

Eenvoudig trucje om sneller en beter



resultaat te behalen met je dieet

Mensen die willen afvallen en een concreet doel voor ogen hebben, als 5 kilogram, een kledingmaat of 5 centimeter, hebben meer kans om sneller te stoppen met hun dieet dan wie *een marge* in zijn streefdoel inbouwt.

Een vager doel als 1 tot 2 kilo per week afvallen verhoogt de kans dat dit ook daadwerkelijk lukt.

Voornemen dat je 1,5 kilo per week gaat afvallen, demotiveert en verhoogt zo de kans op sneller afhaken, aldus uit een studie die gepubliceerd werd door Journal of Consumer Research.

De deelnemers van een afslankingsprogramma stelden vage of wel erg concrete doelen voorop.

Wie werkte met een minimum- en een maximumgrens bleef na het programma nog steeds het afslankingsprogramma volgen, de anderen stopten er mee.

Dit is slechts één voorbeeld van het belang van *het mentale aspect* tijdens het afslanken. Iets waar ik je gedurende Het Mentale Dieet Plan steeds attent op maak omdat afslanken voor 90% tussen je oren zit.

Uitdagend maar haalbaar

Het eerste type dieet biedt het beste van twee werelden door de flexibiliteit, ook moedigt dit afvallers aan het dieet te herhalen.

Door een maximumgrens in te stellen, zoals 2 kg verliezen, verhoog je de uitdaging, met de minimumgrens verhoog je de haalbaarheid, wat blij maakt.

Door slechts met een getal te werken, dat een beetje een compromis is, wordt het afvallen minder uitdagend en haalbaar.

Afvallen in cijfers:

- 34 procent van de mensen komt 1 tot 2 kilo bij tijdens hun vakantie
- 75 procent laat zijn voedselopname afhangen van zijn *humeur*
- Vrouwen denken *21 minuten per dag* na over hun gewicht en eetgewoonten, dat telt op tot 355 dagen gedurende een heel leven.
- Mannen denken hier 18 minuten per dag over na, wat optelt tot 304 dagen.

Stuk voor stuk *mentale aspecten* die jouw gewicht, gemoed en levensstijl beïnvloeden en bepalen...

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 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...