

7 signalen dat je jouw huidige dieet moet dumpen.



Eindigde jouw vorige dieetpoging ook met extra kilo's die er dubbel en dik bijkomen en met een duik in de snoepkast?

Dan ligt dat waarschijnlijk niet aan jouw doorzettingsvermogen, maar wel aan het dieet. Hoe weet je of je afslankpoging een kans op slagen heeft?

Als één van deze 7 tekenen aanwezig is, mag je het voedingsplan richting prullenbak verwijzen.



1. Het bant te veel calorieën

Minder calorieën eten is natuurlijk een van de snelste en effectieve manieren om af te vallen, maar te weinig eten heeft al gauw het omgekeerde effect.

Een vrouw heeft minstens 1.200 à 1.400 kilocalorieën nodig om een hongerig en vermoeid gevoel te vermijden, zelfs als ze wil afvallen. Wie minder eet, loopt ook kans om *spieren te verbranden, in plaats van vet*.

Dit is een vaak voorkomend fenomeen bij zogenaamde crashdiëten die je na verloop van tijd enkel opzadelen met het JOJO-effect.

In Het Mentale Dieet Plan ga je dadelijk ontdekken hoe je toch effectief vet kan verbranden terwijl jij je dagelijkse portie calorieën opneemt zonder dat je deze zelfs dient bij te houden of te tellen.

2. Je mag bepaalde zaken niet meer eten

Denk niet aan suiker.

Aan wat denk je nu? Suiker natuurlijk!

En dus is het allerm minst gemakkelijk om je dieet vol te houden als je sommige zaken *volledig* moet weglaten. Als je niet allergisch bent aan gluten, lactose, fruit of groenten, is er geen enkele reden om er niet meer van te eten. Je krijgt alleen maar zin in vreetbuien en kan last krijgen van bepaalde tekorten.

Dit is slechts één van de verschillende *mentale* aspecten die een belangrijke rol spelen bij het bereiken van je Ideale Gewicht.

Aan de hand van *korte maar krachtige mentale oefeningen* leer je hoe je beter met je eetgewoonten kan omgaan en hoe je deze kan aanpassen zonder dat het aanvoelt als een verplichting.

3. Er is geen ruimte voor zondigen

Niemand is perfect, en dat perfecte eetplan hou je dan ook niet eeuwig vol. Als je dieet je niet leert hoe je moet omgaan met een lekkere snack hier en daar, is het niet de juiste koers voor jou. Je hoeft je dus niet schuldig te voelen als je straks geniet van die Twix.

Met Het Mentale Dieet Plan 'mag' je in principe alles eten. Je gaat ontdekken dat er een groot onderscheid is tussen wat je 'mag' en 'wil' eten...

4. Je moet dingen eten die je niet lust

We spelen natuurlijk allemaal liever een cupcake dan een stengel selder naar binnen, maar als je dieet je verplicht om zaken te eten waar je maag van omdraait, denk je beter twee keer na.

Dat spinazie- of Paleo dieet is dan misschien toch niets voor jou.



5. Je mag alleen vloeibaar eten

Niets mis met een lekkere smoothie als ontbijt, maar als je enkel en alleen vloeibare zaken mag verorberen, hebben we het over een crashdieet.

Waarschijnlijk zit je dan onder het minimum aan calorieën, waarna je metabolisme vertraagt en je risico loopt op verteringsproblemen. En dan hebben we het niet over de vele *cravings* naar vast voedsel.

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

6. Je moet constant hetzelfde eten

Altijd hetzelfde doen (en eten) is de definitie van saaiheid. Hoe interessanter en gevarieerder je dieet, hoe meer kans je hebt om vol te houden. Enkel citroenwater met chilipoeder? We mogen er nog niet aan denken.

[*In Het Mentale Dieet Plan*](#) ga je ontdekken dat je alles mag eten terwijl je op een gezonde en effectieve manier afslankt. Het enige wat je nodig hebt zijn producten die je in je supermarkt of lokale winkel aantreft.

7. Het past niet bij je leven

Als je een superdruk schema hebt en weinig thuis bent, kies je beter niet voor het dieet waarbij je uren moet staan koken. Als je dieet moeilijk in jouw leven in te passen is, zal je al snel een gefrustreerd gevoel krijgen.

Het Mentale Dieet Plan gebruikt gewoon dagdagelijkse recepten en gerechten.

Je hebt inmiddels de 50 Heerlijke Dieetrecepten ontvangen en ook op de blog (www.HetMentaleDieetPlan.com) vind je tal van heerlijke recepten die je snel kan klaarmaken zonder dat je een keukenprins(es) dient te zijn.

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 terug slank & fit wil zijn zonder je nog langer slecht te hoeven voelen in je vel.



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 Risicoloos 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...