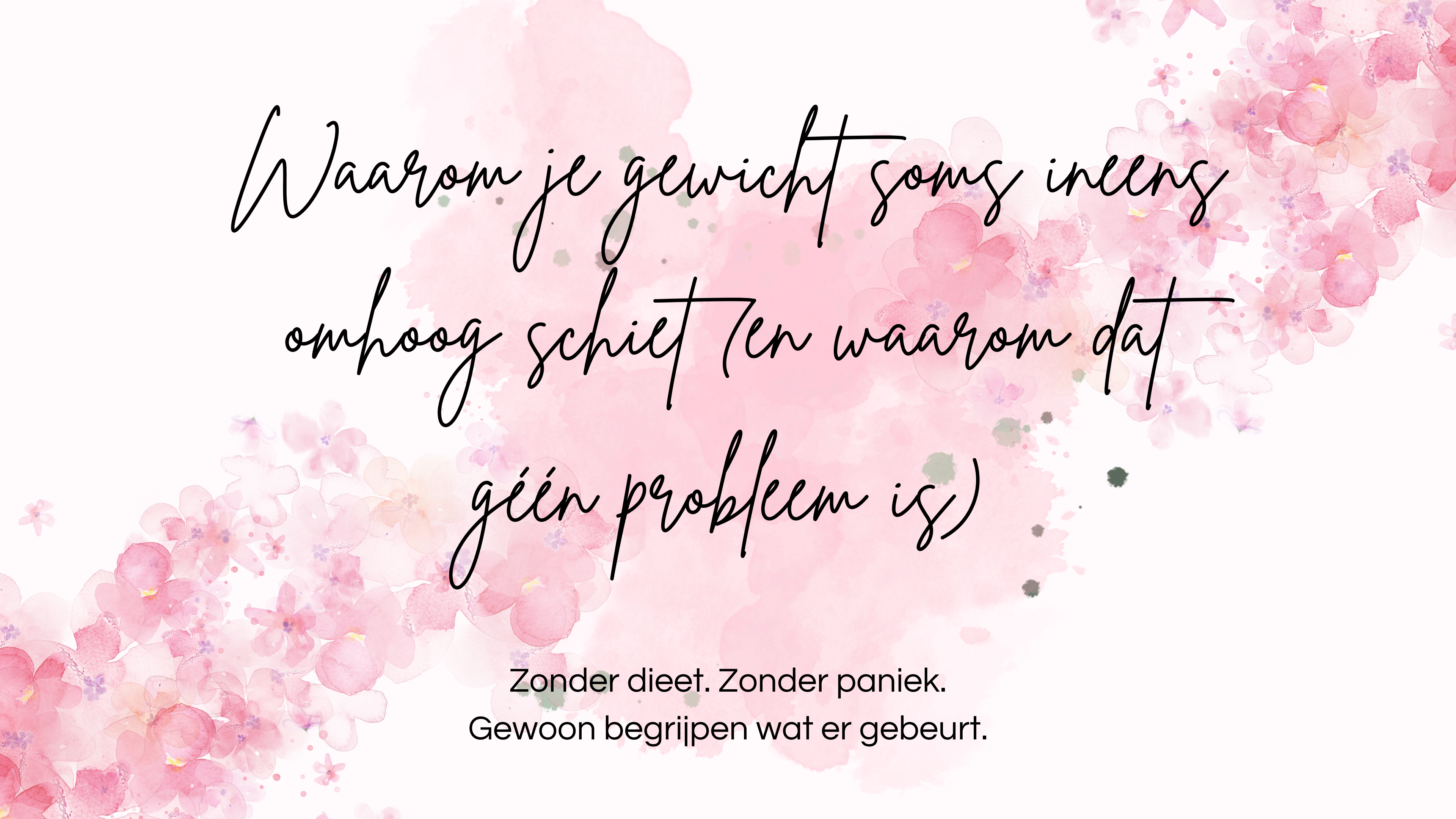
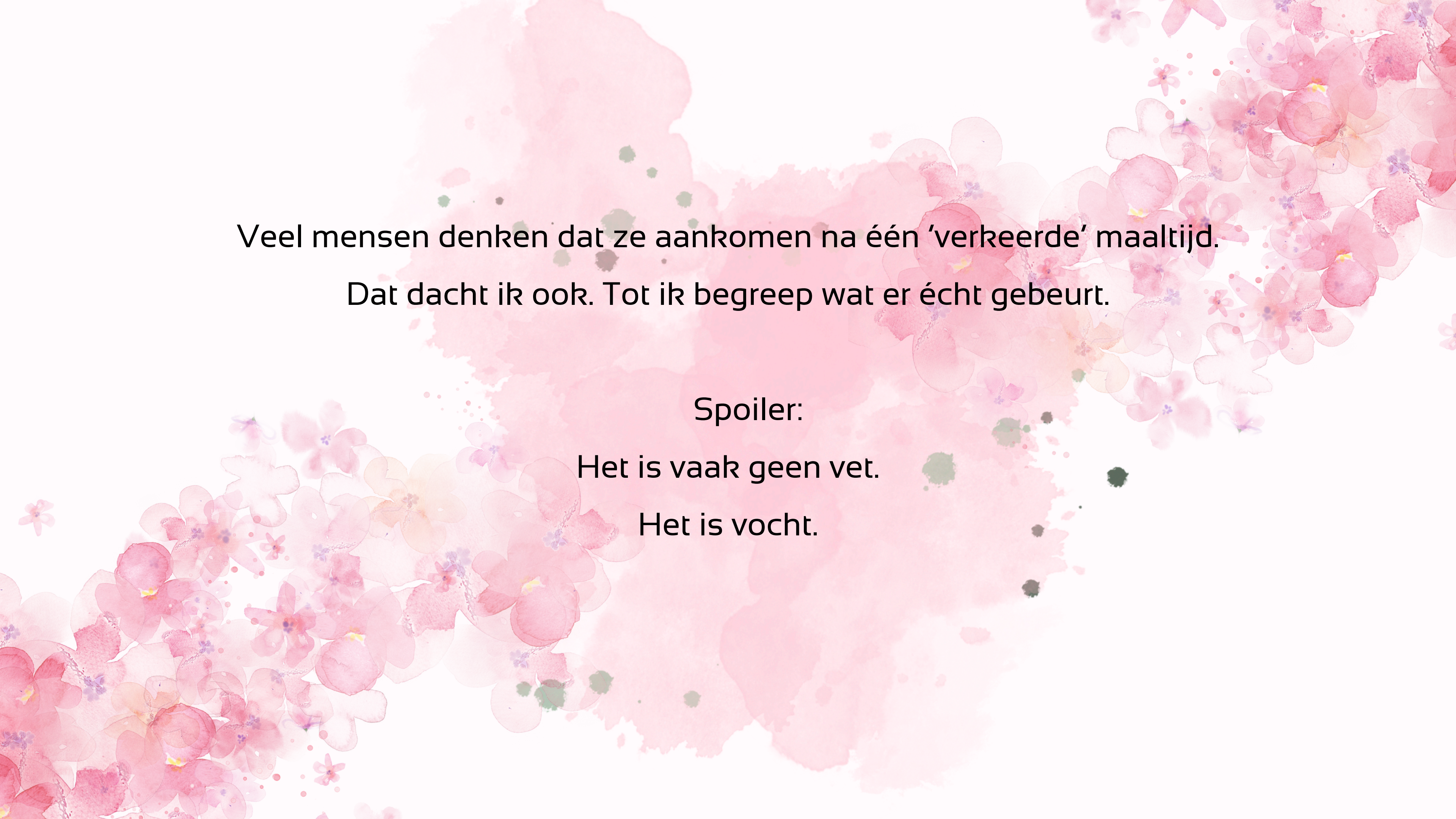


The background of the image is a soft, artistic watercolor wash in shades of pink and light purple. It is decorated with delicate, hand-painted floral motifs, including cherry blossoms and smaller five-petaled flowers, scattered across the frame. The overall aesthetic is gentle and feminine.

Waarom je gewicht soms ineens
omhoog schiet (en waarom dat
geen probleem is)

Zonder dieet. Zonder paniek.
Gewoon begrijpen wat er gebeurt.

The background is a soft, pink watercolor wash. It is decorated with delicate, hand-painted cherry blossoms in various shades of pink and light purple. Some blossoms are fully open, while others are in bud. Small green leaves and dark green spots are scattered throughout the composition, adding to the natural, artistic feel.

Veel mensen denken dat ze aankomen na één 'verkeerde' maaltijd.

Dat dacht ik ook. Tot ik begreep wat er écht gebeurt.

Spoiler:

Het is vaak geen vet.

Het is vocht.

Wat er écht gebeurt

Na een maaltijd zoals bijvoorbeeld:

- koolhydraten
- zout
- sausjes

houdt je lichaam vocht vast.

1 gram koolhydraten = $\pm$ 3 gram vocht

Dus ja...

De weegschaal gaat omhoog.

Maar dat is tijdelijk.



Waarom dit misgaat in je hoofd

Je denkt:

“Zie je wel, het werkt niet”

“Ik ben weer terug bij af”

En dan stoppen mensen

NIET omdat het niet werkt

Maar omdat ze het verkeerd interpreteren

The background of the entire image is a soft, watercolor-style illustration of pink cherry blossoms. The blossoms are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The colors range from light pink to a deeper magenta. There are also some small green leaves scattered among the flowers. The overall effect is gentle and aesthetically pleasing.

Wat ik nu doe

Als mijn gewicht omhoog gaat:

Geen paniek

Niet compenseren met extreme dingen

Niet stoppen

Ik ga gewoon door

Eventueel:

weer even terug naar mijn basis

veel water drinken

bewegen



De belangrijkste les

Je wordt niet dik van 1 slechte maaltijd

Je wordt ook niet slank van 1 goede dag

Het gaat om **consistentie**

Niet perfect

Wel doorgaan



**Wil je precies weten hoe ik dit aanpak
en hoe ik -50 kilo wil afvallen zonder dieet?**

Alles staat stap voor stap in mijn ebook

[Klik hier om te starten](#)