

10 Redenen Waarom Jij Op Dit Moment Geen (buik)Vet Verbrandt.



1. Geen Evenwichtig

Je dieet dient evenwichtig te zijn. Dit houdt in dat het je stofwisseling niet mag verstoren omdat een ontregelde stofwisseling één van de grootste oorzaken van het JOJO-effect is.

Een eiwit-shake(maaltijdvervangers) dieet is dus een gegarandeerd ticket om enkele weken of maanden later meer te wegen dan toen je aanvankelijk begon!

2. Verbod op koolhydraten

Heel wat recente diëten (zoals Paleo, Dr. Frank, Dukan, Atkins) concentreren zich op het compleet schrappen van suiker en

[Het Mentale Dieet Plan, waarschijnlijk de meest realistische en gezondste manier om zonder JoJo-effect af te slanken](#)

koolhydraten. Je lichaam slaat namelijk overtollige suikers, wat in pasta en brood zit, op. Het compleet bannen van koolhydraten is op lange termijn nefast voor je stofwisseling, met JOJO-effect en bijkomen als gevolg.

Gezonde vetten zorgen voor een voldaan gevoel en zijn belangrijk voor een goede gezondheid. Als je te weinig vetten opneemt, dan voel je je moe, hongerig en humeurig. En op deze manier stimuleer je ook geen gewichtsverlies op lange termijn.

In *Het Mentale Dieet Plan* ga je leren hoe je op de juiste manier met suikers en koolhydraten dient om te gaan.

In een eerste fase worden deze weliswaar beperkt om een snellere vetverbranding te stimuleren, en vervolgens leer jij hoe jij je lichaam *op een evenwichtige manier* voorziet van zowel koolhydraten als vetten terwijl je stofwisseling beter in balans geraakt, hetgeen voor een continue vetverbranding zorgt.

3. Geen Ontbijt

Een goed ontbijt bereidt je voor op de rest van de dag. Het is de belangrijkste maaltijd van de dag. Zet daarom 's ochtends proteïne, goede vetten en gezonde koolhydraten op het menu. Probeer bijvoorbeeld de dag te beginnen met eieren en volkorenbrood of havermoutpap met bessen en zaden.

4. Onregelmatig eten

Alle succesvolle diëten promoten regelmatige maaltijden en snacks tijdens de dag. In *Het Mentale Dieet Plan* ga je ontdekken hoe je net door 'meer' te eten sneller en evenwichtiger afslankt.

5. Geen Verandering van eet- en leefgewoonten

Om slank te blijven is het belangrijk dat je realistische doelen vooropstelt en jij je eet- en levensgewoonten aanpast. Dat is veel gezonder en effectiever dan proberen af te valen met pilletjes, shakes of maaltijdvervangers. Het is de basis voor een langdurig en blijvend resultaat.

Dit is precies de reden waarom ik mijn dieet het '**Mentale**' Dieet Plan heb gedoopt omdat een groot deel van het dieet plan er net in bestaat je *eenvoudige doch krachtige mentale oefeningen* aan te reiken waardoor jij je eet- en levensgewoonten automatisch aanpast, zonder dat je het gevoel hebt dat 'je aan het lijnen bent' of zonder dat je het idee hebt dat je gekke dingen dient te doen.



6. Proteïne & koolhydraten

De sleutel om op lange termijn af te vallen, is je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Wanneer je proteïne *samen* met je koolhydraten eet, dan zal dit de opname van suiker vertragen.

7. Niet alle voedingsgroepen aanwezig

In een goed dieet zijn alle voedingsgroepen aanwezig. Eet daarom evenwichtig en gevarieerd. Door enkel een bepaald product te eten of specifieke voedingsmiddelen compleet te vermijden, creëer je een onevenwichtige stofwisseling met JOJO-effect en frustratie tot gevolg.

8. Calorieën tellen

Het tellen van calorieën is een verouderd concept en is niet handig om gewicht te verliezen. Het is belangrijker uit welke voedingsmiddelen jij je calorieën haalt, dan de hoeveelheid op zich.

In Het Mentale Dieet Plan ga je ontdekken dat je eigenlijk alles mag eten, afhankelijk van je doelstelling en in combinatie waarmee.

9. Geen Beweging

Een goed dieet moedigt je ook aan af te vallen door lichaamsbeweging. Hier dien je niet onmiddellijk bij te gaan puffen omdat ik je uitleg en aantoon dat een halfuurtje wandelen of fietsen veel beter is dan uren in de fitness te gaan zweten ;-)

10. Te veel verwerkte voeding

Je weet niet wat gefabriceerde producten bevatten. Het gaat om verwerkte voeding waar dikwijls niet alleen veel zout, suiker en vet in zit, maar ook een cocktail van chemische stoffen.

Vraag je daarom tijdens het boodschappen doen ook af of je het gerecht ook zelf kan klaarmaken. Indien dit niet het geval is, kan je beter iets anders kiezen.

Ik hoop dat je genoten hebt van deze tips en dat je deze in je dagelijks leven begint toe te passen. Ze werken namelijk!

Dankzij dit afslankrapport heb je **VANDAAG uitzonderlijk recht op 50% korting** om met [Het Mentale Dieet Plan](#) Te Starten. Maak hier dus handig gebruik van wanneer jij momenteel een JOJO-slachtoffer bent en wanneer je, *met de juiste begeleiding* voor eens en altijd met je overgewicht wil afrekenen.



Wanneer je dit Eboek en de **50 Heerlijke Dieetrecepten** Voor Een Platte Buik leuk vond, dan apprecieer ik het natuurlijk dat je deze [met je vrienden zou willen delen](#).

Op die manier kan ik meer mensen bereiken om eindelijk, ZONDER JOJO-Effect en ZONDER het gevoel te hebben van 'te lijnen', hun Ideaal Gewicht te bereiken.

[Klik hier](#) om dit Eboek en 50 recepten te delen met je vrienden via jouw persoonlijke link.

Om je te bedanken voor het delen ontvang je dan een **zeer motiverende Video + twee Extra Bonusrapporten**.

[Je kan er hier alles over lezen.](#)

Je hoeft dit natuurlijk niet te doen hé, het zou wel leuk zijn maar ik apprecieer het sowieso dat je dit rapport gelezen hebt en ik hoop dat je met de tips aan de slag gaat.

Vriendelijke Groeten,

Katja Callens

Auteur van "Het Mentale Dieet Plan

P.S. En [geniet hier](#) van je **uitzonderlijke 50% korting** wanneer jij terug slank & fit wil worden *zonder* je nog langer slecht in je vel te moeten voelen en... *zonder* het gevoel te hebben dat "je aan het lijnen bent" ... zodat Het Mentale Dieet Plan jouw allerlaatste dieet wordt! Je kan het [hier 60 dagen Risiceloos uitproberen](#).

P.P.S. [Nog geen fan van onze Fanpagina op Facebook?](#)

[Klik hier](#) en wordt fan zodat je geen enkel heerlijk recept of praktische afslanktip mist, samen met leuke weetjes en video's.

Meer dan 130,468 fans weten waarom...