

De Grote Afslank Test.

Het

Mentale

Dieet Plan

Afslanken Zit
Tussen Je 2 Oren.

Katja Callens



www.WegMetDieKilos.com



De 'Grote'

Afslank Test

*...of waarom je nog steeds
met die overtollige kilo's zit
;-)*

Katja Callens



Denk aub eventjes aan het milieu voor je dit hele Eboek afprint.

Welkom !

Waarschijnlijk is de kans vrij groot dat je in je leven al 1 of meerdere dieetboeken of dieetprogramma's geprobeerd hebt, of niet soms?

De kans is vrij reëel dat je aanvankelijk misschien wel enkele kilo's afgeslankt bent, maar na 'enige tijd' kwamen deze kilo's er terug bij of erger nog er zijn meer kilo's bijgekomen dan je aanvankelijk afgeslankt was, of niet soms?

Het is verder vrij goed denkbaar dat je bovengaan proces reeds meer dan 1 keer in je leven hebt doorgemaakt, of niet soms?

Het gevolg hiervan is dat je waarschijnlijk ook in het bezit bent van een aantal dieetboeken waarin je niet verder geraakt bent dan pagina 20.

Tot slot is er ook een serieuze kans dat je in je leven al 1 of meerdere fitnessabonnementen gekocht hebt om daarna te beseffen dat je deze niet eens hebt opgebruikt of zeker niet verlengd hebt wegens geen of onvoldoende resultaat, of niet soms?

Zonder enige twijfel kan je jezelf zeker herkennen in 1 of meerdere van de net beschreven situaties. Dit wil echter slechts 1 ding zeggen : je bent momenteel niet tevreden met je gewicht en je begrijpt niet waarom die kilo's er niet afvliegen en afblijven.

De antwoorden op deze eenvoudige test onthullen het eenvoudige geheim achter bijna honderd jaar dieetboeken en programma's terwijl de maatschappij alleen maar dikker wordt...

De oplossing tot blijvend afslanken zit tussen je twee oren...

Katja Callens

<http://www.WegMetDieKilos.com/welkom>

1. "Ik geloof dat ik om af te slanken minder zou moeten eten."

nu ben je misschien verrast?!

Het juiste antwoord is : **NEE**

Om succesvol af te slanken dien je juist meer te gaan eten. Het ergste wat jij je lichaam kan aandoen wanneer je succesvol en blijvend wil afslanken is je gaan uithongeren.

Wanneer je dit doet geef je je lichaam net een zeer duidelijk signaal om zoveel mogelijk vet op te gaan slaan! En dit is nu net hetgeen jij tracht kwijt te geraken, of niet soms?

Bovendien gebeurt er nog iets veel belangrijker op mentaal vlak; Na enkele dagen of weken uithongeren en jezelf lekkere dingen 'ontzeggen' kom je vanzelf achter de bittere waarheid...je slankt niet af en zeker niet in de mate dat je verhoopt had.



Gevolg is dat je gedemotiveerd geraakt, je wordt triest en verliest alle hoop. Je voelt je ellendig en je voelt je helemaal alleen met je probleem. Je hebt nu dus dringend (bewust of onbewust) behoefte aan support en troost en...waar kan je die beter halen dan bij een stevige lekkere maaltijd of een lekkernij die je jezelf net dagen of weken ontzegt hebt? Herkenbaar?

Hierdoor heb jij je emotionele band met (over)eten alleen maar versterkt en je gaat snel je 'schade' trachten in te halen.

De gevolgen kan je al raden...

Je dient dus **MEER** te gaan eten wanneer je succesvol en blijvend wil afslanken en ik ga je precies laten zien **WAT** je dient te eten en **WANNEER** je dit best kan eten...

2. " Ik zou meer 'Light' voedsel moeten eten zodat ik minder vet opneem."

Het juiste antwoord is : **NEE**

De 'Light- industrie' (nee, niet Philips ;-)) is 1 van de meest inventieve bedenkingen geweest op marketing vlak en de gehele bevolking is er massaal ingetuimeld.

Light producten zijn vandaag de dag 1 van de grootste oorzaken van obesitas en van suikerziekte!

Het zou ons hier te ver leiden om er in detail op in te gaan.
Ik kan je echter alvast 1 gouden tip geven :



Gooi meteen alle Light producten die je in huis hebt weg!!
Inclusief alle Light en/of Zero drinks!

Deze producten zijn er rechtstreeks de oorzaak van waarom je bloedsuikerspiegel compleet ontregeld geraakt waardoor je geregeld overmeesterd wordt door de zogenaamde '(vr) eetbuien'.

In [Het Mentale Dieet Plan](#) en de bijhorende **geavanceerde mentale coaching** leg ik je in detail uit hoe de steel in de vork steekt en op welke manier je hier vanaf nu dient mee om te gaan.

Er wordt een compleet **speciaal bonusrapport** gewijd aan deze materie omdat dit werkelijk een zeer groot misverstand is waarmee de maatschappij is gehersenspoeld door de slimme marketingjongens...

3. " Ik denk dat ik teveel koolhydraten eet om mijn Ideale Gewicht te bereiken."

Het juiste antwoord is : **NEE**

Iedereen kent de koolhydratenarme diëten waarbij je gedurende weken en weken enkel proteïnen mag eten, drinken etc. Dit is op de eerste plaats een dieet dat niemand lang kan volhouden en bovendien is het ontzettend duur.

Afhankelijk van de proteïne shakes, drinks of vervangmaaltijden die ze je voorschotelen kan je al snel 150 euro tot 250 euro per maand kwijt zijn aan dergelijke proteïne diëten!

Zo was er recentelijk een zekere Dr. X met een slinkse marketing campagne en een 'droom' om Nederland 1 miljoen kilo te laten afvallen met zijn 'gratis' dieet.

Wanneer je je echter aanmeldt wordt je dagelijks bestookt met een mailtje met een receptje en vooral de duidelijke boodschap om toch maar wat eiwit shakes toe te voegen,..., minimum kost 100 euro per maand, naar gelang welke shakes of vervangmaaltijden je kiest.



Tienduizenden mensen zijn er ingetuimd en zij zullen inderdaad nu enkele kilo's en een beetje meer euro's lichter worden om binnen twee tot drie maanden weer gefrustreerd op de bank te zitten **omdat al die verloren kilo's er dubbel en dik terug zijn bijgekomen**. De honderden verloren euro's komen echter niet terug...

Waarschijnlijk droomde hij van 1 miljoen euro en die droom zal wel gerealiseerd zijn...

Onthoud voorlopig dat er 'goede' en 'slechte' koolhydraten zijn.

4. " Ik voel me momenteel te dik of zou graag enkele kilo's afslanken."

Het 'juiste' antwoord is waarschijnlijk : **JA**

Inderdaad, ik denk dat jij jezelf momenteel te dik voelt en graag enkele kilo's zou afslanken want anders zat je deze informatie nu niet te lezen.

Met [Het Mentale Dieet Plan](#) ga je naast een aantal basisprincipes die je *eigenlijk reeds kent* of zou moeten kennen, op de eerste plaats leren ontdekken **waarom** je die zaken tot nu toe niet TOEGEPAST hebt in je leven.

Je gaat met andere woorden ontdekken waarom je jezelf tot nu toe meestal '*gesaboteerd*' hebt bij je goede voornemen om af te slanken. Je gaat hiermee trouwens ontdekken waarom mensen zich zo vaak 'sabotereren' met gelijk welk goed voornemen dat ze hebben.

Het Mentale Dieet plan gaat je stap voor stap begeleiden om eindelijk **je eetgewoonten en levensgewoonten** blijvend te veranderen zodat jij Je Ideale Gewicht blijvend kan behouden zonder dat je er van 's morgens tot 's avonds mee moet bezig zijn.

STOP voorlopig met je te concentreren op **het aantal kilo** dat je wil verliezen! **Dit is namelijk één van de redenen dat het je niet lukt.** Je focust jezelf op de verkeerde dingen.

Vraag maar eens aan een rally piloot wat één van de allereerste dingen is die hij dient aan te leren...inderdaad zich leren focussen op de richting die hij uit wil met zijn wagen, NIET op de boom die hij tracht te ontwijken want als hij zich op '*het ontwijken van de boom*' focust, knalt hij er juist keihard tegen met zijn wagen.

Onze hersenen hebben nu eenmaal rare kronkels maar éénmaal je begrijpt hoe het echt werkt kan je dit eenvoudig in jouw voordeel gaan gebruiken.

5. " Ik heb reeds één of meerdere afslankmethodes geprobeerd. "

Het 'ideale' antwoord is : **NEE**

IK wil echt dat Het Mentale Dieet Plan je allertaatste dieet wordt!

Er is echter een grote kans dat je op deze vraag JA geantwoord hebt. En dat is dan jammer.

Wil dit nu zeggen dat al die dingen die je al geprobeerd hebt slechte diëten of afslankmethodes zijn?

Ja en nee...

Iedere afslankmethode is uiteindelijk bedoeld om te falen omdat je dingen gaat doen *die je niet de rest van je leven kan blijven doen*. Dus vroeg of laat komen al die verloren kilo's er langzaam maar zeker terug bij.



Wanneer je met [Het Mentale Dieet Plan](#) start; wil ik dat jij vooraf jezelf belooft hebt dat dit sowieso je allerlaatste 'dieet' wordt! Anders wil ik zelfs niet dat je eraan begint.

Trouwens, het Mentale Dieet Plan is geen afslankmethode; het is een PROCES, een avontuur waarin JIJ de hoofdrol speelt...

Houd ook op met te zeggen dat je iets gaat '**proberen**'. Enkel het feit dat jij uitspreekt of denkt dat je iets gaat '**proberen**', insinueert al dat het gaat *mislukken*.

Je geeft dus weer een verkeerde boodschap naar je hersenen waardoor je uiteindelijk ook het resultaat krijgt dat je geïnsinueerd had; het mislukt.

Het onderscheid tussen succesvol en blijvend afslanken schuilt werkelijk in zulke '**kleine mentale aanpassingen**'. Wanneer jee dit niet gelooft, blijf dan maar lekker verder doen zoals je tot nu toe aan het proberen bent. Vroeg of laat zal je er wel achter komen ;-)

6. " Ik heb al 1 of meerdere dieetboeken gelezen waardoor ik al behoorlijk wat kennis heb over afslanken. "

Het 'juiste' antwoord is waarschijnlijk : **JA**

Aan de volumes waarmee de dieetboeken de laatste decennia over de toonbank vliegen zou het verwonderlijk zijn indien jij nog nooit een dieetboek gekocht, laat staan gelezen zou hebben.

De kans is ook reëel dat je in al die boeken 'nu en dan' tegenstrijdige informatie bent tegengekomen. Bij het ene dieet mag je geen koolhydraten, bij het andere mag je geen proteïnen eten, moet je nu wel gaan hardlopen of juist niet,...., je zou voor minder het noorden kwijt geraken.



Ook in [Het Mentale Dieet Plan](#) ga ik je een aantal welbepaalde principes voorleggen met dit verschil echter dat je ze pas mag gaan toepassen wanneer je er zelf 100% achterstaat.

Pas wanneer jij je **mentaal kan vereenzelvigen** met het gedrag dat je gaat produceren, zal je dit gedrag blijvend kunnen vertonen zodat je er na een poos zelfs helemaal niet meer aan hoeft te denken.

Dan wordt het eenvoudig om blijvend op je Ideale Gewicht te blijven, eenmaal je dit bereikt hebt.

De geavanceerde mentale coaching zit boordenvol met *handige tips*, *mentale oefeningen* en *ondersteuning* zodat je het aangeleerde blijvend gaat **TOEPASSEN**, en dit stapje voor stapje, dankzij de **geregelde coaching mails** die net voldoende info bevatten om onmiddellijk te kunnen **TOEPASSEN**.

die 'mentale' ondersteuning maakt alle verschil! Echt waar!

7." Ik ben al slachtoffer geweest van het JOJO effect en kom telkens terug bij nadat ik afgevallen ben."

Het 'jammerlijke' antwoord is waarschijnlijk : **JA**

Ondertussen zal je al een beter beeld hebben van waarom bepaalde dingen gebeurd zijn of net NIET gebeurd zijn. Ook het JOJO effect zal je langzaam maar zeker duidelijker worden.

Dit speelt zich namelijk ook voor een groot gedeelte tussen je twee oren af. Naast het feit dat je lichaam een 'geheugen' heeft en je na een eerste zwaar dieet zal trachten te behoeden voor toekomstige uithongeringperiodes, speelt een groot gedeelte van het JOJO effect zich af op mentaal vlak.



Heel veel heeft te maken met het "Pijn & Plezier" principe. Misschien heb je hier al wel eens van gehoord, misschien ook niet.

Eén ding is een feit : heel het menselijk gedrag wordt gestuurd en beheerst door dit 'oerprincipe' uit de psychologie.

Je kan het vergelijken met een soort filter waardoor alle informatie gaat telkens je een keuze dient te maken in je leven, ongeacht wat die keuze ook is. De filter manifesteert zich in de vorm van een eenvoudige vraag : " Gaat deze keuze mij Plezier of Pijn bezorgen?"

Afhankelijk van het antwoord dat je hier bewust of onbewust op geeft, ga je je keuze gaan maken. Het is een principe, een filter die ALTIJD actief is, of je er nu bewust aan denkt of niet.

Wanneer je de kracht achter dit principe begrijpt, ga je onmiddellijk bepaalde gewoontes in je leven kunnen aanpassen om je Ideale Gewicht blijvend te gaan bereiken...

Want, het geheim om succesvol en **blijvend** af te slanken schuilt tussen je twee oren.

Geloof je dit nog steeds niet?

OK, volg even mee.

Iedereen weet dat je, om af te slanken MEER energie moet verbruiken dan je opneemt, akkoord?

Goed,..., hoe komt het dan dat jij jezelf toch te dik vindt?
Niet omdat je het niet WEET.....**omdat je het niet DOET!!**

WAAROM doe je het niet?

Precies, ... dit zit *tussen je twee oren!*

Inderdaad, je hebt dus het GEVOEL en IDEE dat je van alles MOET *opofferen* en ontzeggen om je ideale gewicht te bereiken...



...en, waarschijnlijk heb je wel **EVENTJES VOLGEHOUDEN**...

om vervolgens te moeten vaststellen dat al je **MOEITE** voor niks geweest is!

Erger nog, misschien ben je nog BIJGEKOMEN in vergelijking met toen je startte met je 'DIEET'!!

Ben je nu overtuigd dat dit tussen je 2 oren zit?

Het is allemaal **BASIS PSYCHOLOGIE** en dat is precies waar ik je bij kan helpen...het stimuleren van je gedachten om **het juiste resultaat** te bereiken.

Wanneer je besloten hebt dat je nu wil starten om *sneller* resultaat te zien, heb ik een leuke verrassing voor je...

IK heb namelijk de promotie verlengd voor nog 50 exemplaren aan 50% Korting!

Dit is werkelijk het beste wat ik nu voor je kan doen.
(Zolang je **de rode kader** met kortingNummer. ziet, geniet je nog van de korting.)

Klik op de link hieronder om nu meteen aan je schitterend avontuur te beginnen, op weg om Blijvend Je Ideale Gewicht te bereiken.

 <http://www.WegMetDieKilos.com/welkom>

Ik beloof je dat dit het laatste 'dieet' is dat je ooit zal volgen, wanneer jij aan jezelf belooft om , stapje voor stapje, er mee aan de slag te gaan.

Ik wens je alvast heel veel succes en plezier toe.

Tot binnenkort,

Katja Callens
Het Mentale Dieet Plan
<http://www.WegMetDieKilos.com/welkom>

P.S. Zolang je je Rode Kortingsnummer op de website ziet staan, geniet je van de 50% Korting!

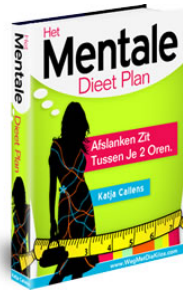
Klik op de link hieronder om te Kijken of het er nog staat.

 www.WegMetDieKilos.com/welkom

P.P.S. Enkele bonusrapporten die je in het Mentale Dieet plan mag verwachten...

- Turbo Boost Voedsel dat je vet doet verbranden door het te eten...
- een alledaags doch zeer krachtig en super efficiënt kruid...
- ...laat je darmen tot rust komen...
- de 10 meest effectieve manieren om calorieën te verbranden zonder inspanning...
- wat denk je wanneer je boodschappen doet...
- hoe je je huid jong, strak en energiek houdt...

Zeg, wanneer je de test leuk en verrassend vond, stuur ze dan gerust door naar je vrienden en kennissen ;-)



Dit werk is auteursrechtelijk beschermd en mag op geen enkele manier gekopieerd worden. Je mag deze test wel doorsturen naar je vrienden en kennissen op voorwaarde dat je het in zijn originele vorm bewaart.

" Hallo Katja,

Dank je voor je steun en passie. Dit maakt voor mij werkelijk het verschil. Ik ben terug fier en trots op mezelf, zeker nu ik al 7,5kg kwijt ben met de TURBO.

De Mentale oefeningen zijn ook fantastisch en een hele steun.

Dank je wel voor alles. "

Kristien G., Leuven

" Beste Katja,

Toen ik begon te lezen merkte ik dat ik alles wel al wist. Het begon echter pas door te dringen toen ik je Mentale mails en oefeningen begon te doen.

En wat een resultaat...11kg eraf in amper een goede maand. Nog 4 kilo en ik benop MIJN Ideale Gewicht.

Duizend maal dank! "

Loes Van Doornik, Venlo

P.S. Je mag mijn volledige naam vermelden. Ik hoef me nergens nog om te schamen ;-)