

*“Afvalen zonder honger,  
zonder strijdt, zonder jojo-effect”*

# *Het Afslank Protocol*

---


*“De Slimme Weg Naar  
Blijvend Vetverlies”*

**Jeroen Vos**

## **Let op: Mobielvriendelijke opmaak**

*Dit document is speciaal opgemaakt en bewerkt voor optimale leesbaarheid op je smartphone.*

*Dankzij het compacte formaat, grotere lettergrootte en extra witruimte kun je alles comfortabel lezen – waar je ook bent.*

 *Tip: Open dit bestand in de PDF-lezer van je telefoon voor de beste ervaring.*

---

**Liever uitprinten?** Kies dan voor '2 bladzijden per vel'.  
Dat leest makkelijker en bespaart papier 😊



# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord: Waarom dit protocol anders is	2
De grootste misvatting over afvallen	4
De #1 fout die 90% van de mensen maakt	6
De drie fasen van blijvend vetverlies	8
Wat je lichaam nodig heeft om vet te verbranden	11
De rol van je metabolisme (en hoe je het reset)	13
Waarom ketose werkt – en waarom het vaak misgaat	15
De shortcut voor sneller resultaat	17
Veelgemaakte valkuilen (en hoe jij ze vermijdt)	22
Dagelijkse routines die vetverbranding stimuleren	26
Ervaringen van anderen (incl. voor/na resultaten)	29
Jouw volgende stap: kies jouw route	32



**BONUS 1: Keto Kickstart Plan (apart document)**



## HOOFDSTUK 1 – Voorwoord:

### Waarom dit protocol anders is

De meeste mensen die dit lezen hebben al van alles geprobeerd: diëten, sportschema's, shakes, pillen of misschien zelfs persoonlijke coaches. Toch blijven de resultaten uit. Of – nog frustrerender – het gewicht komt er na verloop van tijd gewoon weer aan.

Dat ligt niet aan jou.

Dat ligt aan het systeem waar je in vastzit.

De afslankindustrie draait op herhaalverkopen, niet op blijvend resultaat. En dus worden er voortdurend oplossingen gepresenteerd die tijdelijk lijken te werken, maar je lichaam uitputten, je stofwisseling vertragen en je motivatie slopen.

### Het Afslank Protocol is anders.

Het is geen crashdieet. Geen one-size-fits-all plan. En geen hype. Het is een slimme, onderbouwde methode die werkt **samen met je lichaam** – niet ertegenin. Het

draait om het herstellen van je metabolisme, het activeren van natuurlijke vetverbranding en het terugwinnen van controle.

We combineren inzichten uit moderne voedingsleer, hormoonbalans, metabolische gezondheid en praktische psychologie. Zodat jij niet alleen afvalt, maar het ook volhoudt. Zonder honger. Zonder strijd. En zonder terugval.

Beloof jezelf één ding:

**Lees dit eBook helemaal door. Voer het uit. En geef jezelf 30 dagen om te voelen wat dit met je doet.**

Voor velen was dit het kantelpunt. Misschien wordt dit ook het jouwe.

Laten we beginnen.

---



## HOOFDSTUK 2 – De grootste misvatting over afvallen

De grootste misvatting over afvallen is dat het puur draait om **minder eten en meer bewegen**. Die logica klinkt simpel: minder calorieën erin, meer calorieën eruit = gewichtsverlies. Toch werkt dat voor de meeste mensen niet. En als het werkt, is het zelden blijvend.

Waarom? Omdat je lichaam geen rekenmachine is – het is een complex, slim systeem dat gericht is op **overleven, niet afvallen**.

Wanneer jij minder eet, denkt je lichaam: “Help, er is een tekort!” Het schakelt over op de spaarstand, verlaagt je stofwisseling en houdt vet vast als reserve.

👉 Gevolg? Je verbrandt minder, voelt je futloos en krijgt juist meer trek. En zodra je weer normaal eet, slaat je lichaam extra veel op – het bekende jojo-effect.

**Echt afvallen begint niet met minder eten, maar met slimmer werken met je lichaam.**

Het Afslank Protocol richt zich daarom niet op 'minder calorieën', maar op **beter hormonale balans, stabiele bloedsuikers en metabole activatie**. Want alleen dan krijgt je lichaam het signaal: het is veilig om vet los te laten.

Dat is het echte geheim – en daar gaan we vanaf nu mee aan de slag.

---



## HOOFDSTUK 3 – De #1 fout die 90% van de mensen maakt

Vraag het aan bijna iedereen die wil afvallen, en ze zeggen: “Ik moet minder eten en meer bewegen.” Maar wat ze niet weten, is dat ze daarmee vaak **de grootste fout maken**: ze proberen vet te verbranden terwijl hun lichaam **nog steeds afhankelijk is van suiker als brandstof**.

Zolang je lichaam glucose als hoofdbestanddeel gebruikt, wordt vet opgeslagen – niet verbrand. Dat betekent dat je alleen maar bezig bent met het onderdrukken van symptomen, terwijl de oorzaak blijft bestaan.



Wat gebeurt er als je stopt met suikers, maar nog niet in vetverbranding bent?

Je voelt je moe. Je hebt cravings. Je krijgt hoofdpijn. En je motivatie zakt weg.

Je lichaam is letterlijk in de war: het heeft geen suiker meer, maar weet nog niet hoe het vet moet gebruiken. Het gevolg? Je haakt af.

**De oplossing? Zet je lichaam over van een suikermotor naar een vetverbrandingsmachine.**

Dat noemen we: **de ketose-switch**. En zodra je lichaam die maakt, begin je vet te gebruiken als je primaire brandstof. Je hebt meer energie, minder honger en je verbrandt vet – zelfs in rust.

In het volgende hoofdstuk ontdek je precies hoe we dat in drie fases aanpakken.

---



## HOOFDSTUK 4 – De drie fasen van blijvend vetverlies

Om blijvend vet te verliezen, moet je lichaam een transformatie doormaken. Niet alleen fysiek, maar ook hormonaal en metabolisch. Het Afslank Protocol werkt daarom in drie slimme fasen die stap voor stap je lichaam omschakelen van vetopslag naar vetverbranding.

### ♦ Fase 1: De Ketose Switch

**Doel:** Je lichaam trainen om vet als primaire brandstof te gebruiken.

In deze fase verlaag je je koolhydraatname, waardoor je insulineniveau daalt. Hierdoor gaat je lichaam op zoek naar een alternatieve brandstof: vet. Zodra de suikervoorraad uitgeput raakt, schakelt je lichaam over naar ketose.

👉 Wat je merkt? Minder trek, meer energie, mentale helderheid en... vetverbranding!

Zonder de juiste aanpak ervaren mensen in deze fase vaak de zogeheten 'keto-griep'. Daarom leer je hier hoe je deze overgang soepel maakt – zonder bijwerkingen.

### ◆ **Fase 2: Vetverbranding op Turbo**

**Doel:** Je metabolisme activeren voor constante vetverbranding.

Nu je lichaam ketonen produceert en vet als brandstof gebruikt, is het tijd om dat proces te versnellen. Dit doe je door je voeding slim samen te stellen, je beweging aan te passen én je stressniveau te verlagen.

👉 Wat je merkt? Je valt sneller af, hebt stabiele energie door de dag heen en ervaart minder cravings.

Je lichaam is nu een vetverbrandingsmachine geworden. En dat voelt fantastisch.

### ◆ **Fase 3: Stabilisatie & Behoud**

**Doel:** Je resultaat behouden zonder terugval of jojo-effect.

In deze laatste fase leer je hoe je jouw nieuwe levensstijl kunt vasthouden zonder obsessief te zijn. Je lichaam is nu gewend aan vetverbranding en je stofwisseling is efficiënter dan ooit.

👉 Wat je merkt? Je gewicht blijft stabiel, je voelt je in balans en je hoeft er niet meer continu over na te denken.

Je leert in deze fase ook hoe je flexibel omgaat met etentjes, weekends en feestdagen – zónder terug te vallen.

**Deze drie fasen vormen de kern van het Afslank Protocol.** Ze zijn ontworpen om je niet alleen vet te laten verliezen, maar vooral om je vrij te maken van het eindeloze dieetdenken.

---



## **HOOFDSTUK 5 – Wat je lichaam nodig heeft om vet te verbranden (zonder honger)**

Afvallen zonder honger lijkt voor velen een sprookje. Maar als je begrijpt **hoe je lichaam werkt**, ontdek je dat het juist de natuurlijke weg is.

Honger ontstaat vaak wanneer je lichaam **geen toegang heeft tot een constante energiebron**. Als je vooral koolhydraten eet, ben je afhankelijk van bloedsuikers. Die schommelen snel: piek → dal → trek → snack → herhaling.

Daarom draait dit hoofdstuk om één vraag: **hoe zorg je ervoor dat je lichaam constante toegang heeft tot energie – zónder dat je steeds moet eten?**

Het antwoord: **vet als brandstof**.

Vet is een stabiele, langzame energiebron. Zodra je lichaam leert om vetreserves aan te spreken (in plaats van suiker), verdwijnen de schommelingen in je

bloedsuiker én in je energie. Je voelt je helderder, rustiger en – het belangrijkste – verzadigd.

## **Wat heeft je lichaam daarvoor nodig?**

✓ **Een lage insulineaarde** – zodat vetverbranding niet wordt geblokkeerd.

✓ **Voldoende gezonde vetten** – om je lichaam te voorzien van de juiste bouwstoffen.

✓ **Een stabiele toevoer van eiwitten** – voor spierbehoud en verzadiging.

✓ **Micronutriënten zoals magnesium, kalium en zink** – essentieel voor energieproductie en hormonale balans.

Als je deze basisprincipes volgt, kun je minder vaak eten zonder honger te ervaren. Intermittent fasting wordt dan geen ‘methode’, maar een gewoonte.

In de volgende hoofdstukken duiken we dieper in het mechanisme dat dit allemaal mogelijk maakt: je metabolisme. En hoe je dat kunt resetten voor blijvend resultaat.


## **HOOFDSTUK 6 – De rol van je metabolisme (en hoe je het reset)**

Je metabolisme is het interne vuurtje dat alles in je lichaam aandrijft: energie, vetverbranding, herstel en zelfs je stemming. Als dat vuurtje laag staat, werkt afvallen tegen de stroom in.

Veel mensen hebben zonder het te beseffen een **vertraagd metabolisme**. Door jaren van diëten, stress, slecht slapen of te weinig eten is het lichaam overgeschakeld naar een soort ‘spaarstand’.

Het gevolg? Je lichaam verbrandt minder, houdt vet vast en geeft sneller hongerprikkels. Gelukkig is dit proces omkeerbaar.

### **Zo reset je je metabolisme:**

 **Eet voldoende (en voedzaam):** te weinig calorieën = minder verbranding. Focus op kwaliteit, niet op beperking.

 **Beweeg regelmatig, maar slim:** korte intensieve

inspanning (zoals wandelen, krachttraining of korte HIIT) geeft je stofwisseling een boost zonder het uit te putten.

✓ **Slaap diep en herstellend:** slaapttekort verhoogt hongerhormonen en verlaagt leptine (je verzadigingssignaal).

✓ **Verminder stress:** chronische stress verhoogt cortisol, wat vetverbranding blokkeert. Ademhaling, rustmomenten en ontspanning zijn dus óók strategie.

✓ **Gebruik voedingsstoffen die je metabolisme ondersteunen:** zoals magnesium, B-vitamines, jodium, zink en exogene ketonen.

Een goed werkend metabolisme zorgt ervoor dat je lichaam **meer verbrandt in rust, sneller herstelt en beter vet kan loslaten** – zonder dat je daar hard voor hoeft te werken.

In het volgende hoofdstuk leer je waarom ketose een krachtig hulpmiddel is om je metabolisme een vliegende start te geven – en wat er vaak misgaat.

## HOOFDSTUK 7 – Waarom ketose werkt – en waarom het vaak misgaat

Ketose is een natuurlijke staat waarin je lichaam overschakelt van het verbranden van glucose naar het verbranden van vet. In plaats van suiker, gebruikt je lichaam nu vetzuren en ketonen als primaire brandstofbron. En dát is de sleutel tot vetverlies zonder honger.

### **Waarom ketose zo effectief is:**

- ✓ **Je verbrandt opgeslagen vet, 24/7** – zelfs tijdens je slaap.
- ✓ **Je bloedsuikerspiegel stabiliseert**, wat leidt tot minder cravings.
- ✓ **Je energie wordt stabiel**, zonder suikerdips of energiedalingen.
- ✓ **Je lichaam behoudt spiermassa**, terwijl je vet verliest.

## **Waarom het vaak misgaat:**

- ✗ Veel mensen eten 'net te veel' koolhydraten, waardoor ze uit ketose blijven.
- ✗ De overgang naar ketose kan vermoeidheid, hoofdpijn en honger veroorzaken ('keto-griep'), waardoor mensen afhaken.
- ✗ Onvoldoende kennis over wat je wel/niet mag eten, leidt tot frustratie.
- ✗ Sociale druk of verleidingen zorgen voor terugval.

## **Wat kun je daaraan doen?**

Door je lichaam te ondersteunen met de juiste voeding, ritme én supplementen (zoals exogene ketonen) kun je de overgang naar ketose veel makkelijker maken. In het volgende hoofdstuk ontdek je hoe je deze 'vetverbrandingsswitch' **kunt versnellen zonder bijwerkingen.**

---

## HOOFDSTUK 8 – De shortcut voor sneller resultaat (zonder bijwerkingen)

Je weet nu hoe krachtig ketose kan zijn voor vetverbranding. Maar je weet ook dat de overgang moeizaam kan verlopen. Gelukkig is er een slimme manier om je lichaam **sneller én soepeler** in vetverbrandingsmodus te krijgen, zonder keto-griep of energiedips.

Die shortcut heet: **exogene ketonen**.

### Wat zijn exogene ketonen?

Normaal maakt je lichaam zélf ketonen aan (dit noemen we **endogeen**), zodra je weinig koolhydraten eet. Maar dat proces kost tijd – soms dagen of zelfs weken.

**Exogene ketonen** zijn ketonen die je van buitenaf toevoegt aan je systeem. Je lichaam herkent ze als directe brandstof en **schakelt sneller over naar vetverbranding** – zonder eerst in de stress te schieten of door een dip te gaan.

De belangrijkste en meest effectieve exogene ketoon is:

 **Beta-Hydroxybutyraat (of BHB in het kort).**

BHB is de ketoonvorm die je hersenen en spieren het liefst gebruiken als energiebron. Het geeft je:

- Schone, stabiele energie
- Minder honger
- Betere focus

En een vlottere overgang naar ketose

## **Waarom exogene BHB-ketonen gebruiken?**

Wanneer je start met keto, moet je lichaam eerst leren om vet als brandstof te gebruiken. Dat kan gepaard gaan met:

- Vermoeidheid
- Cravings
- Hoofdpijn
- Sloom gevoel

Door exogene ketonen toe te voegen geef je je lichaam **direct wat het nodig heeft** om vet te gaan gebruiken als energie.

- ✓ Sneller in ketose
- ✓ Minder cravings en energiedips
- ✓ Betere concentratie
- ✓ Makkelijker vol te houden

## **Wat zit er in onze Keto Gummies?**

Onze Keto Gummies bevatten een krachtige en uitgebalanceerde combinatie van **BHB-zouten**:

- ✓ **Magnesium BHB** – voor energiestofwisseling en ontspanning
- ✓ **Calcium BHB** – ondersteunt spierfunctie en vetverbranding
- ✓ **Natrium BHB** – vult elektrolyten aan en voorkomt uitdroging

Samen zorgen deze ketonen ervoor dat je lichaam

soepel overschakelt naar vetverbranding – zonder stress, honger of vertraging.



## Waarom werkt dit zo goed?

- Je hoeft niet eerst dagenlang streng te diëten
- Je vermijdt bijwerkingen zoals de ‘keto-griep’
- Je ervaart sneller resultaat: minder trek, meer energie, heldere focus
- Je lichaam komt in de vetverbrandingsstand én blijft daar makkelijker in



## Samengevat:

De Keto Gummies zijn geen “magisch afslankmiddel”. Maar ze zijn wél een slimme, wetenschappelijk onderbouwde **versneller**.

Ze maken het **Afslank Protocol eenvoudiger, comfortabeler én effectiever** – precies wat je nodig hebt om vol te houden én resultaten te zien.

*Wil je Keto Gummies in huis halen? Aan het eind van dit eBook tref je een aanbieding, speciaal voor de lezers van dit eBook, om Keto Gummies te bestellen met tot wel 70% korting op de webwinkel prijs!*

In het volgende hoofdstuk ontdek je de valkuilen waar veel mensen in trappen tijdens keto – en hoe jij ze moeiteloos kunt vermijden.

---



## **HOOFDSTUK 9 – Veelgemaakte valkuilen (en hoe jij ze vermijdt)**

Niemand begint aan een afslanktraject met de intentie om te falen. En toch lukt het de meeste mensen niet om hun doelen vol te houden. Niet door een gebrek aan wilskracht – maar omdat ze in onzichtbare valkuilen stappen die hun succes ondermijnen.

Hieronder ontdek je de meest voorkomende fouten – en hoe jij ze eenvoudig kunt vermijden.



### **Valkuil 1: Te snel, te streng**


In het begin ben je enthousiast en wil je alles perfect doen. Maar extreme veranderingen houden zelden stand. Je lichaam raakt overbelast en je motivatie zakt weg.



**Oplossing:** Start met kleine aanpassingen die je lichaam de kans geven om te wennen. Consistentie verslaat perfectie.


## **Valkuil 2: Te weinig vet eten**

Na jaren van vetarm eten vinden veel mensen het spannend om vet toe te voegen. Toch is vet essentieel in ketose.

 **Oplossing:** Kies voor gezonde vetten (zoals avocado, olijfolie, noten) om verzadiging, energie en vetverbranding te ondersteunen.

## **Valkuil 3: Angst voor zout en mineralen**

Tijdens de overgang naar ketose verlies je vocht én elektrolyten. Dat leidt tot hoofdpijn, spierkramp en vermoeidheid.

 **Oplossing:** Vul je mineralen aan met voldoende zout, magnesium en kalium – of gebruik Keto Gummies met BHB-zouten.


## **Valkuil 4: Te weinig drinken**

In ketose heeft je lichaam extra vocht nodig om afvalstoffen af te voeren en vet goed te kunnen metaboliseren.

 **Oplossing:** Drink dagelijks 2–3 liter water en voeg eventueel wat zeezout toe voor betere opname.

## **Valkuil 5: Verwachten dat je meteen resultaat ziet**

Je lichaam heeft tijd nodig om te resetten. Het kan zijn dat je in de eerste dagen vocht vasthoudt of weinig verschil ziet op de weegschaal.

 **Oplossing:** Richt je op hoe je je voelt: energie, focus en minder honger zijn signalen dat je op de goede weg bent.

Door deze valkuilen te herkennen en te vermijden, geef je jezelf de beste kans op blijvend succes. In het volgende hoofdstuk ontdek je hoe je dagelijkse

gewoontes kunt gebruiken als hefboom voor  
vetverbranding.

---



## **HOOFDSTUK 10 – Dagelijkse routines die vetverbranding stimuleren**

Grote transformaties beginnen met kleine gewoontes. De kracht van dit protocol zit niet alleen in wat je eet of wanneer je in ketose komt, maar ook in de **dagelijkse routines** die je metabolisme activeren en je lichaam aanmoedigen om vet te blijven verbranden.

Hieronder vind je een aantal bewezen routines die je eenvoudig kunt integreren in je dag – zonder moeite, zonder stress.



### **Ochtendroutine**

- Start je dag met een groot glas water + snufje zeezout of citroensap.
- Beweeg licht: een korte wandeling of een paar minuten rekken stimuleert je vetverbranding direct.
- Stel ontbijt even uit (indien mogelijk): dit bevordert vetverbranding via intermitterend vasten.

## **Maaltijdroutine**

- Kies bij elke maaltijd voor **vet + eiwitten + vezels**. Deze combinatie zorgt voor verzadiging én stabiliteit in je bloedsuikerspiegel.
- Vermijd snelle koolhydraten, zeker in de ochtend. Ze kunnen je uit ketose halen of je vetverbranding vertragen.



## **Stressbeheer**

- Plan minstens 1 moment van rust of ontspanning per dag. Ademhalingsoefeningen, een wandeling of even helemaal offline.
- Stress = cortisol = vetopslag. Rust is dus geen luxe, maar een strategie.



## **Hydratatie**

- Drink 2–3 liter water per dag. Voeg elektrolyten toe (zoals natrium, magnesium en kalium) voor optimale vetverbranding.

- Dorst wordt vaak verward met honger. Genoeg drinken voorkomt onnodige eetmomenten.

## **Avondroutine**

- Eet je laatste maaltijd idealiter 2–3 uur vóór het slapengaan.
- Vermijd blauw licht (telefoons, schermen) in het laatste uur voor het slapen – dit verstoort je hormonen.
- Zorg voor voldoende diepe slaap: dat is het moment waarop je lichaam herstelt én vet verbrandt.

Je hoeft niet alles tegelijk toe te passen. Begin met 1 of 2 gewoontes uit deze lijst en bouw geleidelijk uit. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

In het volgende hoofdstuk lees je inspirerende verhalen van mensen die dit protocol volgden – en wat het voor hén heeft betekend.



## **HOOFDSTUK 11 – Ervaringen van anderen (inclusief voor/na resultaten)**

Resultaten zeggen meer dan woorden. Daarom laten we in dit hoofdstuk mensen aan het woord die het Afslank Protocol hebben toegepast – elk met hun eigen verhaal, eigen startpunt en eigen overwinning.

Deze verhalen laten zien dat het niet gaat om perfectie, maar om doorzetten, vertrouwen en de juiste strategie. Misschien herken je jezelf in een van hen.


---



### **Linda (34 jaar)**

“Ik had al zóveel geprobeerd. Diëten, detoxen, sportschema’s – niks hielp blijvend. Met dit protocol vielen de puzzelstukjes eindelijk op hun plek. In 1 maand ben ik 11 kilo kwijt en het voelt alsof ik eindelijk weer mezelf ben.”

---

 **Peter (47 jaar)**


“Ik was altijd moe, prikkelbaar en had vaak snaaibuien. Dankzij de keto-aanpak en de Gummies heb ik niet alleen gewicht verloren, maar ook mijn energie terug. En ik slaap beter dan ooit.”

---

 **Yasmin (36 jaar)**


“Wat ik fijn vind is dat het allemaal zo haalbaar voelt. Geen extremen, geen verboden – gewoon logische stappen die werken. Ik ben nu 7 kilo lichter en ik voel me sterker, rustiger en helderder.”

---

 **Tom (44 jaar)**

“Eerlijk? Ik geloofde er eerst niet in. Maar ik besloot het een kans te geven. Nu ben ik 14 kilo kwijt, mijn broeken passen weer, en mijn vrouw zegt dat ik straal. Dat zegt genoeg.”

---

 **Kim (31 jaar)**

“Met mijn drukke baan en gezin had ik geen tijd voor ingewikkelde diëten. Maar dit protocol is zo slim opgebouwd dat ik het makkelijk kon integreren. En het werkt écht.”

---

Wat deze mensen gemeen hebben? Ze kozen voor een aanpak die werkt mét hun lichaam – niet ertegenin.

In het laatste hoofdstuk kijken we hoe jij jouw persoonlijke route kunt bepalen op basis van alles wat je nu weet.

---



## **HOOFDSTUK 12 – Jouw volgende stap: kies jouw route**

Je bent aan het einde gekomen van dit eBook – maar eigenlijk is dit pas het begin.

Je hebt nu de kennis, de inzichten en de strategieën in handen om op een gezonde, slimme en blijvende manier vet te verliezen. De vraag is nu: **wat ga je ermee doen?**

Want informatie verandert niets... **actie wel.**

Je kunt kiezen voor de geleidelijke aanpak: starten met fase 1 van het protocol, je voeding aanpassen, kleine routines implementeren en stap voor stap je metabolisme resetten.

Maar als je sneller resultaat wilt – en het maximale uit dit protocol wilt halen – dan is er ook de shortcut: **onze Keto Gummies.**

Ze helpen je lichaam sneller in ketose te komen, verminderen cravings en geven je energie om vol te houden. Precies wat veel mensen nodig hebben om net die doorbraak te forceren.

👉 Kies jouw route:

1. **Zelfstandig verder** – gebruik dit eBook als leidraad en pas alles toe in je eigen tempo.
2. **Versnel je resultaat** – combineer het protocol met onze Keto Gummies en ervaar sneller vetverlies zonder bijwerkingen.

Welke route je ook kiest: weet dat je nu een fundament hebt gebouwd waar je op kunt vertrouwen. Dit keer geen crashdieet. Geen quick fix. Maar een duurzame aanpak die werkt **met jouw lichaam – niet ertegenin.**

En als je vandaag nog wilt starten met extra ondersteuning, klik dan hieronder op de link om je Keto Gummies met tot wel 70% korting te bestellen:

[\*\*👉 Klik hier om jouw Keto Gummies te bestellen\*\*](#)

We wensen je alle succes, energie en zelfvertrouwen toe op jouw pad.

Blijf luisteren naar je lichaam. Blijf kiezen voor jezelf.

Je verdient het.

Met vriendelijke groet,

**Het Afslank Protocol Team**

P.S. – stel je bent iemand die optie 1 uit het Afslank-Protocol kiest (“*zelfstandig verder*”) en denkt:

“Oké... maar wat moet ik precies doen vandaag, morgen, deze week...?”

Dat is waar deze BONUS 1: Keto Kickstart Plan in beeld komt – dat is echt een doe-gids.

Denk: concreet, uitvoeren, stap-voor-stap.

- Het Afslank Protocol (dit ebook) = **educatie**
- BONUS 1: Keto Kickstart Plan = **implementatie**