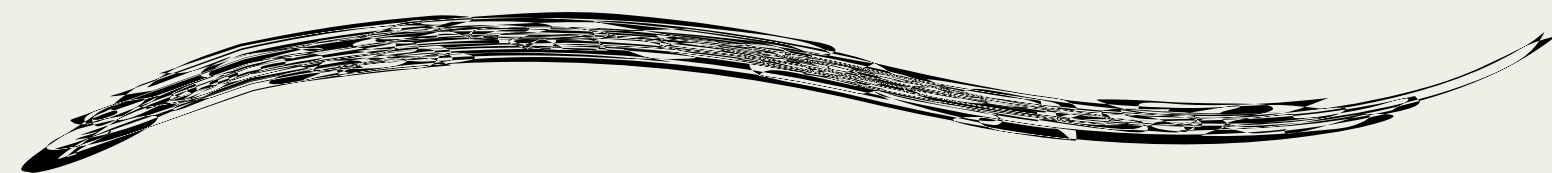


7 Dagen



NATUURLIJK AFVALLEN



Coaching by Koman



Welkom!

Ben je klaar om af te vallen zonder regels, honger of frustratie? In deze 7-daagse gids leer je hoe je je lichaam, energie en zelfvertrouwen herwint – zonder dieet.

Dit is geen standaard afvalplan. Geen calorieën tellen. Geen verboden producten. Wel praktische gewoontes die je leven veranderen. Elke dag krijg je:

- Een eenvoudige opdracht
- Een voedingstip
- Een mindset- of motivatieboost



Dag 1: Luister naar je lichaam

Opdracht:

Eet vandaag drie maaltijden zonder afleiding. Geen tv, geen telefoon. Alleen jij en je bord. Eet langzaam en vraag jezelf af:

- Heb ik echt honger of eet ik uit gewoonte?
- Wanneer voel ik me voldaan?

Voedingstip:

Stop met automatisch eten. Je hoeft je bord niet leeg te eten. Eet totdat je ongeveer 80% vol zit.

Motivatie:

Je lichaam is slimmer dan elk dieet. Je hoeft alleen weer te leren luisteren.



Dag 2: Begin met eiwitten

Opdracht:

Start je dag met een eiwitrijk ontbijt. Bijvoorbeeld:

- Griekse yoghurt met blauwe bessen en noten
- Havermout met proteïnepoeder
- Volkorenbrood met hummus en ei

Voedingstip:

Eiwitrijke voeding zorgt voor langdurige verzadiging en voorkomt snaaien. Voeg bij elke maaltijd een eiwitbron toe.

Motivatie:

Niet minder eten, maar slimmer eten is de sleutel tot gezond en snel afvallen.



Dag 3: Herken emotie-eten

Opdracht:

Noteer vandaag 3 momenten waarop je wilde eten terwijl je géén fysieke honger had. Wat voelde je op dat moment?

Voedingstip:

Bij emotie-eten heb je vaak zin in suiker of vet. Drink water, adem 3 keer diep in, en wacht 10 minuten. Wat heb je écht nodig?

Motivatie:

Je hoeft geen robot te zijn. Bewustzijn is krachtiger dan wilskracht.



Dag 4: Gezond snacken zonder schuldgevoel

Opdracht:

Voorzie jezelf vandaag van twee gezonde, verzadigende tussendoortjes. Denk aan:

- Een gekookt ei en een handje cherrytomaten
- Een appel met pindakaas
- Rijstwafel met avocado en hennepzaad

Voedingstip:

Kies snacks met vezels en eiwitten. Zo houd je je bloedsuiker stabiel en voorkom je overeten bij de volgende maaltijd.

Motivatie:

Je hóéft jezelf niks te ontfeggen – als je het juiste kiest.



● Dag 5: Beweeg op jouw manier

Opdracht:

Doe vandaag 20 minuten beweging die je leuk vindt. Geen sportschool nodig.

Denk aan:

- Dansen in de woonkamer
- Wandelen met een podcast
- Trappen lopen in huis

Voedingstip:

Beweging zorgt dat je voeding efficiënter wordt gebruikt. Bonus: het onderdrukt stresshormonen die vetopslag bevorderen.

Motivatie:

Bewegen is geen straf. Het is zelfzorg.



Dag 6: Rust, slaap & herstel

Opdracht:

Ga vanavond 30 minuten eerder naar bed. Geen schermen. Neem een warm bad of lees een boek. Doe een bodyscan-meditatie.

Voedingstip:

Slaapgebrek verhoogt je eetlust (ghreline stijgt, leptine daalt). Een uitgeruste geest maakt betere keuzes.

Motivatie:

Slaap is je geheime wapen tegen overeten.



Dag 7: Jouw plan voor blijvend succes

Opdracht:

Schrijf op:

- Wat werkte deze week goed?
- Wat wil je de komende 30 dagen vasthouden?
- Welke nieuwe gewoontes wil je toevoegen?

Gebruik de tracker op de volgende pagina om je eigen plan te maken.

Voedingstip:

Je hoeft niet perfect te eten. Consistentie > discipline. Plan je maaltijden, bereid voor, en wees flexibel.

Motivatie:

Elke kleine stap vergroot je zelfvertrouwen – en maakt gezond leven jouw nieuwe normaal.





BONUS: Eiwitrijke productenlijst

Hier is een handige lijst die je helpt om zonder calorieën tellen tóch vullend te eten:

Dierlijk:

- Eieren
- Skyr, Griekse yoghurt
- Kipfilet, kalkoen, rundvlees
- Vis (zalm, tonijn, kabeljauw)
- Cottage cheese

Plantaardig:

- Linzen, kikkererwten, bonen
- Tempeh, tofu
- Sojayoghurt
- Noten en zaden
- Havermout (i.c.m. plantaardige melk)



Tot slot

Je hebt zojuist bewezen dat je kunt starten met afvallen zonder dieet. Je bent niet afhankelijk van schema's of calorieën tellen. Je lichaam en geest willen samenwerken – als jij ze de kans geeft.

Onthoud dit:

- Je hoeft niet perfect te zijn
- Je mag genieten
- En het allerbelangrijkste: jij kunt dit

✉ Wil je meer ondersteuning bij je volgende stappen van onze voedingsdeskundige via ons online afslankprogramma?



Word lid en krijg toegang tot onze app die je stap voor stap begeleidt. Volg het al opgestelde plan en neem 24/7 contact op met onze voedingsdeskundigen via de app.

Begin vandaag voor slechts € 9,99 per maand en investeer in een gezonde, blijvende verandering. ● **Klik hier.**

Of koop onze...

BESTSELLER

In 100 dagen slanker

NU VOOR MAAR

€9,95

[DRUK HIER](#)

