

Het

Mentale

Dieet Plan

Afslanken Zit
Tussen Je 2 Oren.

Katja Callens



www.WegMetDieKilos.com



Denk a.ub. even aan het milieu voor je dit boek helemaal afprint.

“Wat is Het Mentale Dieet Plan?”

1) Het is een 'dieet'.

Inderdaad, een eenvoudig te begrijpen concept zonder dat je calorieën hoeft te tellen, punten te onthouden of gewichten af te wegen. Het geheim schuilt in de volgorde...en je mag eigenlijk alles eten*.

(* Het Turbo Actie Plan vormt hierop een uitzondering omdat we je hier heel gericht gaan sturen om op heel korte tijd (5 tot 21d.) zeer goede resultaten te behalen. Het plan is uiterst effectief en levert altijd resultaat op voorwaarde dat JIJ het strikt toepast.)

2) Je wordt mentaal gecoacht.

Je vindt geregeld -mentale tips- en het is de bedoeling dat je hier dan even over nadenkt (soms wel de ganse dag of misschien zelfs de rest van je leven) zodat je een ander beeld krijgt over afslanken, eten en hoe jij zelf hier tegenover staat.

Je hebt de **BONUS** ontvangen waardoor je **Mentale E-coaching** ontvangt met op geregelde tijdstippen ondersteunende en motiverende mails om je te begeleiden tijdens het proces.

Net zoals bij de meesten onder ons zal je stemmetje in je hoofd je weer van alles trachten wijs te maken. Echt waar ;-)

De Mentale coaching is dus zeer belangrijk en de teksten en/of mailtjes geven je de gelegenheid om na te denken **EN ACTIE** te ondernemen om nu eindelijk eens te gaan bereiken wat jij echt wilt. Deze mailtjes zijn direct en zonder omwegen. Jij bent dit nu aan het lezen omdat je van die extra kilos af wilt.

Wanneer je vragen hebt, gelieve dan eerst te kijken op de **V.G.V** (Veel Gestelde Vragen) pagina. Deze pagina zal geregeld geupdate worden.

(<http://www.WegMetDieKilos.com/veelgesteldevragen.html>)

Het is mentale coaching, geen 'recepten' coaching. Ik wil je niet binden aan een strak dagmenu of weekschema. Jij dient zelf te bepalen wat je eet volgens de stappen en inzichten die je gaat leren en TOEPASSEN. En zoals je snel zal begrijpen, gaat het bij afslanken helemaal niet om de recepten of menu's.

Wil je echter heerlijke afslankrecepten dan kan je die hier vinden :

<http://www.HetMentaleDieetPlan.com/welkom/101heerlijkerecepten.html>

3) Het is een Plan.

Wat hoort er bij een Plan? Of wat dient er te gebeuren met een Plan? Of wat maakt een plan waardevol?...

Inderdaad, er hoort **ACTIE** bij. Een plan heeft slechts waarde wanneer het uitgevoerd wordt. En daar kom JIJ in de kijker. Zonder jou is dit allemaal moeite voor niets. Vandaar het dagboek. Ik wil dat je dit **NU** begint, vooraleer je verder leest. Gebruik een schrift, een echt dagboek of een Word document en houd dit dagelijks bij. Je zal er veel inspiratie, ideeën en motivatie uithalen.

Inderdaad, met **NU** bedoel ik **NU!**

Je zal jezelf er later dankbaar voor zijn.

Ik wens je alvast veel plezier. Je succes is al een feit. Je dient het alleen nog even te doen.

1 "VERGEET DE FABELTJES"

...en open je gedachten.

Het allereerste wat je dient te doen is alles vergeten wat je ooit over diëten gehoord hebt.

En met "alles", bedoel ik dus ALLES.

Koolhydraatarme diëten, vetarme diëten, proteïnediëten, wat het ook geweest mag zijn, vergeet alstublieft even wat je daarin al dan niet geleerd hebt. Dit is werkelijk belangrijk voor het vervolg. Ik wil niet beweren dat alles wat deze diëten vertellen, verkeerd is.

Enkel, om jou fysisch en Mentaal de juiste fundering mee te geven, is het belangrijk om deze informatie momenteel te negeren.

Bovendien zal je ook al wel gemerkt hebben dat al die diëten opduiken als een Hype. Iedere maand heeft wel zijn eigen dieet dat op dat moment hip is.



Bovendien, wanneer je ieder dieet bestudeert, dan merk je dat het vol met **contradicties** zit!
Hoe kan het ene dieet nu kloppen wanneer het andere dieet deze informatie compleet tegenspreekt?!
Ik heb dit eerlijk gezegd nooit begrepen.

De media speelt (ook hier weer) een grote rol in de compleet verkeerde 'hersenspoeling' van de mensen. Eerst laten ze je geloven dat je geen koolhydraten mag eten, enkele maanden later zijn het niet de koolhydraten maar de vetten die je dient te vermijden. Je mag wel eten zoveel je wilt, tot, enkele maanden later het juist beperkte porties zijn die zaligmakend zijn om jou het ideale gewicht te bezorgen.

Voor mij is één zaak duidelijk: **ze weten het niet!**
Waarom zouden ze anders zo vaak van idee veranderen?

2 Enkele Observaties'...



Ik heb soms het gevoel dat we vandaag de dag leven in een "dieetmaatschappij" waar er voor alles en nog wat regeltjes zijn over wat er nu wel en niet mag, zelfs aan tafel.

Wat mij nog meer verbaast is het feit dat de meeste dieetboeken uitgebreide lijsten hebben met voedsel dat je niet mag eten, terwijl ze bij hoog en laag beweren: "Dit is geen dieet".

Wist je trouwens dat 90% van de mensen die een dieet volgen FALEN in hun opzet of met andere woorden er niet in slagen om het gewicht te verliezen dat ze van plan waren om te verliezen toen ze met het dieet startten.

Je zou dus kunnen stellen dat een dieet de "ideale training vormt om dik te worden en bovendien nog een slecht beeld van jezelf te krijgen".

Het grote probleem met al deze dieet- en afslankboeken zit echter tussen je twee oren. Iedere keer dat jij een dieet volgt en FAALT, overtuig je jezelf ervan dat je NOOIT kan afslanken! En ik denk dat je het met me eens bent dat dit wel een zeer spijtige gedachte is, zeker wanneer je juist wenst af te slanken.

Wat ze je niet vertellen is dat het falen niets met jou of met het dieetprogramma te maken heeft maar wel met het menselijk lichaam zelf.

In een Amerikaanse studie uit de jaren 1950, werd aangetoond dat mensen, die (toen door de oorlog) op een uithongeringprogramma gezet werden van ongeveer 1500 kcal per dag, symptomen vertoonden van obsessief gedrag ten aanzien van voedsel! Eenmaal ze terug 'normaal' konden eten, aten ze vaak tot ACHT keer zoveel als ze 'normaal' aten voor ze in dit (gedwongen) uithongeringprogramma terecht waren gekomen.

Conclusie : Je uithongeren is de aller-slechtste manier om gewicht te verliezen.

Naast dieetprogramma's is 'emotioneel eten' de hoofdreden voor overgewicht.

Mensen eten omdat ze zich vervelen, omdat ze alleen zijn, omdat ze zich slecht voelen of moe zijn of welke ander gevoel je ook maar kan bedenken. En deze gevoelens hebben geen van allen iets te maken met het werkelijk 'fysisch honger hebben'.

Indien je eet omwille van een bepaald gevoel zal je lichaam nooit een voldaan gevoel hebben. Dit verklaart waarom zoveel mensen het idee hebben dat ze nooit genoeg gegeten hebben.

Nu je dit weet kan je jezelf in de toekomst een gemakkelijke vraag stellen , telkens je ZIN hebt in een snack of snoepje.



Vraag : " *Heb ik werkelijk HONGER of wil ik me gewoon ANDERS voelen?*

Stel je dus vanaf nu deze vraag telkens je ZIN hebt in 'iets lekkers'. Wanneer je het niet eet omdat je HONGER hebt, laat het dan. We gaan later zien hoe je dan wel met dit gevoel dient om te gaan.

Wat gaat het resultaat zijn? Het stellen en beantwoorden van deze vraag alleen, kan voor jou reeds enkele kilo's per jaar verschil maken. Denk maar eens aan die tientallen repen chocolade, Twix, Mars,..., gebakjes, snoep,..., die je hierdoor NIET meer in je lichaam stopt?! Zie je het? Prima.

Wanneer je dus momenteel 'te dik ' bent, dan is dit eigenlijk niet jouw fout, het is een logisch gevolg van hoe jij op dit moment mentaal geprogrammeerd bent. Dit kan je niet oplossen met 1 of ander dieet, en zeker niet met een 'wonder dieetpil'.

De enige afdoende manier om je werkelijk gewicht te doen verliezen is door op onbewuste wijze je verstandhouding ten aanzien van eten en voedsel te veranderen.

Er is dus goede hoop voor je. Je hebt op dit moment enkele verkeerde 'gewoontes' aangaande voedsel en eten en je dient gewoon een nieuwe, andere manier van denken te ontwikkelen zodat je je ook anders gaat gedragen ten aanzien van eten.

Wanneer je de instructies en oefeningen in Het Mentale Dieet Plan goed volgt EN uitvoert, ga je niet enkel afslanken maar bovendien ga je ook verlost worden van je obsessie over eten.

Vooraleer we je doel gaan bepalen wil ik je introduceren tot een eerste [MENTALE OEFENING](#) :

Stel jezelf voor aan het einde van je leven. Ga in je gedachten werkelijk naar het moment waarop jij van jezelf denkt of voelt dat je ongeveer bij het einde van je leven bent (bv. 85 jaar of 90 jaar of misschien zelfs wel 99 jaar.) Stel je ook voor dat je Het Mentale Dieet Plan NIET volgt en dit advies naast je neerlegt en dat je dus geregeld gewoon op dieet ging om uiteindelijk weer kilo's bij te komen etc.

OK, zie je jezelf in die situatie? Zie je jezelf als iemand die langzaam maar zeker de vitaliteit uit je leven heeft laten wegglijden doordat je altijd maar zwaarder en zwaarder geworden bent? OK, ik begrijp dat er betere beelden zijn van jezelf om op te roepen maar geloof me dat het zijn doel heeft.

Stel je nu volgende vragen en schrijf de antwoorden even op. (Ik raad je ten stelligste aan om DAGELIJKS **een dagboek** bij te houden waarin je je gedachten , gevoelens en ideeën de vrije loop kan laten gaan. Een leeg schrift of een mooier ingebonden dagboek, wat je zelf kiest, als je maar een dagboek gebruikt.)

- 1) Wat zijn de gevolgen geweest voor je lichaam omdat jij besloten had Het Mentale Dieet Plan NIET te volgen?
- 2) Wat zijn de gevolgen geweest voor je relaties, je vriendenkring, je romances, je kennissen?
- 3) Wat zijn de gevolgen geweest voor je 'Mentale Gezondheid'?
- 4) Nu je op het einde van je leven bent, hoe voel je jezelf in dat lichaam van je?

Neem hier even rustig de tijd voor en tracht je werkelijk IN TE LEVEN in deze vragen en gevoelens die ermee gepaard gaan.

OK, heb je de oefening goed gedaan?
(Onthoud dat NIETS zal werken tenzij
JIJ zelf de nodige actie onderneemt.)



Stel je nu even het omgekeerde voor; je hebt wel de instructies van Het Mentale Dieet Plan gevolgd en je hebt WEL 'Je' Ideale Gewicht bereikt...

- 1) Hoeveel energie heb je nu, zelfs op het einde van je leven?
- 2) Hoe VOEL je jezelf? Hoe heerlijk voelt dit?
- 3) Welke kleding heb je heel je leven kunnen dragen omdat je je ideale gewicht bereikt hebt EN behouden hebt?
- 4) Wat ben je momenteel aan het doen in dit gezonde lichaam van je? Wat heb je allemaal gedaan in je leven als een gevolg hiervan?
- 5) Hoe is het om je leven geleefd te hebben in 'Je' Ideale gewicht?

Denk ook hier weer even over na en schrijf je gedachten neer in je dagboek. (desnoods op de achterkant van je uitgeprinte dagboekpagina's maar SCHRIJF het OPI!)

OK, STOP nu even...

Jij dient nu even een keuze te maken, je dient een beslissing te nemen.

Of je blijft luisteren naar dit gekke stemmetje in je hoofd en je blijft toegeven aan al je excuses en verhaaltjes, als dat je keuze is kan je dit Mentale Dieet Plan even goed weggooien.

Of je keuze is om eindelijk dit stemmetje in je hoofd te gaan controleren omdat je goed beseft dat wat je ook doet vanaf nu, dit voor 100% jouw verantwoordelijkheid is.

3 Stel Je Doel

Een heel belangrijke stap is bepalen HOEVEEL KILO'S je wilt afslanken.

Dit is werkelijk een Mentale Stap die zeer belangrijk is.

Meestal wanneer je wilt afvallen dan denk je bij jezelf dat je "enkele" kilo's kwijt wil. Wat is dat "enkele kilo's"? Is dit 2kg? 5kg? 15kg?

Hoeveel kilo's wil jij nu kwijtspelen?

(Zorg ervoor dat je deze oefening opnieuw doet nadat je "Je" Ideale gewicht ontdekt hebt.)

Denk hierover eventjes na en schrijf het aantal kilo's dat je wilt verliezen hieronder op.

Ik wil dolgraag _____kg afslanken.

Mijn ideaal gewicht is _____kg.

Het is psychologisch bewezen en aangetoond dat wanneer je een duidelijk beeld voor ogen heb van wat je wilt bereiken, je dit stevast ook veel SNELLER en GEMAKKELIJKER bereikt. Daarom zijn er twee dingen die Mentaal zeer belangrijk zijn:



- 1) het aantal kilo's dat je wilt verliezen
- 2) een **juist beeld van je huidige situatie**

De kilo's heb je nu al maar HOE kijk jij naar jezelf wanneer je in de spiegel kijkt?

Zie je daar iemand staan die 'enkele kilo's' te zwaar is?

Iemand die 'een beetje cellulitis' heeft?

Vind je van jezelf dat je 'hier en daar' wat minder 'pak' mag hebben?

...

Wat je ook ziet, je bent verkeerd!

Je bent veel te zacht voor jezelf en dat is juist de reden dat je niet BLIJVEND kan afvallen. Dit is precies de reden waarom je nooit je ideale gewicht kan bereiken. Je bent te AARDIG tegen jezelf.

4 Ik zal je even helpen...

De simpele waarheid is dat je gewoon **TE DIK BENT!**

Punt gedaan. Zie het toch eens onder ogen.

(Let op : ik vind dit niet, **JIJ** vindt dit want anders had je het Mentale Dieet Plan niet in huis gehaald, toch?!)

Het zijn niet 'enkele kilo's'.

Nee, al dat vet dat je dag in dag uit meesleurt, geven jou niet enkel uiterlijk een minder prettig zicht maar vooral innerlijk word je hier dagelijks mee geconfronteerd en het vreet aan je *zelfbeeld* en *zelfvertrouwen*.

Daarom wil jij er iets aan doen, daarom wil ik dat jij er nu **blijvend** iets aan gaat doen zodat je jezelf terug goed voelt in je vel! Want dat is toch hetgeen je echt wil, of niet soms?

Je hebt het MDP aangeschaft omdat je die XXX extra kilo er af wil, en één ding moet duidelijk zijn:

JIJ BENT NIET TEVREDEN MET JE HUIDIGE FYSIEKE CONDITIE.

JIJ voelt je niet lekker in je vel, klopt?!!

(Let op : dit gaat niet over je persoonlijkheid . Je blijft de persoon die je altijd geweest bent. Daar is niets mis mee.)

Wanneer je dit 100% bewust aan jezelf kan toegeven, kan je verder naar de volgende stap. Zolang je dit niet wilt inzien zullen alle inspanningen nodeloos zwaar en waarschijnlijk slechts tijdelijk zijn.

Het komt erop neer dat je werkelijk **TOTAAL ONTEVREDEN** wordt met je eigen gewicht op dit moment.



OEFENING:

Kleed je volledig uit, JA, helemaal naakt! en ga vervolgens voor een grote spiegel staan. Zorg dat er voldoende licht is zodat je alle details van je lichaam goed kan zien.

Prima, bekijk jezelf nu heel aandachtig in de spiegel en focus op die plaatsen op je lichaam waar je totaal niet tevreden over bent!

Kijk aandachtig en vraag je af wat je er WERKELIJK van vindt?
Hoe lelijk vind JIJ die plaatsen?
Hoeveel VET zit daar echt te veel?

Welk gevoel krijg je hierbij als je hier naar kijkt?
Misschien is het heel je lichaam dat je totaal onaantrekkelijk vindt!
Hoe voelt dat?

Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 10 totaal ONTEVREDEN is, hoe ontevreden ben jij vandaag over jouw overgewicht?

Wanneer je niet minimaal een 8.5 als score geeft, dan ben je jezelf weer voor de gek aan het houden! STOP daarmee.

Bekijk jezelf opnieuw en laat alles door je gedachten komen wat in je opkomt. Wat denk je dan werkelijk? Hoe voelt dit aan? Welke gevolgen heeft dit voor je wanneer je hier NU niets aan verandert?

Wat ook je situatie is, of het nu enkele kilootjes zijn of het zijn werkelijk TIENTALLEN kilo's, belangrijk is dat je het BEU bent! Pas wanneer jij je huidige situatie werkelijk beu bent, is er hoop.

Want hoop is er absoluut. Zelfs sneller dan jij tot nu toe denkt!

Blijf jezelf voor de spiegel bekijken totdat je jezelf een minimale score geeft van 8.5. Dit wil dus zeggen dat je voor 85% totaal niet tevreden bent met het overtollige gewicht dat je nu hebt.

Mijn ONTEVREDENHEIDS SCORE: _____

Mentale Tip :



Je mag zo veel goede voornemens hebben als je wil,

Wanneer JIJ niet werkelijk **AANVOELT** dat
je **NU** iets **MOET** veranderen,...

Zal je geen halve kilogram afslanken!

Ik wil dat je **VOELT** en **BELEEFT**
dat je **NU** iets **MOET**
Ondernemen.

(Ja, het is perfect in orde om even
emotioneel te worden.)

4 Water

Een gezonde voeding bestaat uit een aantal basiselementen.
Eén ervan is...

Water

Waarschijnlijk heb je dit nog al gehoord of gelezen in andere dieetboeken. Welnu, het is WAAR!

Je moet water drinken om 'VET te VERBRANDEN'.

De meeste diëten gaan je vertellen dat je per dag X aantal GLAZEN water moet drinken.

En dan gaat het dus voor de meeste mensen helemaal MIS!

Want, water drinken uit een glas,...komt als 'vervelend', moeilijk en vooral VEEL over.

DUS, na twee dagen stoppen ze ermee. (Je ziet hoe belangrijk het MENTALE aspect is wanneer je een Dieet Plan volgt.)

Je dient dus geen glazen water drinken maar wel **FLESJES!**
Zo eenvoudig is het! Koop jezelf 6 halve litertjes van SPA, Evian, Vittel of gelijk welk ander merk. Zorg ervoor dat je het *leuke flesjes* vindt waar je GRAAG van drinkt.



Hoeveel water moet je nu drinken?

Velen diëten hebben het over 8 tot 10 glazen water per dag. Maar dan weet je nog niet of het grote of kleine glazen zijn.

Daarom zeg ik je heel eenvoudig volgende regel:
Minimaal 5 Flesjes van 0.5l per dag.
(6 Flesjes is beter)

HOE drink je nu zo'n flesje water?

Heel eenvoudig: **in EEN KEER LEEG DRINKEN!**

Je zult merken dat dit heel eenvoudig gaat. Veel makkelijker dan wanneer je twee grote glazen zou moeten drinken.

Wanneer je nu een flesje water in de buurt hebt wil ik dat je dit onmiddellijk bij de hand neemt en het leeg drinkt. Je zult merken dat je het vlotjes in één of twee 'bewegingen' kan leegdrinken.



Hieronder volgt het ideale schema voor een ganse dag:

- 1 Flesje van zodra je wakker bent!
- 1 Flesje in de voormiddag
- 1 Flesje net VOOR je gaat eten
- 1 Flesje in de namiddag
- 1 Flesje net VOOR het avondeten
- (1 Flesje 2 uur voor je gaat slapen)

Eenvoudig toch! Ik raad je verder ook aan om, wanneer je denkt dat je honger hebt, eerst een glas water te drinken. Heb je daarna nog echt honger, dan eet je iets.

Water drinken stimuleert 'het vet verbranden'. Onderschat de kracht van water niet. Wanneer je deze eenvoudige tip toepast zal je TWEE MAAL zo snel resultaat hebben!!

Je weet nu hoe je MENTAAL gemakkelijk water kan drinken.

Ik Wil Juist Minder Water Drinken Want Mijn Lichaam houdt het water op.

Dit is inderdaad een groot misverstand.

Onthoud dat water drinken **ALTIJD** belangrijk zal blijven om je ideale gewicht te behouden.

Je lichaam heeft water nodig. Dat is precies de reden waarom je lichaam juist water gaat **OPHOUDEN** wanneer jij te weinig water drinkt!

Hoe meer water je drinkt,
Hoe sneller je lichaam de Waterophoping zal stoppen
Waardoor je weer enkele kilo's Minder weegt.



Onthoud dus, om de waterophoping in je lichaam te stoppen moet je juist MEER water drinken.

* Of je het nu gelooft of niet maar water heeft een heel belangrijke functie bij het vet verbranden. Algemeen wordt aangenomen dat water een **DUBBEL** effect heeft waardoor je dus 2x zo snel vermagert.

Mentale Oefening :



” Jouw Ideale Gewicht, Is Niet JE Ideale Gewicht.”

Dit dien je heel goed te begrijpen...

Wanneer je de introductie van Het Mentale Dieet plan goed hebt gelezen en toegepast, dan heb je de spiegel oefening gedaan. Nu, dit wil niet zeggen dat je jezelf slecht moet voelen over jezelf. Dit is helemaal niet de bedoeling.

Ik hoop dat dit duidelijk is. **Met JOU is alles prima**, jij bent een goed persoon. De Spiegel oefening laat je zien en voelen over welke situatie, welke toestand je niet tevreden bent. OK, jij speelt hierin een hoofdrol maar jij BENT NIET die situatie zelf.

Dus wat is dan *Je* Ideale Gewicht? En let op, ik zeg "*je*" Ideale gewicht.

Dit is waarschijnlijk niet hetzelfde als JOUW ideaal gewicht *volgens de wetenschap*. Begrijp je me? Hmmm.

...

Je Ideale Gewicht is het gewicht waarmee *jij je goed voelt*. That's it! Zo simpel is het toch! Hier ligt al een groot stuk van de puzzel.

Stel je bent een vrouw zoals ik, 1,71m groot, normaal gebouwd, en je weegt 66kg. Wanneer jij je goed voelt met die 66kg dan is het toch in orde?!

Wanneer JIJ je daarbij goed voelt in je vel, dan is alles toch ok. Volgens de 'wetenschap' is dit gewicht misschien nog 4 of 5 kg te veel, maar wanneer JIJ je er inwendig ECHT goed bij voelt, is het wat mij betreft OK. Het belangrijkste is dat jij je goed voelt in je eigen vel.

Vandaag de dag worden we platgebombardeerd met de *naakte normen-der dingen*, hoe alles er moet uitzien, waar, waar niet, enz.

We krijgen een *ideaalbeeld* voorgeschoteld van het ideale gezin dat niet bestaat, het ideale weekenduitstapje dat niet bestaat, de ideale bank die niet bestaat, het ideale model dat je moet hebben, bla,bla, bla,...

Maar, je zit er wel mee. Het heeft wel zo veel jaren op je hersenen en je gemoed ingewerkt en dat zit er heel DIEP in.

Dus, wat is je ideale gewicht, wat is het gewicht en de lijn waar jij je lekker bij voelt? Dat is wat telt , en dat is wat we gaan bereiken.

Dus, wanneer jij je nu goed voelt bij een gewicht dat 5kg hoger is dan het gewicht dat je IDEALITER zou moeten hebben volgens de wetenschap, welnu, dan is dat gewicht prima en dan is dat **Je** Ideale Gewicht. Dit kan niemand van je afnemen. Dit kan niemand voor je bepalen.

Jij weet zelf het best met welk gewicht, welke lijn, welke maten jij je het best in je vel voelt.

Zo eenvoudig is het. Jij hoeft geen model te zijn. Je hoeft geen -babe- look te hebben, tenzij je misschien een modellen carrière wil uitbouwen ;-)

Nee maar, zo is het toch. Jij weet zelf het beste waarmee je je goed en gelukkig voelt. Zolang dit binnen de gezondheidsnormen is en dat je er niet fysisch onder kan lijden, is alles toch *dik in orde*.

Maak nu even deze oefening voor jezelf. Neem er voldoende tijd voor. Je bepaalt niet alle dagen **Je** Ideale Gewicht. Vraag je rustig af bij welk gewicht, maten, lijn etc JIJ je het best in je vel zou voelen. Neem daarvan dan als het ware een mentale foto die je nu zeer helder in je gedachten plaatst.

Je ziet jezelf nu met dit gewicht. Je voelt hoe je er nu uitziet. Wat heb je aan? Hoe vind je jezelf? Hoe voel je jezelf? Wat zeg je tegen jezelf wanneer je jezelf daar nu ziet staan met alle ideale maten erop en eraan?

Beleef dit moment even zo intens mogelijk. Neem er vervolgens nog enkele leuke foto's van en sla ze op, op je interne harde schijf.

(...ga dit nu eerst echt doen.)

...

Proficiat! je hebt nu *Je* Ideale Gewicht. Dit kan niemand je nog afnemen. Dit kan niemand voor je bepalen. Dit ben JIJ.

Ga nu terug naar de oefening waar je je DOEL bepaald hebt. Afhankelijk van het resultaat kan je je doel nu misschien aanpassen en merk je dat de opdracht er al een stuk gemakkelijker uitziet ;-)

Mentale Tip :



Je kent nu **JE** Ideale Gewicht waarbij **JIJ** je lekker zou voelen.

Stel je nu eens levendig voor dat je dit gewicht nu al bereikt had...

Sluit even je ogen en zie jezelf met de slanke lijn die jij graag zou hebben. Zorg ervoor dat je jezelf zo werkelijk ziet. Hoe voelt dit?

Hoe doet dit je werkelijk voelen wanneer je jezelf **ZIET** met het voor jou ideale gewicht.

Hoe **BEWEEG** je, hoe wandel je in dit slanke lichaam? Hoe voelt dit wanneer je jezelf zo ziet 'paraderen'?

Hoe kijken anderen naar jou en hoe gaan ze met je om? Welk gevoel geeft dit je wanneer je die blikken van anderen waarneemt? Hoe voelt het om een complimentje te krijgen dat je er goed uitziet? Hoe voelt dit werkelijk? ...

(Doe deze tip iedere avond wanneer je net in je bed ligt en zorg ervoor dat je het werkelijk **ZIET** en **VOELT!!!** Have fun ;-)



7 STAPPEN NAAR PERMANENT GEWICHTSVERLIES

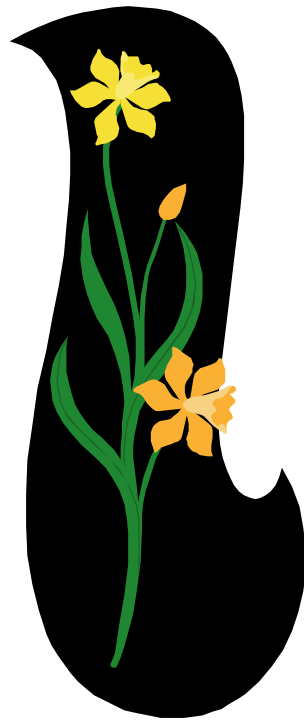
Wanneer je de volgende 7 * stappen volgt ben je goed op weg naar Permanent gewichtsverlies.

LET OP: Ook al lijken deze stappen zaken die je dient te **DOEN**, zijn het ook stappen die je **MENTAAL** moet beheersen. Enkel wanneer je mentaal deze stappen als natuurlijk beschouwt en aanvoelt zal het behouden van je ideale gewicht eenvoudig worden.

* Het zijn inderdaad *maar* 7 stappen, vandaar dat ik je niet wil vervelen met een dik boek dat de meeste lezers toch niet eens uitlezen. **Pas deze 7 stappen toe** en beheers ze **MENTAAL**. Je zult verbaasd zijn over de snelle resultaten.

Onthoud dat dit het Mentaal Dieet Plan (MDP) is. De **TURBO ACTIE Modus** die je binnen de 11 tot 30 dagen opmerkelijke resultaten zal leveren is een supplement bij het MDP. Het Mentaal Dieet Plan is een Plan dat gelijmatig en blijvend gewichtsverlies stimuleert door het veranderen van je eet- en levensgewoonten door middel van een nieuwe mentale kijk waarbij je voortdurend gecoacht wordt.

Stap 1



Deze eerste stap is zo belangrijk.

Eigenlijk is deze stap voor de meeste mensen 50% van de oplossing. En ik weet nu al dat je zeer verbaasd gaat zijn van zodra ik je de eerste stap ga vertellen.

Wat echter veel belangrijker is, dat is dat je de eerste stap **vanaf nu ook dagelijks gaat toepassen**. En er is slechts één manier waarop je dit dagelijks gaat toepassen, je leven lang.

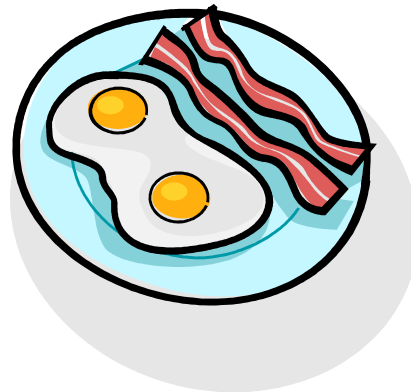
Je moet werkelijk **GELOVEN en AANVAARDEN** dat deze stap van doorslaggevend belang is. **MENTAAL** moet deze stap een evidentie voor je worden. Wat er ook gebeurt, stap 1 zal je nooit overslaan. Dat dient je ingesteldheid te zijn, afgesproken?!

ONTBIJT

Het ontbijt is zonder enige twijfel **de allerbelangrijkste maaltijd** van de dag. Sla je ontbijt over en je saboteert je lichaam voor de ganse dag met als gevolg dat je lichaam alleen maar vetten gaat opslaan. (Omdat je lichaam denkt dat het gedurende langere tijd geen voedsel zal krijgen.)

Waarschijnlijk heb je dit in andere dieetboeken ook al wel eens gelezen. Vraag is dus: "**Waarom doe je het niet?**"

Wanneer ik naar mezelf kijk, heb ik het ontbijt jarenlang verwaarloosd. "Ik had er gewoon geen tijd voor". En, ik had helemaal geen honger 's morgens.



De dag dat ik besepte dat ik mijn lichaam hierdoor compleet verwaarloosde, ben ik gaan nadenken en heb ik ingezien dat dit inderdaad zowel voor mijn lichaam als voor mezelf zeer nadelig was.

Je ontzegt je namelijk de noodzakelijke energie om de dag fris en opgewekt te beginnen.

Wanneer je met je wagen rijdt, kijk je ook eerst na of je nog benzine hebt, of niet soms? Je lichaam dien je als gelijkaardig te beschouwen, het is een soort motor die **BRANDSTOF** nodig heeft.

Welnu, het ontbijt is de benzine van je lichaam. Indien je je lichaam 's morgens niet van benzine voorziet dan 'start' het niet. Of mocht je toch nog starten, dan zal het sputterend verlopen. Herkenbaar?

MENTAAL dien je werkelijk aan jezelf te beloven dat je, wat er ook gebeurt, je iedere dag zal 'ontbijten'*

*Met 'Ontbijten' bedoelen we de eerste maaltijd nadat je net wakker bent geworden. (*binnen het uur nadat je wakker bent. **)



We gaan straks zien wat ik je aanraad als ontbijt om SNEL resultaat te boeken.

Nu is het echter belangrijk dat je MENTAAL beseft en aanvoelt HOE belangrijk dit ontbijt werkelijk voor je is.

Een goed ontbijt zorgt ervoor dat je je lichaam de juiste energie geeft om de dag goed te beginnen en...

Het zorgt ervoor dat je lichaam vanaf '**S MORGENS VROEG begint VET te VERBRANDEN.**

Niet ontbijten zorgt ervoor dus voor dat je NIET afslankt. Alleen al door te beginnen ontbijten ga je afvallen, **wat je ook eet als ontbijt!**

Belof nu aan jezelf dat je zonder excuus, vanaf vandaag zal ontbijten. Schrijf hieronder volgende tekst:

" Ik beloof plechtig aan mezelf om vanaf vandaag (vul datum in) iedere dag te ontbijten. "

Jouw geschreven tekst: _____

*** Optimaal voor je vetverbranding: doe je 30min. wandeling dadelijk nadat je wakker bent, nog voor je ontbijt!**

Mentale Tip :



De enige persoon die **JOUW** Ideale Gewicht kan bepalen ben **JIJZELF!**

Niet je dokter, vriend, vriendin, BMI, etc. **JIJ** hebt de volle vrijheid om zelf te kiezen wat jouw Ideale Gewicht is.

Jij bepaalt zelf waarmee **JIJ** je Lekker voelt in je vel. Laat je dus niet domineren door zogenaamde 'maatschappelijke idealen' of je eigen frustratie.

Jij hebt de vrijheid te kiezen wanneer jij je goed voelt in je vel! Laat niemand je deze vrijheid ontnemen, ook zelf niet.

Bv. Je bent een vrouw van 1.71cm en je weegt 66kg. Je voelt je echter goed in je vel, je vindt van jezelf dat je er goed uitziet (niet atletisch maar 'normaal'), je voelt je goed en je hebt geen medische klachten...dan is dit toch PRIMA!!!!!!

(Volgens de 'norm' zou je maar 61 kg mogen wegen. Weet je wat ik dan zeg...F!@# de norm!

Jij bent de enige norm. (Let op: ook niet te soft zijn voor jezelf (zie terug) Bepaal waarmee jij je werkelijk GOED voelt!

Stap 2



Stap 2 leunt zeer nauw aan bij Stap 1 over het ontbijt.
Ik hoop dat je werkelijk goed inziet en beseft HOE belangrijk het ontbijt is voor je lichaam en...om VET te VERBRANDEN.

Stap 2 is even belangrijk.

Wanneer je gaat inzien HOE Stap 2 jou zeer snel resultaat gaat bezorgen en wanneer je beseft waarom dit zo is, ga je er MENTAAL ook geen probleem meer mee hebben om...

MEER TE ETEN

Je dient minimaal 5 keer per dag te eten.

Wil je succesvol en blijvend afslanken dan moet je er werkelijk een gewoonte van maken om minimaal 5 keer per dag te gaan eten. Dit stimuleert namelijk je metabolisme en zorgt ervoor dat je sneller vet verbrandt. En dit is toch wat je zelf ECHT wilt.

Je dient dit echter weer eerst te aanvaarden en in te zien vooraleer je het blijvend zal gaan toepassen.

Waarom doet MEER eten je Sneller Vet Verbranden?

Ik zou je nu een gelijkaardige lange uitleg kunnen geven die je waarschijnlijk al in tal van dieetboeken gelezen hebt. Echter, jouw onderbewustzijn is niet gebaat met wetenschappelijke feiten en cijfertjes. Je onderbewustzijn kan het best overweg met **eenvoudige logica**.

Je lichaam houdt geen rekening met het TOTALE aantal calorieën dat je op een dag inneemt, **je lichaam houdt enkel rekening met het aantal calorieën PER MAALTIJD!**

Zo eenvoudig is het!

De meeste mensen eten dus vaak te veel calorieën tijdens één maaltijd, zonder te veel calorieën te eten op een ganse dag, en dus, komen de kilo's erbij.

Dus, eet **MINDER** per maaltijd, maar eet **MEER** dan drie keer per dag. Spreid dit geleidelijk over de dag.

Belof nu aan jezelf dat je zonder excuus, vanaf vandaag min. 5x per dag zal eten. Schrijf hieronder volgende tekst:

" Ik beloof plechtig aan mezelf om vanaf vandaag (vul datum in) min. 5x per dag te eten. " (Ideaal interval: max. alle 3 uren iets eten)

Eigenlijk dien je te eten, telkens je ECHT honger hebt.

Jouw geschreven tekst:

Mentale Tip :



Afslanken heeft veel minder te maken met
WAT je eet, dan wel met HOE je eet.

Volgens mij is het enige 'dieet' dat een mens kan
echt kan volhouden als volgt :

Je dient 100% te genieten van het voedsel
dat JIJ wenst te eten.

Wanneer je er dus niet 100% van geniet, laat het
dan staan en eet het op een ander moment.

Hoe meer jij echt gaat GENIETEN van het voedsel
dat JIJ wenst, hoe minder je
er 'verslaafd' aan wordt...

Denk maar even aan 'borrelnootjes'...Waarom nemen de meeste
mensen een 'handje' vol en stoppen 5 tot 10 nootjes tegelijk in hun
mond? Inderdaad, omdat ze er niet van genieten. Neem de volgende
keer 1 nootje en geniet van de smaak. Vervolgens neem je een 2^{de}
nootje en je geniet weer. Wedden dat je er veel MINDER van zal eten
terwijl je GENOT veel GROTER zal zijn?!)

LET OP : Tijdens het MDP, raad ik je niet aan om veel
borrelnootjes te eten natuurlijk,
maar dat had je wel al begrepen hé ;-))

Stap 3



Laten we nu eens gaan kijken naar de 3^{de} stap.

Ook deze stap is op zich zeer eenvoudig en logisch.
Eenmaal dat je het belang begrijpt en dus ook je gedrag hieraan wil aanpassen wordt het nog eenvoudiger.

Ik heb nooit begrepen waarom de meeste dieetboeken over deze stap zo moeilijk en ingewikkeld doen. Ieder dieetboek heeft wel zijn eigen verhaaltje over deze 3 belangrijke componenten.

Volgens mij slaan ze allemaal de bal mis.

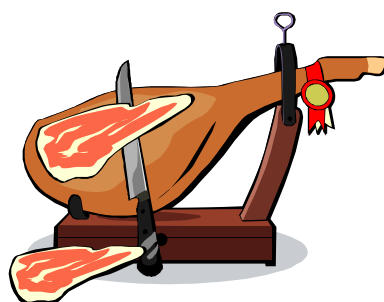
Eerst en vooral moet je begrijpen welke soort 'brandstof' jouw lichaam nodig heeft om te functioneren. Eenmaal je zonder problemen alle soorten voedsel in deze soorten brandstof kan indelen, wordt het heel eenvoudig.

Dit zijn de drie soorten "brandstof" of calorieën:

- 1) Koolhydraten of suikers
- 2) Proteïnen of eiwitten
- 3) Vetten

Waarschijnlijk is deze informatie je niet vreemd. Wat nu volgt waarschijnlijk wel...

Om af te slanken dien je je lichaam een beetje "voor de gek" te houden. Je dient je lichaam uiteraard van brandstof te voorzien, alleen ga je er voor zorgen dat JIJ degene bent die bepaalt HOE je lichaam die brandstof toegediend krijgt.



Wanneer je dus de verschillende brandstoffen manipuleert zal je afslanken. Je manipuleert deze brandstoffen doordat je **de volgorde** waarin je het voedsel dat je eet, gaat manipuleren.

Dus dien je goed te beseffen welk soort voedsel in welke categorie brandstof thuis hoort:

Over vet dien je je verder **GEEN** zorgen te maken! Dat is al eenvoudig, nietwaar? Maak er gewoon een goede gewoonte van om je voedsel **zo mager mogelijk** te eten. En snijd vet van je voedsel af in plaats van het op te eten. Daar hoef je toch niet bij na te denken ;-)

De volgende lijstjes dien je goed te beheersen. Ik bedoel hiermee dat deze soorten voedsel AUTOMATISCH in je gedachten in één van de volgende vakjes geplaatst dienen te worden.

Ik raad je dus ook aan deze 3 eenvoudige lijstjes UIT HET HOOFD te leren. Op die manier ga je er achteraf automatisch mee kunnen omgaan.

Drie lijstjes om even snel van buiten te leren.

1) 'Slechte' Koolhydraten (of suikers):

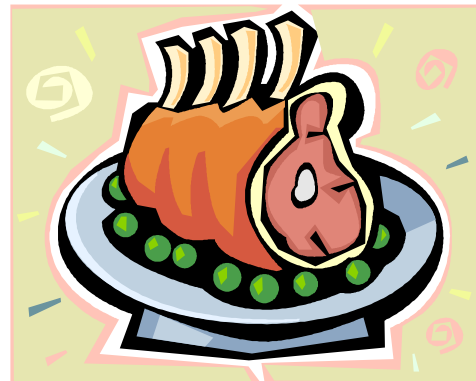
(er zijn ook goede koolhydraten zoals de meeste groenten en vele fruitsoorten.)

- Brood (wanneer je brood eet vermijd wit brood en eet best volkoren of bruin brood)
- **suiker** in het algemeen (snoep, dropjes, ...) dextrose, fructose, glucose, honing, siroop, lactose, maltose, geconcentreerd vruchtensap, fruit op siroop,...
- rijst (kies bruine rijst), pasta (spaghetti, lasagne, etc.), deegwaren (pizza,...)
- taart, gebak, alles waar witte bloem inzit,...
- aardappelen, maïs, cornflakes, ...



2) Proteïnen (of eiwitten):

- Rundvlees
- Mager varkensvlees
- Wild
- Vis (niet gepaneerd)
- Eieren (gekookt, roerei, omelet,...)
- Soja producten (niet gepaneerd)
- Kip (naakt = zonder vel ;-)) , kalkoen en ander gevogelte
- Charcuterie (mager)
- Noten (gezouten of ongezouten)
- Zeevruchten en schaaldieren
- Nu en dan een lekkere eiwitshake kan geen kwaad.
(Meer info : www.HetMentaleDieetPlan.com/eiwitpoeders.php)



3) Zuivelproducten:

- kaas (vermijd harde kazen), yoghurt (mager), melk (mager),...

Zorg dat je deze eenvoudige lijstjes 100% beheerst.

Gouden Tip: Eet al deze producten zo **MAGER** mogelijk ZONDER echter LIGHT producten te gebruiken. Je zult dit verder nog beter begrijpen. Gooi alvast al je light producten weg! Hier word je pas DIK van!

Mentale Tip :



Leer je lichaam te vertrouwen.

Vele mensen denken 'slecht' over hun lichaam
en zijn er niet tevreden over.

Je lichaam is echter slimmer dan alle
dieetprogramma's samen.

Door alle stappen te volgen en de Mentale
Oefeningen te doen ga je leren om
je lichaam terug te vertrouwen.

Je gaat het makkelijker vinden om de juiste keuzes
te maken over wat en hoeveel je dient te eten.

Slanke mensen denken zelden aan 'eten'. Voor hen is
het maken van de juiste keuze zeer gemakkelijk.

Stap 4



OK, je hebt nu de 3 lijstjes MENTAAL opgeslagen in je geheugen. Ik denk dat je het met me eens bent dat het eenvoudig was, of niet soms?

De bedoeling van het gehele Mentale Dieet Plan (MDP) is dat het eenvoudig is, zodat je het snel gaat TOEPASSEN!

Nu ga ik je leren hoe je je lichaam 'voor de gek' kunt houden. Ik ga je laten zien hoe JIJ met de verschillende soorten brandstof (calorieën) kan gaan spelen zodat je lichaam volop VET gaat verbranden.

Benieuwd?

Je weet al dat je minimaal 5 (6) keer per dag dient te eten. 6 keer is zelfs nog beter. Je weet nu ook wat koolhydraten en proteïnen zijn. Nu is de vraag nog: HOE, op welke manier kan je best eten?

Eigenlijk is het vrij eenvoudig. Om te afslanken dien je *bepaalde* koolhydraten en proteïnen in een bepaalde volgorde op te eten.

Je lichaam gaat hierdoor meer VET verbranden omdat jij het continu aan het werk gaat zetten ZONDER dat je hiervoor enige zware inspanning dient te doen.

En dit is wat je wilt, of niet soms?

OK, hier komt 'het fitness programma voor je lichaam':

We gaan spreken over Alfa, Beta en Gamma dagen. We gaan het werkelijk zeer eenvoudig houden.

Een **ALFA-dag** is een dag waarin je **ALLES*** mag eten.

Je eet dus zowel de Koolhydraten uit het lijstje als Proteïnen als zuivelproducten.

(Behalve wat in de TOP 10 lijst* staat vermeld. Zie verder! + tracht altijd suiker in al zijn vormen te vermijden.)



Een **BETA- dag** is een dag waarin je enkel **proteïnen en groenten(*)** eet.

Een **Gamma-dag** is een dag waarin je enkel **proteïnen** eet. (zonder groenten of fruit** dus!)

(Je kan nu en dan een proteïne maaltijd vervangen door een kwalitatieve eiwitshake, met mate! Meer info : www.HetMentaleDieetPlan.com/eiwitpoeders.php)

*** Tijdens het MPD gelieve strikt de TOP 10 op pag.61 te volgen!)
LEES deze Top 10 aandachtig en houd je hier STRIKT AAN!!**

**** Behalve de 'Goden drank' waarover in een toekomstig bonusrapport meer.**

*** Wanneer je je bord voor je ziet dient de HELFT van je bord uit groenten te bestaan.**

Je ontvangt binnen enkele dagen een bonus rapport met Vetverbrandende voedselsoorten en het zal je niet verbazen dat hier heel wat lekkere groenten bijzitten...;-)

Belangrijk:

Je dient dit eenvoudige schema MENTAAL te beheersen. Het is eigenlijk heel eenvoudig. Wanneer je tot 4 kan tellen kan je het.

Hier volgt het schema in vereenvoudigde vorm om het nog makkelijker te onthouden.

Dag 1 : **Gamma Dag**

Dag 2: **Alfa Dag**

Dag 3: **Beta dag**

Dag 4: **Beta Dag**

Dag 5: **Alfa Dag**

Dag 6: **Beta Dag**

Dag 7: **Alfa Dag**



En terug naar Dag 1 met dit verschil dat je de Gamma Dag 4 dagen verschuift.

Een voorbeeld:

Gamma dag is op dag 1. Dus, de volgende week : dag 1 + 4 dagen = Dag 5. Dag 5 wordt de nieuwe **Gamma dag**.

De andere dagen onthouden is zeer eenvoudig : Na een Gamma dag komt altijd een Alfa dag + daarna twee Beta dagen, en vervolgens een Alfa dag, een Beta dag en nog een Alfa dag. Dit pas je telkens toe om je week te vervolledigen. Je kijkt gewoon waar volgende week je Gamma dag valt en vult dan de rest verder aan.

G-ABBA-BA of GABBABA om makkelijk te onthouden!

Hieronder zie je een voorbeeld :

WEEK 1 : **G**-A-B-B-A-B-A

WEEK 2 : B-A-B-A-**G**-A-B

WEEK 3 : A-**G**-A-B-B-A-B

WEEK 4 : B-B-A-B-A-**G**-A

WEEK 5 : B-A-**G**-A-B-B-A

WEEK 6 : A-B-B-A-B-A-**G**

WEEK 7 : A-B-A-**G**-A-B-B

De Gamma-dag is de sleutel. 1x per week doe je een Gamma dag.

Ben je op zoek naar [lekkere en gezonde recepten](#) die je hiermee kan combineren, klik dan op de link hieronder. Ik beveel je deze 101 heerlijke recepten voor een Platte Buik warm aan.

→ <http://www.HetMentaleDieetPlan.com/welkom/101heerlijkerecepten.html>

LET OP: hou je wel aan bovenstaand schema.

De keuze is aan jou.

Belangrijk is dat je op geen enkel moment van de dag honger hebt! Wanneer je honger hebt, eet je iets. (Of zoals eerder gezien, begin je met een glas water en je kijkt of je daarna nog honger hebt.) (Je krijgt binnenkort een bonusrapport met heerlijke en gezonde snacks voor ;-)

Je merkt dat het vrij eenvoudig is om dit schema te volgen. Dit omdat je zo goed als alles mag eten. (Zie verder voor **Top 10 lijst** en andere richtlijnen waar je je best wel aan houdt!!)

Deze eenvoud gaat er voor zorgen dat je **MENTAAL** niet gaat vechten met dit schema maar het juist gaat aanvaarden en leuk gaat vinden. En dit laatste is belangrijk om er mee aan de slag te gaan en het te **BLIJVEN DOEN** tot X-dagen(*) nadat je je Ideale Gewicht bereikt hebt.

(*) Voor iedere kilo die je verliest, blijf je het Mentale Dieet Schema 7 dagen toepassen NADAT je je Ideale Gewicht bereikt hebt.

Bv. Je hebt 10 kilo verloren en je hebt nu je Ideale Gewicht bereikt.

10 kg x 7 dagen = 70 dagen blijf je het bovengaande schema volgen.

Hierna blijf je de MENTALE Tips in acht houden en je volgt de algemene richtlijnen en tips doorheen het MENTALE Dieet Plan.

Ondertussen kan je je lichaam terug vertrouwen en zal je lichaam normaal gezien kiezen wat goed voor je is.

Je hebt je zelf nu 'omgevormd' om dit spontaan en gemakkelijk te blijven doen zonder er bewust bij na te denken.

(LET OP: dit is pas voor binnen enkele weken of maanden. Je dient jezelf eerst te herprogrammeren.)

Mentale Tip :



Je bord niet leeg eten en het voedsel dat je laat liggen weggooien, is inderdaad 'zonde van het verspilde voedsel',

Je bord altijd helemaal leeg eten uit schuldgevoel omdat je zo opgevoed bent, is een GROTE ZONDE tegen JEZELF!!

Laat vanaf vandaag bij IEDERE maaltijd **IETS** in je bord liggen en eet het niet op. Wees dan TROTS op jezelf en geef jezelf een compliment of schouderklopje omdat je dit gedaan hebt!!

DOE HET!!

Heb je kinderen? Feliciteer hen wanneer ze hun bord niet helemaal leeg eten!! Verplicht hen NOOIT om hun bord leeg te eten. Je weet nu wat dit met jou gedaan heeft.

Stap 5



Fantastisch!

Je bent al lang over de helft van de 7 Stappen naar Blijvend Gewichtsverlies. Ik denk dat je het met me eens bent dat het nog steeds eenvoudig is, nietwaar?

Nu heb je ook geleerd hoe je op een effectieve en gemakkelijke manier dient om te gaan met koolhydraten en proteïnen zonder dat je hierbij moeilijke tabellen moet van buiten leren, of calorieën moet tellen enz.

Zo lang je je lichaam maar aan het werk houdt en begrijpt waarom je dit doet.

Laat ons nu eens even gaan kijken hoe je dient om te gaan met

DRANKEN

In dieetboeken vind je de gekste omschrijvingen over welke dranken je wel mag drinken, welke niet, tabelletjes enz. Dit terwijl het eigenlijk zeer eenvoudig is. Net zoals alle andere zaken in het Mentale Dieet Plan is het gebaseerd op 'gezond verstand' zodat je het onmiddellijk kan begrijpen en kan TOEPASSEN.

Hier komt de zeer eenvoudige uitleg:

De drank die je drinkt bevat best minder dan 14 calorieën per glas.
Welke dranken vallen hier onder:

- 1) Water (Ben je verrast?!)
Weet je nog hoeveel flesjes per dag...? Goed zo.
- 2) Alle 'Diet' of Light Drinks zoals Coca Cola Light, Coke Zero. (*)
- 3) Thee
- 4) Koffie
- 5) alle andere dranken met weinig calorieën



Welke dranken zitten er dus **niet** in:

- 1) **Alcohol** (wat had je anders gedacht! Zie ook verder.)
- 2) Fruitsappen (= pure suiker!) Afblijven dus.
- 3) Espresso, cappuccino,...
- 4) Melk (volle)
- 5) Gewone frisdranken (Fanta, Sprite, ...)

TIP: Je weet al dat je dagelijks 5, best 6 flesjes water van 0.5l drinkt. Ik raad je ook aan om je drank te drinken net VOOR je gaat eten. Niet alleen vul je hiermee al een beetje je 'lege' maag waardoor je hongergevoel verdwijnt, bovendien is het veel beter voor je spijsvertering en metabolisme. Drink ook voldoende TIJDENS je eten.

(*) Let op : drink niet te veel Light drinks. Ze bevatten namelijk Aspartaam en artificiële suikers. Te veel aspartaam is GIFTIG voor je lichaam en de artificiële suikers ontregelen je suikerspiegel.

Mentale Tip :



Soms eet je iets bij gebrek aan affectie of omdat je een bepaalde emotie zoals liefde of genegenheid mist, of omdat je juist een bepaalde emotie voelt,...

Soms geef je jezelf of je kinderen eten in plaats van de emotie die jij of je kinderen op dat moment juist nodig hebben,...

Onthoud dat eten het SLECHTSTE vervangmiddel is dat je aan jezelf of je kinderen kan geven!

Bezorg jezelf en je kinderen de emotie, de affectie, de liefde die je echt nodig hebt en je zal automatisch minder en gezonder gaan eten.

Stap 6



Eten en drinken heb je nu onder controle.

Je weet wat je dient te doen en je begrijpt dat het eigenlijk heel eenvoudig is. Ook hoeft je niet bijzonder veel dingen te onthouden of van buiten te leren. (Enkel 'het fitnessprogramma voor je lichaam' en de vijf soorten dranken die je kan drinken.)

Dit valt allemaal nog reuze mee, nietwaar?

Nu ga ik je een andere heel eenvoudige stap leren.
Namelijk, wanneer dien je met eten en drinken te

STOPPEN!

Deze stap is even belangrijk als eenvoudig om toe te passen. Ik wil echter dat je eerst goed begrijpt **WAAROM** deze stap zo belangrijk is. Je dient deze stap ook **MENTAAL** te aanvaarden zodat je hem in de toekomst 'zonder nadenken' kan uitvoeren.

Wil je succesvol afslanken, dan zal je moeten weten wanneer je genoeg gegeten hebt en wanneer je genoeg gedronken hebt.

Het is heel eenvoudig...
Stop met eten VOORALEER je jezelf "VOL" voelt.



Stop op het moment dat je voelt dat je basishonger gestild is en je nog 'net een beetje zin' hebt.
Waarom is dit zo belangrijk?

Je lichaam geeft je vertraagd antwoord op je eetgedrag. Dit wil zeggen dat als je gegeten hebt, je pas 20 minuten later het signaal van je lichaam ontvangt dat je voldoende had.

Je hebt het waarschijnlijk al vaak meegemaakt dat je lekker blijft verder eten omdat je nog steeds trek had, om dan, na een half uur vast te stellen dat je veel te veel gegeten hebt. Je voelt dan een zware maag en je voelt je eigenlijk niet lekker. Compleet overeten. Herkenbaar? Welnu, dit komt door die 20min. vertraging.

Onthoud dus dit eenvoudige getal: **20 min.**

Als je stopt wanneer je nog net een beetje trek hebt, krijg je zonder uitzondering 20 min. later het signaal van je lichaam dat je voldoende gegeten hebt. Zo eenvoudig is het.



Tip: Eet trager en kauw goed op je voedsel. Zorg dat iedere maaltijd zeker 10min. duurt in plaats van 'rap-rap' iets naar binnen te proppen. Maak er een regel van om niets in je mond te stoppen zo lang er nog iets inzit!

(Deze tip alleen al kan een geweldige impact maken voor je.)

Mentale Tip :



Iedere keer dat jij het gevoel hebt dat
Je 'voldoende gegeten hebt',

Weet je 1 ding 100% zeker :

JE WORDT dikker!

Want je hebt teveel calorieën binnen voor
die bepaalde maaltijd.

Simpel toch!

Stap 7



We zijn ondertussen aangekomen bij de laatste stap naar blijvend gewichtsverlies. Iedere stap op zich is heel eenvoudig. Het geheim schuilt in de **GEZAMELIJKE toepassing** van de 7 stappen.

Je zal de kilo's geleidelijk zien verdwijnen, op voorwaarde natuurlijk dat je het wel **doet** en je jezelf houdt aan de 7 stappen.

Dit geldt ook voor de laatste stap.

Hoe beter dat je deze stap toepast, hoe sneller je resultaat zal boeken en hoe makkelijker je blijvend resultaat zal oogsten.

Ik zal je niet langer in spanning houden ...

Wandel!

Zoals je al weet ben ik allesbehalve een "fitness persoon". Ik kom later trouwens nog even terug op fitness oefeningen etc. Niet dat het niet goed kan zijn om spieren op te bouwen, dat wil ik niet zeggen.

MENTAAL zorgt het echter voor het totaal omgekeerde effect dat je wilt bereiken wanneer je wil afslanken.

Er is iets veel **gezonder** wat je kunt doen. En het is ook veel eenvoudiger want je doet het sowieso al elke dag...

Wandelen

Inderdaad, gewoon wandelen.

Een activiteit die je iedere dag tientallen keren doet zonder er zelfs bij na te denken. Welnu, ik wil je vragen om er vanaf nu wel eens aan te denken.



Ideaal zou het zijn indien je dagelijks minimum een halfuurtje zou kunnen wandelen.

Heb je een hond dan is dit geen probleem. Ik heb uren gewandeld met mijn lieve Golden Retriever, en ik garandeer je dat de uren dan werkelijk voorbij vliegen.

Heb je geen hond, geen nood. Er zijn andere mogelijkheden.

Misschien kan je naar je werk wandelen in plaats van de auto te nemen? Misschien kan je tijdens de middagpauze een frisse neus halen en 's middags een gezellige wandeling doen. Je zal trouwens veel frisser aan de namiddag kunnen beginnen.

Ga samen met je partner een half uurtje wandelen wanneer je thuis komt. Bespreek de dingen die je anders in de woonkamer of keuken had besproken.

Trek even met de kinderen het bos in of doe gewoon een leuk stapje door het dorp of de stad.

Ga te voet om je brood, je kleine boodschappen.

Neem de trap tot en met de 2^{de} verdieping in plaats van de lift.

Je ziet, er zijn tal van mogelijkheden om te wandelen.

Tip: Ideaal is het om **10,000 stappen** per dag te zetten. Een mens doet gemiddeld 6,000 stappen per dag.

Vandaar dat half uurtje wandelen wat ongeveer overeenkomt met 4,000 stappen.

Echter, velen mensen halen niet eens 6,000 stappen per dag. Dus forceer je niet en bouw dit langzaam op. Tracht om iedere week 20% meer passen te doen dan de week ervoor.

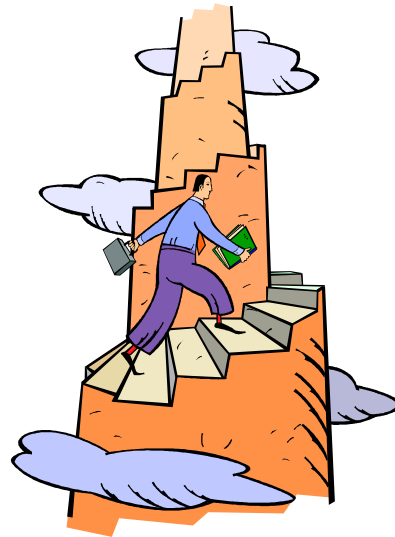
Je zult versteld staan van de resultaten.

Heb je tijd om 2x per dag een half uurtje te wandelen, dan is dit natuurlijk aan te raden. Toch ben ik me ervan bewust dat in deze drukke tijden mensen hier vaak geen tijd voor vinden.

Dus begin bij het begin en bouw het langzaam op. Ik wil dat je **MENTAAL** gevoelig en attent wordt voor mogelijkheden om te wandelen. Waar je Focus naartoe gaat, ga je uiteindelijk ook omzetten in de praktijk.

Wandelen versnelt het VET verbranden in je lichaam met factor 2. Wanneer je dit half uurtje 's morgens voor je ontbijt kan doen, zal je na enkele weken versteld staan van het resultaat.

Alternatieven voor wandelen zijn zwemmen, fietsen, joggen,...



Mentale Tip :



Wanneer je begint met wandelen of een andere activiteit, pak het dan niet aan zoals je zou beginnen met wonderpilletjes of een wonderdieet.

Begin RUSTIG en bouw langzaam maar zeker een goede gewoonte op waar je veel genot en plezier aan beleeft.

M.a.w. wanneer het regent dat het giet, BLIJF dan binnen tenzij je het grappig vindt om door te regen te wandelen of rennen (kan soms wel eens leuk zijn.)

Het is niet omdat ik je aanraad om te wandelen dat je dit MOET doen. Wanneer jij niet graag wandelt kies dan iets anders van beweging waar je wel plezier in kan vinden en bouw dit stapje voor stapje op. Wandelen is normaal wel iets wat je gemakkelijk kan doen en leuk kan maken door er een 'functionaliteit' aan te koppelen.

ZIN EN ONZIN VAN...



Of, waarom de
"wondermiddeltjes"
'niet altijd' werken...

Alcohol

Hoe kan je nu best omgaan met alcohol?

Zoals je al gezien hebt, **tijdens je initiële fase voor de eerste 60 dagen, GEEN alcohol**. Ik denk niet dat ik duidelijker kan zijn.

En daarna?

Ik zal de laatste zijn om je te verbieden om nu en dan eens goed te genieten van enkele pintjes bier of een goed glas wijn.



Wanneer je echter succesvol wilt afslanken raad ik je volgende tips aan:

- 1) Lichte Biersoorten zijn beter dan zware biersoorten of likeur.
- 2) Tracht "ZOETE" alcoholische dranken te vermijden. Ze bevatten eenvoudigweg te veel "brandstof"!
- 3) Drink niet meer dan 1 glas alcohol tijdens je eten.
- 4) Wijn is beter dan bier of likeur. Rode wijn is beter dan witte wijn.
- 5) Het is sowieso beter om geen alcohol te drinken wanneer je snel en effectief wilt afslanken. Eenmaal je Ideale Gewicht bereikt is een glas rode wijn nu en dan aangeraden voor je darmflora en weerstand.

***Alcohol bevat gewoonweg te veel "brandstof" (calorieën) en je lichaam kan deze niet verbranden waardoor de niet verbruikte brandstof omgezet wordt in vetweefsel, ergens in je lichaam...**

Gebruik je gezond verstand wanneer je alcohol drinkt, geniet van het moment, en tracht het te compenseren door ergens anders die week wat minder brandstof op te nemen.

Fitness, Buikspieroefeningen,...

Je hebt al kunnen merken dat ik niet echt een grote fan ben van fitness, nietwaar. Ik zal je nu ook even meenemen door de MENTALE gedachtegang hierachter zodat je dit zelf ook juist kan inschatten.

Eerst even over Buikspieroefeningen ...

Ze zijn zeer slecht voor je rug en ze bezorgen je een zware en ongezonde overbelasting van je ruggengraat .



Gelijk welke "spieroefening" zal één ding en slechts één ding doen: je spieren sterker en strakker maken.

Dat is alles. Dus, buikspieroefeningen verbranden geen VET!
Dat vet ligt bovenop je buikspieren waardoor je dus geen enkel resultaat ziet en...je geraakt **MENTAAL gedemotiveerd**.

Ergers nog is het volgende. Doordat je spierweefsel opbouwt, ga je in kilo's BIJKOMEN want je maakt meer (spier) weefsel aan in je lichaam. Stel je voor, JIJ wilt afslanken, je begint intens met spieroefeningen en je komt bij! " Help" denk je dan, en voor je het weet geef je al je goede initiatieven en ideeën op.

MENTAAL zijn buikspieroefeningen en fitness in het algemeen dus het ergste wat je kunt doen om succesvol te afslanken. Omdat je jezelf een verkeerd signaal geeft.

Bovendien, **Vet verbranden gebeurt over je hele lichaam**. Geloof niet in de fabeltjes dat je LOKAAL kan vet verbranden. Wanneer je lichaam vet verbrandt, gebeurt dit evenzeer in je gezicht, je vingers, buik, benen, etc. Vet wordt geleidelijk verbrand in je lichaam. Wanneer jij dus nu serieus overgewicht hebt, dan merk je dat ook in je gezicht en je handen en niet alleen aan je dikke buik en benen.

Onthoud dus dat buikspieroefeningen PUUR TIJDVERLIES zijn wanneer je succesvol wilt afslanken.

Doe geen zware fitness oefeningen of inspanningen ...

Step-Walking, Spinnen, interval training, etc.

Allemaal heel leuk en aardig voor diegene die dit leuk vinden maar verder totaal overbodig om te afslanken.

Ik leg het even uit zodat je dit de rest van je leven begrijpt en opneemt:

Intensieve oefeningen doen voornamelijk één ding: Koolhydraten (suikers) verbranden en dus **GEEN** vetweefsel.



Wanneer je lichaam plots je ademhaling doet versnellen en je hartslag snel de hoogte in jaagt, dan gaat het zijn energie halen uit koolhydraten.

Bouw je echter **geleidelijk** je ademhaling en het ritme van je hartslag op EN blijf je op dit niveau gedurende minimaal 20 min. , dan gaat je lichaam **VET**weefsel verbranden.

Daarom is **wandelen** zo een **GEWELDIGE** oefening om **SNEL** en **BLIJVEND** resultaat te behalen wanneer je wilt afslanken. (Een ander leuk alternatief is **zwemmen, fietsen,....**)

Dat is alles.

Ik kan hier weer een heel wetenschappelijke uitleg gaan geven maar daar schiet jij niets mee op. Ik wil dat je het begrijpt en aanvaardt zodat je het gaat **DOEN**.

Ik hoor je al denken: " Ja maar, een half uur gaan fitnessen zal toch meer calorieën doen verbranden dan een half uurtje wandelen?!"

Inderdaad, maar dit is totaal naast de kwestie.

Hevig fitnessen zal vooral KOOLHYDRATEN calorieën verbranden maar geen of weinig VETWeefsel!

En wat wil jij verbranden? Inderdaad, VET!

Zal ik je een "groot" geheim verklappen?

Er zijn maar drie manieren om echt te afslanken:

- 1) door op een juiste manier te eten
- 2) door te eten wat je *wil* eten in plaats van wat je denkt dat je *zou moeten* eten.
- 3) door lichte, niet belastende beweging te doen (bv. wandelen, zwemmen, fietsen,...).

Je dient dus met 'gezond verstand' te bewegen zonder je helemaal af te matten of suf te trainen. Jouw bedoeling is eenvoudig om je overtollige VETmassa weg te werken, of niet soms?

Wanneer je nu al in een superconditie bent, dan zal je iets meer moeten doen dan een beetje wandelen natuurlijk. Maar ik denk dat de kans klein is dat jij in een superconditie bent. Anders had je het Mentale Dieet Plan niet in huis gehaald hé?!



Tip: Je hoort soms wel eens vertellen dat je hartslag X, Y, of Z moet zijn vooraleer je begint vet te verbranden. Allemaal heel ingewikkelde berekeningen die de meeste mensen veel te moeilijk vinden en dus, stoppen ze ermee.

Zorg dat wanneer je wandelt, je ademhaling sneller is dan normaal MAAR zorg er ook voor dat je niet buiten adem bent. Dat is het enige waar je dient op te letten. Kan je dit verwerken? Ik denk het wel hé.

Zorg dat je ademhaling sneller dan normaal is zonder dat je buiten adem geraakt of zonder dat je begint te hijgen en te puffen. Wanneer dat het geval is,...doe je TE hard je best en, hoe gek het ook mag klinken, verbrandt je GEEN vet meer. (Weet je nog?!) Dan verbrandt je nog enkel koolhydraten, waardoor je je achteraf futloos zal voelen.

Iedere stap verbrandt een klein beetje vet, stap na stap...

Mentale Tip :



VOEL je slank.

Je kan je doel van je Ideale Gewicht continu dichterbij brengen...

Door je nu reeds slank te voelen en dit zo vaak mogelijk levendig voor je te zien.

Hoe beter jij je nu reeds kan voorstellen als zou je je doel bereikt hebben, hoe gemakkelijker en hoe sneller je het zal bereiken.

Doe je je 'bed-oefening' nog steeds? Zo ja, prima.

Indien niet, aub, doe dit zo vaak mogelijk! Je zult versteld staan van de innerlijke kracht van je gedachten.

Light of Suiker?

De marketingmachine van alle grote voedselproducenten draait op volle toeren. Zij beseffen maar al te goed dat mensen vandaag de dag op zoek zijn naar **Light** producten.

Ik heb weer een eenvoudig advies:

GOOI ALLE LIGHT PRODUCTEN WEG!

De meeste "light" producten zitten vol met suikers. Erger nog, meestal zit er **MEER** suiker in de "light" producten dan in het normale product. Neem maar eens een pot mayonaise en vergelijk het aantal koolhydraten van een "light" pot mayonaise met een normale pot...



Onthoud dat **suiker het GIF is van de 21^{ste} eeuw**. Als er één vijand is om te afslanken, dan is het wel SUIKER.

Tip: Stop met zoet te eten.

Dit is een zeer belangrijke stap om gemakkelijk en blijvend te afslanken.

Dus **te vermijden** zijn:

Vetarme patisserie, vetarme chocolade, vetarm gebak, vetarme sauzen, gewone frisdranken (limonade, Pepsi, etc.), snoepgoed, cake, gebak, taart, suikerklontjes,...In al deze producten zit veel te veel SUIKER.

Je wordt veel dikker door suikers te eten dan door het eten van vet.

Ga dus op zoek naar suikerarme producten in plaats van vetarme producten. Ik denk dat je dit de rest van je leven kan onthouden hé.

Moet ik dan een Koolhydraten-arm Dieet volgen?

Nee, want je volgt nu het Mentale Dieet Plan.

Koolhydraatarme diëten werken niet. Jij bent het levende bewijs want je hebt het waarschijnlijk al eens geprobeerd.

Wat is er gebeurd? De kilo's vlogen eraf, in het begin,...., om er vervolgens weer heel snel bij te komen en MEER dan dat je er verloren was. (Hoe zou ik het kunnen weten?! ;-)

Je krijgt dus het fameuze **JOJO** Effect.

Koolhydraten zijn **de hoofdbbrandstof** van je lichaam. Wanneer jij je lichaam nu totaal geen koolhydraten meer gaat geven, dan gaat je lichaam protesteren. Je lichaam gaat "in staking" zeg maar.

Je krijgt hoofdpijn aanvallen, je wordt prikkelbaar, je kunt niets meer onthouden (echt waar!), je wordt loom, je kan niet slapen, etc. ik heb het allemaal meegemaakt.

Wat ga jij nu dus doen?

De sleutel om succesvol te afslanken is om zelf JOJO te gaan spelen met bepaalde 'slechte' koolhydraten die je opeet.

Minder 'slechte' koolhydraten eten is zeker aan te raden!



Daarom dat ik je het gemakkelijke 7-dagen schema geleerd heb waardoor je bepaalde koolhydraten minder eet gedurende enkele dagen en dan weer wel, weer minder, weer meer,(trouwens, in iedere groente zitten verschillende goede samengestelde koolhydraten en deze eet je iedere dag behalve op een gamma dag.)

En de kilo's verdwijnen geleidelijk en blijvend.

Je moet het alleen maar DOEN!

Dit is vers van de pers!

Fantastisch nieuws voor Zoetebekken!!

Eindelijk heeft dit geweldig bedrijf een website open gedaan voor Nederland en België. Ik leg het je kort even uit.

Zoete smaken is iets wat mensen van nature uit lekker vinden en graag eten. (vandaar dat er zoveel overgewicht bestaat vandaag de dag ;-)

Moeder natuur bevat echter talrijke natuurlijke 'snoepjes' die veel minder schadelijk zijn dan de door de mens gefabriceerde suiker.

Wanneer je Je Ideale gewicht wil bereiken behoren **zoetigheden**, tenminste voor een tijdje, tot het verleden en eenmaal je Je Ideale Gewicht bereikt hebt zal je toch voorzichtig met suiker dienen om te gaan.

Welnu, met deze 'Miracle Frooties' (zoals ze zichzelf terecht noemen) kan je **WEL zoet** blijven eten...en toch afslanken.



Bondig samengevat zijn het tabletten gemaakt van 'Miracle Bessen' en wanneer je een tabletje opzuigt, **smakt alles wat je daarna in je mond stopt zoet!!**

Werkelijk een fantastisch product dat ik iedereen kan aanbevelen.

*Zeker als je kleine kinderen hebt.
Geef hen dit als snoep of bedenk
leuke snoep-spelletjes voor hen!*

Ik ben zo blij dat ze eindelijk een website hebben open gedaan voor de Benelux. Hieronder is de link :

 <http://www.sour2sweet.com/benelux>

Let op : eet je er ook weer geen ongeluk in ;-)

Zelf gebruiken wij het voor verschillende gerechten en combinaties en wij 'snoepen' toch wel een aantal doosjes op per maand ;-)

Om je verzendingskosten te drukken kan je best een aantal doosjes tegelijk bestellen.

*1 zaak is zeker,
ze zullen snel op zijn!*

Mentale Tip :



Het heeft geen zin om te wachten tot je
je Ideale Gewicht bereikt hebt
om zelfvertrouwen te krijgen...

Omdat je dit zelfvertrouwen nodig hebt om je
Ideale Gewicht te bereiken.

Vertrouw dus op jezelf en
weet dat alles in orde is.

De Top 10!

Hier komt het lijstje waar je misschien het meest naar uitkijkt of net het omgekeerde, waar je het meest bevreesd voor bent ;-)

Met alles wat je tot hiertoe geleerd hebt zal je waarschijnlijk niet verbaasd zijn over het lijstje dat hieronder volgt. Het is de logica zelf.

Volgende producten zijn **best te mijden** wanneer je succesvol en blijvend wilt afslanken:

- 1) **Frieten** : Voor de Belgen, zet je trots even opzij en tracht om geen of slechts zelden frietjes te eten. Een friet is de ergste combinatie die je kunt voorstellen: suikers + vet
- 2) **Chips**: zie hierboven
- 3) **Gepaneerd, gebakken voedsel**: zie hierboven
- 4) **Frisdranken (Limonade, Pepsi, etc.)**: Wanneer je frisdranken drinkt, neem dan die producten waar geen suiker in zit.
- 5) **Taart, cake, desserts**: tracht om zo veel mogelijk zoetigheden uit je leven te bannen. Suiker is het gif van de 21^{ste} eeuw
- 6) **Pizza**: pizza is de grootste **calorieBOM** die er bestaat.
- 7) **Brood**: eet brood met mate. Eén of twee sneetjes is OK, maar eet geen half brood of meer per dag!
- 8) **Chocolade**: wanneer je chocolade wilt eten, eet dan PUUR. Hoe zwarter de chocolade, hoe beter, en ook hoe lekkerder vind ik.
- 9) **Cornflakes & Co**: vele mensen denken dat dit juist deel kan uitmaken van een gezond ontbijt. Het omgekeerde is waar. Kijk maar eens naar de **suikers** die erin zitten. Geef je kinderen een gezond ontbijt!
- 10) **Sauzen**: tracht om je eten zo 'natuurlijk' mogelijk te eten of beperk het gebruik van sauzen. Onthoud dat je voor iedere lepel saus weer zoveel stappen meer moet zetten.



Op Restaurant...

Vele mensen denken dat je niet succesvol kunt afslanken door op restaurant te eten. Het tegendeel is waar. Ik vind het zelfs gemakkelijker om op restaurant het Mentale Dieet Plan te volgen dan thuis. Hier volgen, naast de 7 Stappen, enkele praktische tips voor op restaurant :

- 1) **Blijf van die broodjes af!** Eén van mijn lievelingsactiviteiten vroeger...een stukje brood, een beetje olijfolie, een beetje zout...hmmm. Nu doe ik dit beperkt.
- 2) Wanneer je salades eet, neem dan een lichte dressing in plaats van zware 'Blue Cheese-achtige' dressings. Laat ook de broodkorstjes en de maïs links liggen.
- 3) **Vermijd rijst en pasta's.** Onthoud dat rijst en pasta andere woorden zijn voor...SUIKER. Je weet wat suiker is. Inderdaad, misschien verbaast dit je maar rijst is best te mijden.
- 4) **Gepaneerd en gebakken** gerechten best vermijden. Laat je vlees of vis best grillen. Wanneer je iets bakt of laat bakken, gebruik dan best *olijfolie*, maar het blijft wel olie hé! Vermijd altijd **gepaneerd voedsel**.
- 5) Quick, Mc Donalds, Burgerking, KFC, etc. Wanneer je een snelle hap eet, zorg dat het een "hap" blijft en overeet je niet. Eet bv. één hamburger maar zonder frietjes. Let ook op de porties en neem dus een normale portie ipv. de "MAXI" menu.
- 6) Desserts. Ik raad je aan om geen desserts te eten op restaurant.



Mentale Tip :



SCHULDIG met 'voorbedachte rade'...

Zorg ervoor dat je overgewicht je geen schuldgevoelens bezorgt die je daarna enkel probeert 'weg te eten'.

Zet je schuldgevoelens opzij en vervang deze door je gevoel van VOLLE VERANTWOORDELIJKHEID voor jezelf en je toekomstige JIJ..

In de Winkel...



Hier volgen enkele tips voor wanneer je gaat winkelen.

Zoals je zult merken zijn een aantal tips gelijkaardig aan hoe je best op restaurant je eten kiest.

- 1) Vermijd **rijst en pasta**. Rijst en pasta = suiker. Je kunt in de plaats van rijst en pasta best gemengde groenten eten. Gemengde groenten is het beste recept om snel vet te verbranden.
- 2) Vermijd **gepaneerd voedsel**. De reden is eenvoudig: het bevat veel te veel suikers die bij bereiding meestal ook nog eens met vet gecombineerd worden. Het ideale middel om VET te worden.
- 3) Kip. Koop en eet best "naakte kip". Het vel van een kip is nergens goed voor behalve om de pluimen van het beest vast te houden.
- 4) **Light producten**: Koop nooit in je leven nog light producten tenzij je dik en vet wilt worden en meer wilt betalen voor het voedsel dat je koopt.
- 5) **Suiker**: Vermijd zoveel mogelijke zoete of suiker producten. Je weet zo welke producten suiker bevatten, of niet soms? Koop zeker geen 'light' zoete producten. Wanneer je zin hebt in een stuk chocolade, koop dan best pure zwarte chocolade.
Hmm. **Gebruik de Miracle Frooties!**
- 6) **Fruitsap** : Groot misverstand. Fruitsap is werkelijk niet gezond. Niet alleen bevat het geen of weinig vitaminen. Het zit boordenvol suiker. Koop liever vers fruit en pers het zelf uit.
- 7) **Frisdranken** : Koop desnoods 'Light' of ZERO drinks. Dit is de enige uitzondering op 'Light' producten. Drink er niet te veel van want anders word je gek. (Echt waar, van aspartaam word je op den duur zo gek als een achterdeur. En het is GIFTIG.)



Gezond of Niet?

Vaak verwarren we "gezond" eten met "mager" eten maar dit is een groot misverstand. Zo heeft dit boek ook op geen enkele manier de bedoeling om "het gezondste" boek ter wereld te zijn.

Het Mentale Dieet Plan heeft als doel om jou je ideale gewicht te laten bereiken en vervolgens te behouden doordat je Mentaal *de juiste inzichten* hebt ontwikkeld om je automatisch op JE Ideale Gewicht te houden.

Ik zal je even verlossen van enkele mythes over "gezond eten".

Salades :

Iedereen zal het met me eens zijn indien ik beweer dat salades eten gezond is en goed voor de lijn, akkoord?
MIS!



De meeste salades die gegeten worden zijn niet echt gezond, en als ze dit al zijn, zijn ze niet bepaald goed voor de lijn.

Wanneer je aan een buffet een salade samenstelt heb je meestal keuze uit een resem van dingen die je bij je salade kan eten. Het spijtige is dat de meeste van die dingen werkelijk VET-makers zijn.

- spekreepjes
- kaas
- room
- gebakken aardappeltjes,
- lookkorstjes
- avocado
- nachos
- Mais
- dressings zoals Mayonaise, Ranche dressing, Blue cheese...

Dus, **je salade is maar zo "goed voor de lijn" als hetgeen je erop doet!** Denk hieraan wanneer je je volgende "gezonde" salade eet en houd jezelf niet voor de gek.

Koolhydraten:

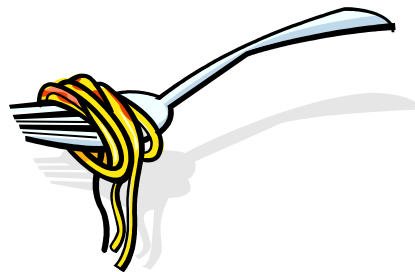
Een andere vraag die vaak terugkomt is of koolhydraten nu gezond zijn of niet. In het ene boek lees je dit, in het andere boek lees je dat. Als het maar verkoopt.

Je dient goed te begrijpen dat er een groot verschil is tussen "gezonde" koolhydraten en "vetmakende" koolhydraten. Bepaald eten kan op zich wel gezond zijn maar toch word je er ontzettend dik van. "Hoe kan dit?" vraag jij je af.

Heel eenvoudig. Er is veel "gezond" koolhydraatrijk voedsel dat echter veel "te zwaar" is. Het bevat gewoon te veel calorieën voor je lichaam om in één keer te verwerken.

Herinner je dat je lichaam niet verder denkt dan één maaltijd!! Wanneer je in die maaltijd TE veel eet, en de rest van de dag heel gezond, mager en matig, dan kom je toch bij! Juist omwille van die ene maaltijd waar je lichaam het overschot is gaan 'opslaan' als VET. Het is werkelijk zo eenvoudig.

Pasta is zo'n veelvoorkomend 'misverstand'. Pasta bevat inderdaad weinig koolhydraten waardoor het een lage GI score heeft, (GI = Glycemische Index die de koolhydrateninhoud van voedsel en het effect op de bloedsuikerspiegel van aangeeft). Hoe lager de GI hoe makkelijker de koolhydraten opgenomen en verteerd worden, (Belangrijk voor diabetes patiënten en zwaarlijvigen.) waardoor het op zich gezond voedsel is. Pasta bevat echter zoveel calorieën dat je lichaam die dosis nooit verwerkt krijgt waardoor het de extra calorieën omzet in VET.



Meestal komt bij die pasta log een lekker sausje, wat vleesballetjes enz. waardoor je nog meer calorieën binnenkrijgt die je lichaam niet kan verbranden. (Houd het best bij de klassieke spaghetti saus.)

Tip: Onthoud dus dat wanneer je pasta eet, dat je **een kleine portie** eet. Zorg dat je dit begrijpt en aanvaardt.

Rijst

Een ander product waar veel verwarring over bestaat is rijst. Rijst is zeer calorierijk en de porties die je krijgt en op eet zijn 2 tot 3 keer de hoeveelheid die je lichaam na die maaltijd kan verwerken. Wat gebeurt er dus met de rest? Inderdaad, de overige calorieën worden omgezet in vet.



Onthoud daarom om ook wat rijst betreft steeds een beperkte portie te eten zodat je lichaam alles kan verwerken in één sessie en verkies bruine rijst boven witte rijst.

Tarwe- en Volkorenbrood

Nog zo'n product waar een groot misverstand over bestaat. De meeste mensen denken dat tarwebrood en volkoren brood "gezonder" zijn dan Wit brood.

Dit brood bevat echter een zeer hoge GI index en is dus bijna even dik makend als wit brood. Wanneer je 'gezond' brood wil eten kan je best brood eten met haver en zetmeel. Beperk je tot twee, drie sneetjes per dag.



Denk dus ook niet dat andere gerechten die met tarwebloem bereid zijn, gezonder zijn dan gerechten die met witte bloem bereid zijn. Dit is louter een fabeltje en het is goed dat je dit nu Mentaal begrijpt en inziet.

Honing

Honing wordt vaak voorgesteld als een "gezond" product en zelfs als een goed alternatief voor suiker. De GI index van honing is echter haast identiek aan die van suiker.

De bittere waarheid is dat honing één van de grootste **DIKmakers** is die er bestaan, ondanks dat het een 'natuurproduct' is en in de winkel wordt aangeprezen als een gezond product.

En hetzelfde is waar voor bruine suiker. Het enige verschil met witte suiker zijn enkele vitamines meer waardoor het in de supermarkt aangeprezen wordt als gezond! Snap je de **misleiding**? En zo krijg jij er 'op een gezonde manier' de kilo's bij.



Voedingssupplementen, Omega-3, Anti-Oxidanten, etc.

Vandaag de dag hoor je meer en meer spreken over Omega 3, anti-oxidanten, Vitamine supplementen, etc.

Is dit gezond? JA, maar...

Je vindt deze supplementen reeds in je dagelijkse voeding zoals bv. Tonijn en zalm voor Omega 3, groenten zoals broccoli voor anti-oxidanten en vitamines.

Toch is het raadzaam, (zeker wanneer je het Turbo Actie Plan volgt) om **een gezonde dosis extra voedingssupplementen** te gebruiken.

Het jammere is dat de meeste vitamines die je in een grootwarenhuis koopt, geen of weinig effect hebben en weer even snel uit je lichaam zijn als dat je ze hebt ingenomen.

(Er is immers een reden waarom ze zo goedkoop zijn...)

Persoonlijk kan ik iedereen **Aloë Vera** aanraden als dagelijks voedingssupplement. Misschien heb je al wel eens gehoord van '**de Wonderplant**' . (zie bonusrapport binnenkort.)

Dit bevat een gezonde mix van mineralen zoals *calcium, natrium ijzer en magnesium*. Daarnaast bevat het ook een evenwichtige dosis aan vitamines (die dus WEL opgenomen worden in je lichaam), en aminozuren.

[Aloë Vera](#) heeft ook een uitstekende invloed op de **darmflora** zodat je lichaam terug volledig in balans komt. Het reinigt je als het ware van binnen, zorgt voor een gezonde stoelgang en vele mensen verliezen enkel door het drinken van deze gel reeds 4 of 5kg,..., door het **verwijderen van alle reststoffen** die reeds jaren aan de binnenkant van je darmstelsel kleefden...(sorry, ik weet dat er 'smakelijkere' onderwerpen zijn ;-)) waardoor je ook minder in aanmerking komt voor darmkanker.

Aloë Vera heeft een herstellende en **verjongende invloed op je huid** waardoor deze elastischer wordt en je huid er vitaler uitziet. Ik smeer het dagelijks op mijn gezicht, en al zeg ik het zelf,... mijn gezicht verraadt mijn leeftijd lekker niet ;-))

Iedere dag *een glaasje [Aloë Vera gel](#)* * is één van de gezondste dingen die ik je kan aanraden. Let echter ook hier weer op de kwaliteit...

Wanneer je het eens wil uitproberen kan je het via onderstaande link bestellen + je vindt er nog tal van andere uitstekende voedingssupplementen zoals Omega 3, anti-oxidanten, vitamines en **huidverzorgingsproducten** op basis van Aloë Vera.

<http://www.WegMetDieKilos.com/winkeltje.php>

Voel je echter niet verplicht om het hier te bestellen indien je een ander adres kent. Waar je het koopt maakt niet uit, als je het maar gebruikt!! **Het is echt zo gezond!**
(Check wel dat men het *officiële kwaliteitslabel* heeft
(= blad Aloë Vera)

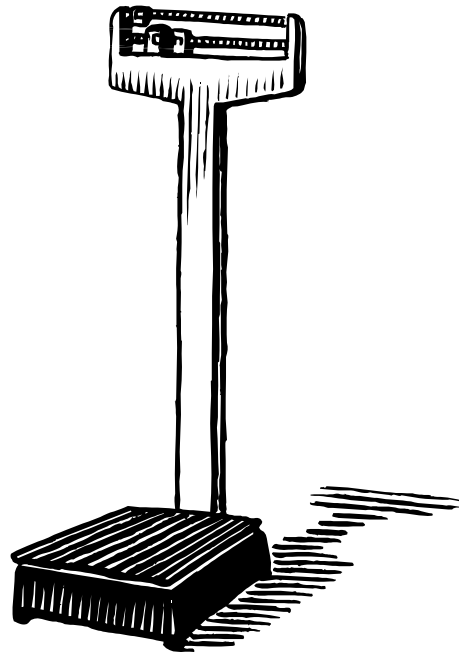
<http://www.WegMetDieKilos.com/winkeltje.php>

(* Binnenkort krijg je een bonusrapport over een eenvoudige doch krachtige 'godendrank' ;-)...heerlijk, gezond, en...vetverbrandend!

Op De Weegschaal...

Tot slot, de weegschaal.

Een instrument waar je waarschijnlijk al meer op gevloekt hebt dan iets anders. Zal ik je eens iets vertellen? Die weegschaal kan daar helemaal niets aan doen ;-)



JIJ bent de oorzaak van het resultaat dat je ziet op de weegschaal. Hoe kan je nu best omgaan met de weegschaal?

Eerst en vooral, **STOP met je alle dagen te wegen!** Vanaf nu weeg je je nog slechts éénmaal per week!

Bovendien ga je dit doen op een welbepaalde manier, en wel als volgt:

- 1) Weeg je steeds op dezelfde dag van de week.
- 2) Weeg je steeds op hetzelfde moment van de dag.
- 3) Weeg je steeds 's morgens en op nuchtere maag.
- 4) **Vier het resultaat** wanneer er weer een halve of ganse kilo verdwenen is. Corrigeer je gedrag wanneer dit niet zo is.

Waarom op deze manier?

Omdat dit **MENTAAL** een heel verschil zal maken.

Wanneer je je dagelijks weegt zal je geen, nauwelijks of zelfs een omgekeerd resultaat zien. (Omdat je lichaam de ene dag meer water ophoudt dan de andere dag.) Hierdoor geraak je mentaal gedemotiveerd en je gelooft niet dat hetgeen je aan het doen bent, je helpt te afslanken. Vervolgens ga je afwijken van het Mentale Dieet Plan en je goede voornemens en voor je het weet, is alles weer om zeep!

Dus blijf zo veel mogelijk van die weegschaal weg. **ZIE je slank in je gedachten en voel reeds hoe het zou voelen...** Dat alleen geeft toch al een goed gevoel, niet? **Doe dit vanaf nu IEDERE MORGEN.**

Mentale Tip :



De Weegschaal kan je Vriend of Je Vijand zijn.

Jij bent degene die erover waakt of de weegschaal je vriend of je vijand is, en niet door te doen wat je nu misschien denkt...

Het idee is veel eenvoudiger...

Ga pas op de weegschaal staan wanneer je 100% zeker weet dat je tevreden zal zijn met het resultaat.

Op die manier zal de weegschaal altijd je Vriend zijn!

Start of Einde?

Of dit nu het einde of de start is, hangt helemaal van JOU af. Voor mij is dit het einde. Ik had je beloofd een bondige doch **uiterst effectieve methode** uit de doeken te doen om succesvol en **blijvend** vet te verbranden en af te slanken, en dat heb ik gedaan. Ik kan hier met de beste wil van de wereld niks zinnigs aan toevoegen.

Je hebt al die andere dieetboeken nooit meer nodig, net zomin als al die onzinnige pilletjes die nog nooit iets hebben uitgehaald. Denk eens even na, indien er werkelijk een pilletje zou bestaan, dat je kon helpen afslanken, zouden er dan nog dikke mensen rondlopen? Inderdaad, neen.

"Ja maar, wat dan met jouw Mentale Dieet Plan? Indien dit werkt zouden er toch ook geen dikke mensen meer zijn?!"
Inderdaad, en daarom dat dit voor jou **de START** is.



Want, het **Mentale Dieet Plan** werkt altijd!
Zonder uitzondering.
Dat garandeer* ik je.
Jij dient het alleen wel toe te passen.

Wanneer je de eenvoudige 7 stappen toepast en wanneer je dagelijks rekening houdt met de tips die ik je geleerd heb, dan zal je gegarandeerd iedere week afslanken, week na week, tot je jouw ideale gewicht bereikt hebt.

Sommige stappen lijken en zijn heel **eenvoudig en simpel**. Daar schuilt net de kracht van dit Mentale Dieet Plan. Je dient het als simpel en gemakkelijk te beschouwen om het te blijven doen.

Het geheim schuilt in **de actie**...

De combinatie van de verschillende stappen zullen je versted doen staan...

Echter,...

Ik wil niet dat je me gelooft! Inderdaad, je leest het goed. Ik hoop ECHT WAAR dat je me niet gelooft en dat je *twijfelt* aan de kracht van mijn Mentale Dieet Plan.

Wanneer je eraan twijfelt, is er slechts één manier voor jou om er achter te komen of het wel degelijk werkt.

Inderdaad, je dient het **even uit te testen**. Even "checken" of het voor jou werkt! M.a.w. **JE MOET HET DOEN!**



* Wanneer je Mijn Mentale Dieet Plan (MDP) *gedurende 60 dagen* uittest en je verliest niet minimaal *5kg tot 15kg* van je huidige gewicht, dan stuur je me je 60 ingevulde en gedateerde dagboekpagina's (zie verder) terug binnen 67 dagen na je aankoop en betaal ik je tot de laatste cent je aankoop terug.

Zo zeker ben ik ervan dat Mijn Mentale Dieet Plan voor jou werkt!

Jij dien het echter wel toe te passen!

Wanneer je er al na een week de brui aan geeft, moet je niet komen zeuren hé. Dan kan ik je ook niet helpen, dat begrijp je wel ;-)

Wanneer het echter **WEL WERKT** (en dit doet het gegarandeerd) wil ik dat je er met **AL** je vrienden en kennissen over spreekt en zo kan je per exemplaar nog *een leuke BONUS* ontvangen!

Kom, laten we er snel aan beginnen...

Mentale Tip :



Het Mentale Dieet Plan werkt voor jou :

Wanneer je een caloriedieet volgt of 1 of ander strikt programma met menuutjes etc, dan ben je hier 24 uur per dag mee bezig.

Eenmaal je het MENTALE Dieet Plan beheerst, Is het Mentale Dieet 24 uur per dag bezig voor jou.

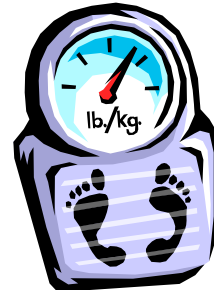
Hoe jij denkt over jezelf, het beeld van je Ideale zelf waarmee jij je goed voelt, de gevoelens van de Ideale Jij, de bewegingen die je maakt, het gevoel dat je daarbij hebt, het verantwoordelijkheid nemen om je doel te bereiken, Actie ondernemen, stap voor stap en onbewust op de goede weg zijn, is veel belangrijker dan het tellen van calorieën.

Het is eigenlijk toch simpel : welk voedsel je ook eet, de calorieën worden toch maar alleen bepaald door de HOEVEELHEID die jij ervan opeet...Eigenlijk mag dus alles zolang je maar vertrouwt dat je onderbewustzijn nu je Ideale Gids is.

Mijn Dagboek naar 'Mijn' Ideale gewicht.

Naam : _____

Datum : _____



Mijn huidige gewicht :

_____ kg



'Mijn' Ideale Gewicht :

_____ kg

Mijn ONTEVREDENHEIDSSCORE : _____

Belofte 1 : _____

Belofte 2 : _____

(Mocht je jouw beloftes niet meer kennen, ga dan SNEL terug!)

Instructies voor het bijhouden van je dagboek.

Dagelijks even blijven stilstaan bij je dag, wat je goed gedaan hebt, wat je kan verbeteren of veranderen, is een sleutel tot je succes. Maak hier dus echt een dagelijkse gewoonte van, ook al is het slechts 10 minuutjes. Je zal merken welke krachtige invloed het op je heeft.

Ga dagelijks minimaal volgende punten na en schrijf deze op:

JA, Ik heb vandaag ___ flesjes WATER gedronken. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik heb vandaag min. 5 of 6 maaltijden genuttigd en heb max. alle drie uur iets gegeten. Ik heb mijn ontbijt binnen het uur nadat ik wakker was gegeten. ___ (1=Ja, 0=Nee)



M 1 = _____
M 2 = _____
M 3 = _____
M 4 = _____
M 5 = _____

JA, Ik heb mijn mond helemaal leeg gegeten alvorens een nieuwe hap te nemen. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik heb iets op mijn bord laten liggen. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik heb vandaag weinig vet en suiker gegeten. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik voel me goed omdat ik vandaag geen alcohol gedronken heb omdat ik hiervoor zelf gekozen heb. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik heb vandaag min. 30 min. gewandeld. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik zit op schema van het GABBABA - Patroon. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik heb vandaag de mentale oefeningen gedaan. ___ (1=Ja, 0=Nee)

JA, Ik ben van de **TOP 10 lijst** afgebleven. ___ (1=Ja, 0=Nee)

Score : ___ / 10

Schrijf vervolgens 1 of meerdere paragrafen over je score.

Wat heb je gedaan dat je geholpen heeft om je doel te bereiken?

Hoe kan je dit morgen nog verbeteren of versterken?

Wat heb je gedaan dat je verder van je doel heeft af gebracht?

Waarom heb je dit gedaan?

Wat kan je morgen anders doen om er voor te zorgen dat je deze fout niet meer maakt?

Beschrijf even hoe je jezelf zal voelen eenmaal je JE Ideale gewicht bereikt hebt.

Welke leuke dingen heb je vandaag beleefd?

Welke leuke dingen staan er voor morgen op het programma?

Wanneer je deze korte bezinning een dagelijkse gewoonte in je leven maakt, ga je merken dat niet enkel je gewicht gaat veranderen, ...maar ook je hele leven!

Het is me gelukt!!!!



Ik heb 'mijn' Ideale Gewicht van _____kg bereikt!

LET OP: Een Leuke Verrassing en Bonus voor Je!

Klik nu op de link hieronder,

<http://www.WegMetDieKilos.com/PayproBonus.php> en volg de eenvoudige instructies om je gratis te registreren.

Enmaal gratis geregistreerd, klik je op de rubriek " Gezondheid". Je zoekt Het Mentale Dieet & Turbo Plan op, je kopieert de hele link met jouw eigen nr. (dit zie je op het einde van de url) en je stuurt deze link door naar al je vrienden en kennissen die misschien ook enkele kilo's willen afslanken. Je vertelt over je succes zodat je vrienden door jou geïnspireerd worden om enkele kilo's te afslanken.

Voor iedere aankoop ontvang jij een **bonus van ongeveer 50%**. Van zodra je 2 of 3 vrienden hebt geïnspireerd, heb jij je hele Mentale Dieet Plan terugverdiend en...je bent een flink aantal kilo's lichter!

Op deze manier wil ik **jou belonen** voor het bereiken van je ideale gewicht. (Sommige deelnemers hebben hiermee een leuke bijverdienste gecreëerd van enkele honderden euro's, gewoon door andere mensen per mail te inspireren.)

Geniet van je nieuwe wereld, je nieuwe klerkast ;-) en je nieuwe uiterlijk en je versterkt zelfvertrouwen!

Katja Callens

Het is niet toegestaan deze huidige kopij door te sturen naar je vrienden. Dit werk is auteursrechtelijk beschermd en mag op geen enkele manier gekopieerd of doorgegeven worden.

Iedere kopie bevat een unieke elektronische code (jouw unieke code : **MDP 0165.245.898**) waardoor de oorspronkelijke eigenaar getraceerd wordt via het IP adres van je computer. Telkens het MDP geopend wordt, test Adobe PDF de online aanmelding en wanneer deze niet overeenkomt met het juiste IP adres, zal het systeem onmiddellijk de oorspronkelijke eigenaar identificeren en zullen er automatisch gerechtelijke stappen tegen deze ondernomen worden. Je zal het MDP niet meer kunnen openen. Wij aanvaarden daarom geen klachten over het niet kunnen openen van je Mentale Dieet Plan.

Slotconclusie :

Je hebt nu het gehele Mentale Dieet Plan doorlopen. Zoals ik je van in het begin beloofd heb, is het een eenvoudige en handige gids om werkelijk efficiënt en blijvend van je overtollige kilo's af te geraken.

Je dient het enkel Toe Te Passen!

De 7 Stappen en de richtlijnen zijn werkelijk eenvoudig en gemakkelijk zowel om te begrijpen als om toe te passen. De kracht schuilt in het gezamenlijk **toepassen** van de verschillende stappen.

Het *grote geheim* van afslanken zit in het eenvoudige principe dat je het moet **DOEN**. Zorg dat je Mentaal de juiste inzichten hebt over eten, je doel, je zelfbeeld zodat je de nodige stappen automatisch doet. Volg de mentale coaching die je per mail ontvangt goed.

Andere dieetboeken, programma's, pilletjes en de media komen om de zoveel tijd met het zoveelste 'Dieet Wonder Product' maar deze middeltjes werken helemaal niet. Trouwens, indien ze zouden werken zat je dit nu niet te lezen, toch?!

Je dient gewoon **stapje voor stapje** te beginnen. Houd je aan de 7 stappen en de richtlijnen en je zal merken dat de kilo's er één voor één af zullen gaan! Houd je daarna aan de Mentale Tips en algemene richtlijnen.

Ik wens je veel succes en ik heet je alvast welkom in **JE** nieuwe " **Ideale Lichaam**".

Katja Callens

PS. En gebruik die Miracle Frooties! IK ben echt zo blij voor je dat ze hier eindelijk te verkrijgen zijn. Je kan hieronder op de link klikken :

www.sour2sweet.com/benelux

Enkele Veelgestelde Vragen :

Vraag: Hoe lang moet ik het MDP volgen?

ANTWOORD: Minimaal tot je het ideale gewicht bereikt hebt dat je wilt behalen. Verder raad ik je aan om de 7 Stappen daarna min. 7 dagen te volgen voor iedere kg die je verloren hebt. Ook daarna mag je het vrij blijven volgen. Wijk je er nu en dan vanaf, dan is dit prima, zolang je je gewicht maar op peil weet te houden.



Merk je dat je op één week weer meer dan een 2kg bijgekomen bent, ga dan onmiddellijk terug naar het 7 Stappen Plan en de richtlijnen en volg deze minimaal tot een maand na het bereiken van je ideale gewicht. Het kan soms zijn dat je gewicht na de TURBO fase en bij aanvang van de MDP-fase met enkele kilos toeneemt. Geen paniek vermits dit voornamelijk water is dat er tijdelijk weer bijkomt.

Vraag: Wat moet ik doen indien ik iets anders wil eten dan hetgeen het MDP adviseert?

ANTWOORD: Jij bent een vrij persoon die vrij kan bepalen wat je wilt doen of niet. Ik kan jou niet verplichten iets te eten of te drinken of iets niet te doen. Ik veronderstel echter dat je het Mentale Dieet Plan hebt aangeschaft omdat je hulp zoekt om snel en efficiënt te afslanken. Om dit te bereiken raad ik je dus aan de 7 Stappen en de Richtlijnen **STRIKT** te volgen. (Eigenlijk **MAG** je alles eten.)

Vraag: Ik heb een vraag over een bepaald type voedsel dat niet in het Mentale Dieet Plan voorkomt, wat moet ik nu doen?

ANTWOORD: Wij kunnen jammer genoeg geen E-mails beantwoorden met specifieke vragen over bepaalde voedselsoorten, etc. Wij raden je aan het plan te volgen zoals het beschreven is voor optimaal resultaat.

Vraag: Bestaan er speciale recepten die ik goed kan gebruiken met Het Mentale Dieet Plan?

ANTWOORD: Het is de bedoeling dat je zelf leert te ontdekken wat je het beste kan eten en wanneer. Toch heb ik op verzoek van velen een eerste dieetreceptenboek gemaakt : " 101 heerlijke recepten voor een Platte Buik". Dit zijn stuk voor stuk hele lekkere recepten die je kan gebruiken voor je alfa, beta of gamma dagen. Meer info :

<http://www.HetMentaleDieetPlan.com/welkom/101heerlijkerecepten.html>

In de toekomst mag je wel op geregelde tijdstippen " Mentale DieetPlan - Webinars" verwachten waarin je **MENTAAL** op het juiste pad zal gezet worden voor blijvend en succesvol gewichtsverlies.

Wanneer je echter het MDP volgt zoals hierboven beschreven, kan je dit perfect zelf, op voorwaarde dat je het toepast!



Aansprakelijkheid

De makers van Het Mentale Dieet Plan en Het Turbo Actie Plan hebben er alles aan gedaan om de informatie op de website, in het E-boek en de emails zo accuraat mogelijk weer te geven. Zij kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele nadelige gevolgen, verlies of schade die kunnen ontstaan door het gebruik van de informatie.

Het materiaal dat op de website en in de Eboeken, emails en cursussen wordt gepresenteerd, heeft enkel tot doel algemene informatie te verschaffen betreffende gezondheid, voorzieningen op het gebied van gezondheid of andere gezondheidgerelateerde onderwerpen.

De makers van Het Mentale Dieet Plan en Het Turbo Actie Plan hebben geen directe of indirecte controle over de juistheid of de oorsprong van het gebruikte materiaal, hoewel ernaar wordt gestreefd de informatie gelijklozend te laten zijn aan die van websites met een goede reputatie en een hoge (kwaliteit) standaard. Alle informatie wordt aangeboden als algemene service en dient enkel als informatieverstrekking. Al het materiaal is afkomstig van een secundaire databron en ervaringsbelevens van de makers zelf. Wil men het materiaal gebruiken in besluitvormingsprocessen, dan dient men dit vooraf met externe deskundigen af te stemmen. Deze informatie is niet bedoeld en wordt niet verstrekt als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd uw huisarts of een andere gekwalificeerd medicus (gezondheidsadviseur) voordat u aan een behandeling begint of wanneer u vragen heeft over een bepaalde medische aandoening.

Disclaimer:

De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van het gebruik of misbruik van de informatie die in deze cursus of op de website wordt verstrekt. Deze informatie is er alleen op gericht informatief en onderhoudend te zijn. Het is niet bedoeld als professioneel advies of een aanmoediging tot handelen. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Hoewel deze cursus met zorg is samengesteld, aanvaarden wij geen enkele vorm van aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden.

Dit eBoek is auteursrechtelijk beschermd en mag op geen enkele wijze gekopieerd, doorgegeven of gedeeltelijk gebruikt worden. Iedere inbreuk hiertegen zal gerechtelijk vervolgd worden.

Het is niet toegestaan deze huidige kopij door te sturen naar je vrienden. Dit werk is auteursrechtelijk beschermd en mag op geen enkele manier gekopieerd of doorgegeven worden.

Iedere kopie bevat een unieke elektronische code (jouw unieke code : **MDP 0165.245.898**) waardoor de oorspronkelijke eigenaar getraceerd wordt via het IP adres van je computer. Telkens het MDP geopend wordt, test Adobe PDF de online aanmelding en wanneer deze niet overeenkomt met het juiste IP adres, zal het systeem onmiddellijk de oorspronkelijke eigenaar identificeren en zullen er automatisch gerechtelijke stappen tegen deze ondernomen worden. Je zal het MDP niet meer kunnen openen. Wij aanvaarden daarom geen klachten over 'het niet kunnen openen' van je Mentale Dieet Plan.