



Mindful afvallen in 7 stappen

*Maak van gezondheid jouw prioriteit
voor meer energie en vitaliteit!*

slimreset.com



”

*Every little step you take,
is a jump to your
transformation*

Het veranderen van je leefstijl en het verliezen van kilo's is geen quick fix. Het gaat stapje voor stapje. Iedere stap die jij zet, is een stap op weg naar jouw gewenste doel, jouw transformatie.

Mijn naam is Sandra van SLIMRESET®, dé reset voor een vernieuwde leefstijl.

In dit e-book vind je de 7 stappen die jij kunt zetten om mindful af te vallen voor meer energie en vitaliteit.

Heb je nog vragen?

Stuur een e-mail naar sandra@slimreset.com of boek direct een kennismakingsgesprek.

Vitale groet,

Sandra Velthuisen

SLIMRESET®

Healthy Lifestyle Consultant

INHOUD

1 Mediteer

2 Hydrateer

3 Vermijd suikers

4 Beweeg

5 Eet bewust

6 Intermittent Fasting

7 Implementeer



STAP 1

Mediteer





Mediteer

Mediteren zorgt ervoor dat stress in je lichaam verlaagt, waardoor je lichaam beter vet kan verbranden. Met mediteren ben je in het hier en nu. Energiek en vitaal leven betekent niet op 'volle kracht' vooruit. Creëer een rustmomentje voor meer ontspanning. Vanuit ontspanning, krijg je meer energie.

Vind je het toch lastig om dit toe te passen? Probeer dan eens mindful wandelen. Dat is een manier om meditatie te integreren in je dagelijkse leven en te combineren met de voordelen van wandelen.

Mindful wandelen heeft vele voordelen:

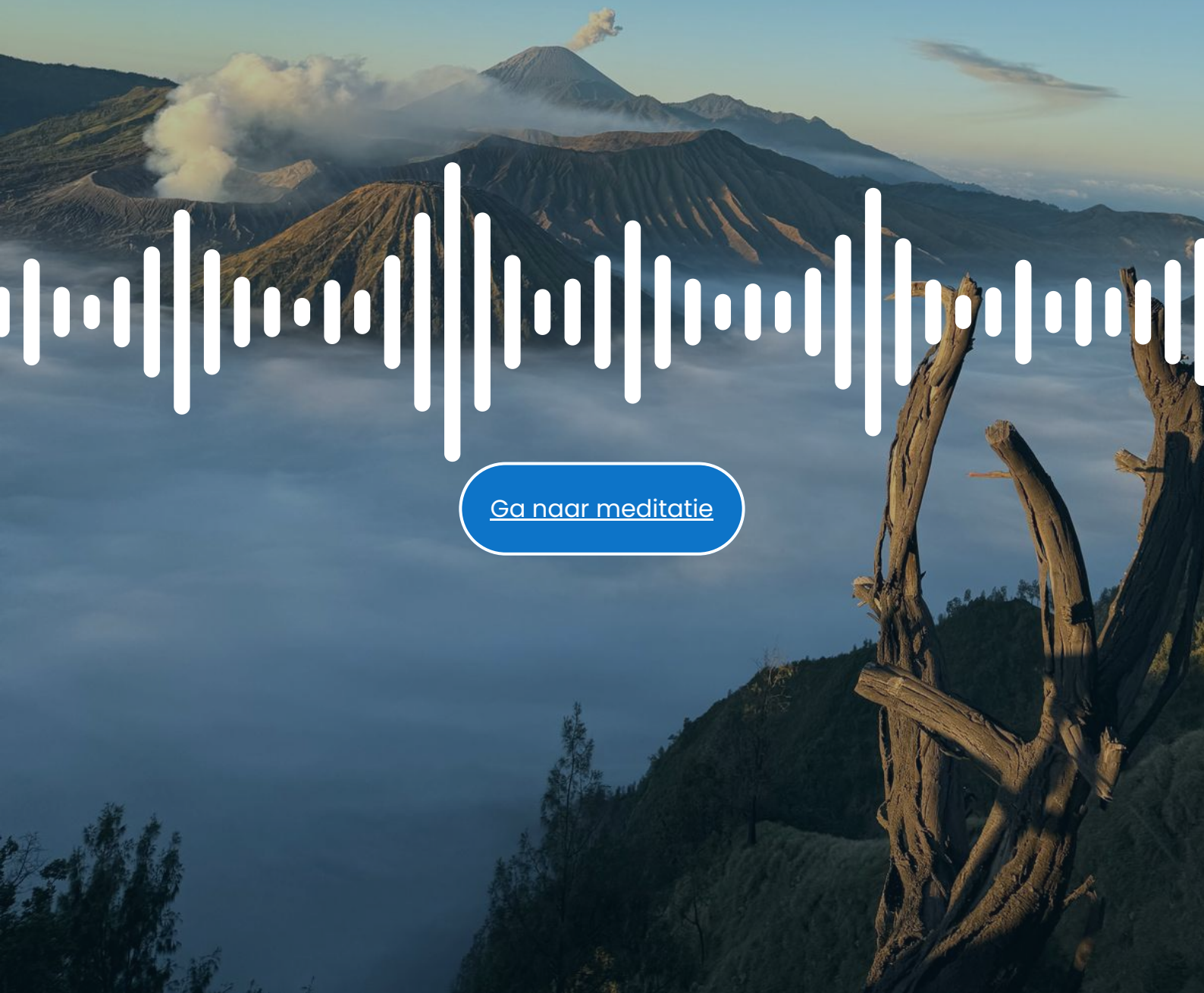
- **Verminder stress en angst:** door je aandacht op het moment te richten en je ademhaling te observeren, kun je stress en angst loslaten.
- **Verhoog je concentratie:** wandelen in de natuur kan je helpen om je te concentreren en afleidingen te verminderen.
- **Beter je humeur:** meditatie kan je humeur verbeteren en gelukkiger maken.
- **Stimuleer creativiteit:** door je geest te kalmeren en je zintuigen te openen, kan wandelen je creativiteit stimuleren.
- **Versterk je lichamelijke gezondheid:** wandelen is een goede lichaamsbeweging die je conditie verbetert en je hart- en vaatstelsel gezond houdt.



SLIMRESET®

Meditatie

Innerlijke rust



[Ga naar meditatie](#)



STAP 2

Hydrateer





Hydrateer

Genoeg vocht tot je nemen is belangrijk voor je lichaam, niet alleen als je wilt afvallen. Drink jij te weinig? Dan vertraagt ook je stofwisseling.

Drink eens gember(citroen)thee. Gember bevat verschillende vitaminen en mineralen zoals calcium, ijzer, magnesium, zink en vitamine B1, B2, en B6.

Wat doet gember?

- ✓ Het zuivert je lichaam en ondersteunt je spijsvertering.
- ✓ Het is goed voor je maag- en darmstelsel.
- ✓ Het stimuleert de afbraak van vetten en suikers.
- ✓ Het helpt tegen misselijkheid.
- ✓ Het heeft een positieve invloed op de bloedsuikerspiegel;

Zorg voor voldoende vocht in je lichaam voor een goede stofwisseling.

Grijp niet naar frisdranken waarin veel suikers zitten. Je kunt ook een natuurlijke smaak aan je water geven. Meng je water met wat munt en limoen voor een verfrissende smaak, of met aardbeien en basilicum voor een zoetere smaak.

P.S. De foto op de vorige bladzijde is Blue Butterfly Pea Flower tea, ofwel blauwe vlindererwtthee met een beetje citroen (en eventueel aangevuld met kaneel en/of honing). De thee kan zowel koud als warm gedronken worden en wordt in de oosterse alternatieve geneeskunde al lang gebruikt als een van de gezondste kruidentheeën om het lichaam te reinigen.



STAP 3

Vermijd suikers



Vermijd suikers

Dit is misschien een 'no-brainer' en tegelijkertijd een van de moeilijkste om te elimineren uit je voedingspatroon.

Probeer het dan stap voor stap. Verminder inname van suiker.

Kijk naar de ingrediëntenlijst als je wat koopt.

Zoek je een pastasaus? Pak dan de saus dat geen toegevoegde suikers bevat (en geen E-nummers).

Naast de voorbeelden bij stap 2 Hydrateer, kun je ook alternatieven zoeken in je drinken. Drink bijvoorbeeld kokoswater, rijst-, haver- of amandelmelk (zonder toegevoegde suikers). Kokoswater en rijstdrink hebben van zichzelf al een zoete smaak.

Let ook op als je een proteïne- of maaltijdshake nuttigt. In sommige shakeszitten namelijk veel suikers.

Wist je dat in sommige soorten thee ook suiker is verwerkt? Goed dus om ook hier de ingrediëntenlijst te controleren.



STAP 4

Beweeg





Beweeg

Beweeg iedere dag. Je hoeft echt niet intensief te sporten als dat niet jouw ding is.

Ga iedere dag minimaal een half uur wandelen of fietsen.

Voor sommigen is het lastig om je hier echt toe aan te zetten. Ga dan wandelen met een doel voor ogen door bijvoorbeeld een kleine boodschap te doen.

Kom je uit je werk? Parkeer dan de auto thuis en ga lopend of fietsend boodschappen doen, dan heb je gelijk weer je beweging gehad.

Fietsen of wandelen hebben allebei een positieve invloed op je gezondheid en je weerstand.

Ook bouw je vitamine D op, omdat je huid meer zonlicht krijgt als je buiten bent.

Als je voldoende beweegt, bevordert dit je stofwisseling.



Eet hewust



Eet hewust



Eet bewust

Hier zijn een paar tips om bewuster te eten:

1. Creëer een rustige omgeving: Eet zonder afleidingen zoals tv, telefoon of werk. Zo kun je je volledig focussen op je maaltijd.

2. Maak tijd: Neem de tijd om te eten. Kauw goed en proef alle smaken. Haast je niet en geniet van elk hapje. Goed kauwen is beter voor je darmen en je stofwisseling.

3. Kies voeding die je voedt: Eet volwaardige voeding zoals groenten, fruit, volkoren granen en magere eiwitten. Vermijd bewerkte voedingsmiddelen, suikerhoudende dranken en fastfood.

4. Luister naar je lichaam: Herken je dat opgeblazen gevoel na het eten? Dat is een signaal van je lichaam dat het moeite heeft met de vertering van wat je hebt gegeten. Veel mensen hebben dat bij brood en melkproducten. Door bewust te luisteren naar deze signalen, kun je ontdekken wat jouw lichaam nodig heeft.



STAP 6

Intermittent Fasting





Intermittent Fasting

Intermittent Fasting kun je op verschillende manieren doen.

De makkelijkste variant is het 16/8 schema. Dit houdt in dat je 16 uur niet eet en 8 uur lang een normaal eetpatroon volgt. Dit is het eetpatroon dat ook in de gezondheidskuur Vitaal Leven® wordt gevolgd.

Vitaal Leven® is een voedingsprogramma van 6 weken om gezond af te vallen zonder hongergevoel. Je eetschema kan er als volgt uitzien:

- 10.00 uur fruit
- 12.30 uur lunch
- 15.00 uur fruit
- 18.00 uur avondeten

Met Intermittent Fasting dalen je insulineniveaus, waardoor je makkelijker vet verbrandt. Bovendien heb je minder risico om diabetes type 2 te krijgen.



STAP 7

Implementeer



Implementeer



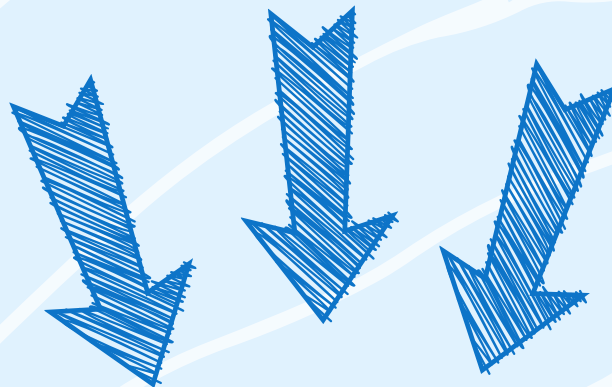
Nu je deze stappen hebt gelezen, is het belangrijk dat je ze ook daadwerkelijk gaat implementeren. Stap voor stap implementeer je een nieuwe gewoonte. Met deze stappen heb je alvast de eerste ingrediënten die je kunt toepassen voor jouw gezonde lifestyle.



Wil jij:

- meer informatie en begeleiding over hoe je naast deze stappen gezond kunt afvallen?;
- leren welke producten triggers kunnen zijn voor je lichaam, waardoor je moe bent en/of moeilijk afvalt?;
- weten hoe jij een gezonde lifestyle creëert?;
- het zelfherstellend vermogen van je lichaam een boost geven?;
- weten hoe jij blijvend afvalt en jezelf terug in balans kunt brengen, zodat je meer energie hebt?

Laten we dan kennismaken. Boek hier je kennismakingsgesprek.



Gesprek boeken

Vitale groet,

Sandra Velthuisen

SLIMRESET®

Healthy Lifestyle Consultant

P.S. Wil jij een upgrade van deze toolkit? Zet dan de volgende stap en kijk wat de toolbox voor jou kan doen.