverzekerder.

Opdracht voor vandaag:

Zoek tenminste 3 concrete waaroms en omschrijf wat voor gevoel je dat geeft.



DAG 5: WIE WIL JIJ WORDEN?

Vervolg

Tot bij de seminar, waarbij ik je de essentie van Denk Jezelf Slank uit ga leggen.

**ALS JE ALTIJD
DOET WAT JE
ALTIJD DEED, ZAL
JE KRIJGEN WAT JE
ALTIJD KREEG**