

Jouw slimme start naar een gezonde leefstijl



Inhoudsopgave

- 1 Welkom bij My-LifeSlim**
 - Introductie
 - De filosofie: gezond en duurzaam afvallen
- 2 Het belang van gezondheid en balans**
 - Waarom kiezen voor een gezond gewicht?
 - Hoe je lichaam en geest met elkaar samenwerken
- 3 Hoe werkt My-LifeSlim?**
 - Het My-LifeSlim programma stap-voor-stap
 - De rol van voeding, beweging en mindset
- 4 Voeding: de basis van succes**
 - Waarom goede voeding zo belangrijk is
 - Handige tips voor gezonde voeding
 - Tips voor meal-prepping
 - Recept
- 5 Beweging: vind wat bij je past**
 - Het belang van dagelijkse beweging
 - Oefeningen die eenvoudig in je routine passen
 - Hoe je motivatie behoudt
- 6 Mindset: de sleutel tot blijvende verandering**
 - Waarom mindset cruciaal is bij gewichtsverlies
 - Praktische tips om positieve gewoonten te ontwikkelen
 - Hoe om te gaan met terugval
- 7 Succesverhalen**
 - Inspirerende verhalen van mensen die My-LifeSlim hebben gevolgd
 - Hun uitdagingen en hoe zij deze overwonnen





Voorwoord

Welkom bij My-LifeSlim! Dit e-book is jouw eerste stap naar een gezonder, gelukkiger leven.

Afvallen en welzijn gaan hand in hand, en met de praktische tips, kennis en ondersteuning in dit boek ben jij klaar om jouw doelen te bereiken.

We laten je zien dat afvallen niet betekent dat je jezelf alles moet ontfeggen. Met de juiste keuzes en een gebalanceerde aanpak kun je genieten van lekker eten terwijl je werkt aan een duurzame, gezonde levensstijl.

Annemarie xoxo

LET'S DO IT!



HOOFDSTUK 1:

Welkom bij My-LifeSlim



Welkom! Gefeliciteerd met het zetten van de eerste stap naar een gezonder en evenwichtiger leven. Het feit dat je dit e-book leest, betekent dat je klaar bent om verandering in je leven te brengen – en daar zijn we trots op. Bij My-LifeSlim begrijpen we dat gewichtsverlies niet altijd makkelijk is, maar we weten ook dat het wél haalbaar is. Met de juiste begeleiding, kennis, en ondersteuning kun je jouw doelen bereiken.

Wat is My-LifeSlim?

My-LifeSlim is meer dan een programma; het is een levensstijl. Wij richten ons op het helpen van mensen die op een gezonde, duurzame manier willen afvallen. Geen crashdiëten, geen extreme regels – maar een holistische aanpak die rekening houdt met jouw lichaam, geest en persoonlijke doelen.

Onze kernwaarden:

- **Balans:** Gezond leven betekent niet alles opgeven wat je lekker vindt, maar de juiste keuzes maken.
- **Duurzaamheid:** Geen kortetermijnoplossingen, maar veranderingen die blijvend resultaat opleveren.
- **Ondersteuning:** Je staat er niet alleen voor. Met ons programma en onze hulpmiddelen helpen we je stap voor stap, Ik ben je stok achter de deur. Als je je streefgewicht bereikt hebt blijven nog een jaar onder controle zo voorkom je terugval.

Jouw Gezonde Toekomst

Wat kun je verwachten als je het My-LifeSlim programma volgt?

- Meer energie om te doen wat je leuk vindt.
- Een gezonder lichaam dat je ondersteunt in alles wat je wilt bereiken.
- Een sterke mindset waarmee je niet alleen gewicht verliest, maar ook grip krijgt op andere aspecten van je leven.

Ben je er klaar voor om te ontdekken hoe je met My-LifeSlim jouw gezonde leefstijl kunt bereiken? Lees dan verder!

HOOFDSTUK 2:

Het belang van gezondheid en balans



Gewichtsverlies gaat niet alleen over hoe je eruitziet; het draait om hoe je je voelt. Bij My-LifeSlim geloven we dat een gezond lichaam de sleutel is tot een gelukkig en vervuld leven. Hier leggen we uit waarom het bereiken van een gezond gewicht zoveel meer is dan een getal op de weegschaal.

Waarom gezond gewichtsverlies?

Een gezond gewicht is belangrijk voor je algehele welzijn. Overgewicht kan leiden tot gezondheidsproblemen zoals:

- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type 2
- Gewrichtsproblemen
- Slaapapneu
- Een verminderde kwaliteit van leven

Door af te vallen op een gezonde manier, kun je niet alleen deze risico's verminderen, maar ook genieten van een beter immuunsysteem, meer energie en een betere mentale gezondheid.

Lichaam en geest: De onbreekbare band

Wist je dat jouw emotionele welzijn een grote rol speelt in jouw fysieke gezondheid? Stress, slaaptekort en negatieve gedachten kunnen het proces van gewichtsverlies aanzienlijk vertragen.

Daarom richten we ons in dit programma niet alleen op voeding en beweging, maar ook op jouw mindset.

De vicieuze cirkel van overgewicht en stress

- **Stress:** Veel mensen grijpen naar ongezonde snacks wanneer ze gestrest zijn. Dit leidt tot gewichtstoename, wat op zijn beurt meer stress veroorzaakt.
- **Slaaptekort:** Slechte nachtrust kan je hormonen uit balans brengen, waardoor je sneller naar ongezond voedsel grijpt.

Met My-LifeSlim helpen we je deze cyclus te doorbreken door een uitgebalanceerde aanpak die werkt voor jouw unieke situatie.

Balans in voeding, beweging en mindset

Het succes van jouw reis hangt af van drie pijlers:

- 1. Voeding:** Het kiezen van de juiste voedingsstoffen om je lichaam te voeden.
- 2. Beweging:** Regelmatige fysieke activiteit die je energie geeft en je sterker maakt.
- 3. Mindset:** De kracht om door te zetten, zelfs als het moeilijk wordt.

HOOFDSTUK 3:

Hoe werkt My-LifeSlim

Bij My-LifeSlim geloven we al meer dan 17 jaar in een bewezen en gestructureerde aanpak om gezond en duurzaam gewicht te verliezen. Al duizenden mensen gingen je voor. Dit hoofdstuk legt stap voor stap uit hoe ons programma werkt en waarom het effectief is voor mensen die klaar zijn om hun leefstijl te veranderen.

Het My-LifeSlim Programma: Stap voor Stap

1. Persoonlijke Analyse

Bij My-LifeSlim start je met een uitgebreid intakegesprek:

- Het vaststellen van je startgewicht, BMI en andere relevante gezondheidswaarden.
- Het definiëren van je doelen: Wat wil je bereiken, en waarom?
- Een analyse van je eet- en beweegpatroon om te ontdekken wat er verbeterd kan worden.

2. Op maat gemaakt plan

Gebaseerd op jouw unieke behoeften krijg je een persoonlijk plan en leren we je wat en hoeveel je moet eten om gezond af te vallen en je ontvangt de My-LifeSlim weekmenu's en voedingswijzer. Je hoeft geen calorieën te tellen!

3. Coaching

Je komt iedere week langs om te wegen en om je voortgang te bespreken.

- We bespreken de afgelopen week.
- Stellen je doelen bij om realistisch en uitdagend te blijven.
- Je ontvangt persoonlijke tips en ondersteuning.

De rol van voeding, beweging, en mindset

Voeding: Voeding is de kern van succesvol gewichtsverlies.

We focussen op gezonde, verse producten (uit je eigen supermarkt) die gemakkelijk in je dagelijkse leven passen.

Een evenwichtige maaltijdstructuur met voldoende eiwitten, vezels en gezonde vetten.

Geen strenge diëten, maar een aanpak die haalbaar is voor de lange termijn. Toegang tot eenvoudige en lekkere recepten.

Beweging: Geen intensieve sportschema's, maar haalbare manieren om meer te bewegen.

Mindset: Zonder de juiste mindset kan elke verandering tijdelijk zijn.

Bij My-LifeSlim leer je:

- Positieve gewoonten aanleren en omgaan met tegenslagen.
- Hoe je positieve gewoonten ontwikkelt, zoals mindful eten.
- Hoe je met obstakels en terugvallen omgaat zonder je motivatie te verliezen.
- Hoe je jezelf mentaal versterkt om je doelen te bereiken.

HOOFDSTUK 4:

Voeding- de basis van succes



Voeding is de fundering van een gezond en energiek lichaam. Bij My-LifeSlim geloven we dat gewichtsverlies begint bij het begrijpen van wat je eet en hoe je gezonde keuzes kunt maken die bij jouw levensstijl passen. In dit hoofdstuk leer je waarom voeding cruciaal is, wat je wel en niet zou moeten eten, en krijg je praktische tips en recepten.

Waarom goede voeding zo belangrijk is

Wat je eet, bepaalt niet alleen hoe je eruitziet, maar ook hoe je je voelt.

Gezonde voeding helpt bij:

- Het verbeteren van je energieniveau.
- Het ondersteunen van je stofwisseling.
- Het verminderen van gezondheidsrisico's zoals diabetes en hartziekten.
- Het verbeteren van je stemming en mentale helderheid.

Slechte voeding kan leiden tot gewichtstoename, vermoeidheid en zelfs emotionele uitputting. Daarom draait het bij My-LifeSlim om balans: voed je lichaam met de juiste voedingsstoffen zonder jezelf alles te ontfagen.

Handige tips voor gezonde voeding

- 1. Maak een maaltijdplanning:** Door vooruit te plannen, voorkom je impulsieve en ongezonde keuzes.
- 2. Eet regelmatig:** 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.
- 3. Kijk naar portiegrootte:** Zelfs gezonde voeding kan leiden tot gewichtstoename als je te veel eet. Maar ook te weinig eten kan er voor zorgen dat je niet afvalt.
- 4. Lees etiketten:** Let op verborgen suikers en overbodige toevoegingen in verpakte producten.
- 5. Geen pakjes en zakjes:** Experimenteer met kruiden, gebruik kruiden en specerijen om gerechten smaakvol te maken zonder extra calorieën toe te voegen.

Tips voor meal-prepping

Plan je maaltijden vooruit en maak grotere porties om tijd te besparen. Bewaar gerechten in porties in de vriezer voor drukke dagen.

RECEPT

Volkoren spaghetti met groenten en gehaktballetjes



Ingrediënten voor 4 personen:

400 g volkoren spaghetti (gekookt)
300 g rundergehakt
1 ei
1 tl paprikapoeder
1 tl Italiaanse kruiden
2 el olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode paprika, in blokjes
1 courgette, in halve plakjes
200 g champignons, in plakjes
400 g tomatenblokjes (uit blik)
2 el tomatenpuree
Handje geraspte kaas 30+
1 handje verse basilicum fijngesneden
Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze:

Maak de gehaktballetjes:

Meng het gehakt met het ei, paprikapoeder, Italiaanse kruiden, en een snuf peper en zout. Kneed goed door en vorm kleine balletjes. Bak de gehaktballetjes: Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan en bak de gehaktballetjes rondom goudbruin. Haal ze uit de pan en zet apart.

Bereid de groenten:

Verhit de rest van de olijfolie in dezelfde pan. Bak de ui en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de paprika, courgette, en champignons toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.

Maak de saus:

Voeg de tomatenpuree toe aan de groenten en bak kort mee. Giet de tomatenblokjes erbij en roer goed door. Voeg de gehaktballetjes toe. Laat de saus 10 minuten zachtjes pruttelen.

Kook de pasta:

Kook ondertussen de volkoren spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en bewaar een klein kopje kookvocht.

Combineer alles:

Meng de saus met de spaghetti. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.

Serveren:

Verdeel de pasta over de borden, garneer met verse basilicum en de geraspte kaas en serveer direct.

Eet smakelijk!

HOOFDSTUK 5:

Beweging- vind wat bij je past



Beweging speelt een essentiële rol in het bereiken van een gezond gewicht en een sterker lichaam. Bij My-LifeSlim geloven we dat fysieke activiteit niet ingewikkeld of extreem hoeft te zijn om effectief te zijn. Het gaat erom dat je een routine vindt die past bij jouw voorkeuren en leefstijl, zodat je er plezier aan beleeft en het volhoudt.

In dit hoofdstuk bespreken we het belang van beweging, hoe je de juiste activiteiten kiest en geven we praktische tips om beweging in je dagelijkse routine te integreren.

Waarom is beweging belangrijk?

Beweging biedt talloze voordelen voor je fysieke en mentale gezondheid:

- **Verbranden van calorieën:** Het helpt bij het creëren van een calorietekort, wat essentieel is voor gewichtsverlies.
- **Verbetering van de stofwisseling:** Regelmatige beweging verhoogt je stofwisseling, zelfs in rust.
- **Sterkere spieren en botten:** Oefeningen zoals krachttraining bevorderen spiergroei en botgezondheid. Door extra spiermassa op te bouwen verbrand je meer calorieën, beweging zorgt voor sterkere botten.

-Stressvermindering:

Lichaamsbeweging stimuleert de aanmaak van gelukshormonen, waardoor je je gelukkiger voelt.

-**Betere slaap:** Beweging zorgt ervoor dat je dieper slaapt en beter uitrust.

Vind wat bij jou past

Niet iedereen houdt van dezelfde vormen van beweging, en dat is oké! Het belangrijkste is dat je iets vindt wat je leuk vindt, zodat het niet als een verplichting voelt.

Lage intensiteit (geschikt voor beginners)

- Wandelen: Een eenvoudige en effectieve manier om calorieën te verbranden.
- Yoga: Helpt niet alleen bij flexibiliteit, maar ook bij stressreductie.
- Zwemmen: Ideaal voor gewrichtsproblemen.

Gemiddelde Intensiteit

- Fietsen: Versterkt de beenspieren en is een fijne activiteit in de buitenlucht.
- Dansen: Verbrand calorieën terwijl je plezier hebt. Denk aan Zumba of salsa.
- Thuisworkouts: Oefeningen met eigen lichaamsgewicht, zoals squats en push-ups.

Beweging- vind wat bij je past



Hoge Intensiteit (voor gevorderden)

- Intervaltraining (HIIT): Korte, intensieve sessies die je stofwisseling een boost geven.
- Hardlopen: Perfect om je uithoudingsvermogen te verbeteren.
- Krachttraining: Bouw spieren op en verbrand meer calorieën, zelfs na je training.

Hoe begin je?

Voor veel mensen kan het lastig zijn om een nieuwe bewegingsroutine te starten. Hier zijn enkele stappen om het makkelijker te maken:

1. Kies realistische doelen: Begin met 20-30 minuten beweging per dag, drie tot vijf keer per week.

2. Plan het in: Zet je workouts in je agenda, net zoals je andere afspraken zou doen.

3. Luister naar je lichaam: Bouw je activiteit met stapjes op en ga niet te hard van start. Als je je moe voelt, kies dan voor iets lichters zoals een wandeling.

4. Zoek een buddy: Samen bewegen is niet alleen leuker, maar ook motiverend.

Je dagelijkse beweging kun je door kleine aanpassingen al vergroten

Hier zijn enkele eenvoudige manieren om beweging in je dagelijks leven te integreren:

Op je werk

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Ga in je lunchpauze wandelen (met collega's)
- Sta elk uur op voor een korte stretchpauze.

Thuis

- Doe een korte workout van 10 minuten terwijl je wacht tot het eten klaar is.
- Combineer huishoudelijke taken met extra beweging, zoals squats tijdens het stofzuigen. Loop een keer extra de trap op om iets naar boven te brengen of te halen.
- Ga tuinieren
- Speel actieve spellen met je kinderen of huisdieren.

In het weekend

- Ga wandelen in de natuur of op het strand.
- Probeer een nieuwe sport of activiteit zoals klimmen, suppen of een groepsles.

HOOFDSTUK 6:

Mindset– de sleutel tot blijvende verandering



Succesvol afvallen en een gezonde leefstijl opbouwen begint niet alleen met wat je eet of hoeveel je beweegt; het zit vooral in je mindset. Jouw manier van denken bepaalt of je jouw doelen bereikt en of je deze op de lange termijn kunt behouden. In dit hoofdstuk leer je hoe je je mindset kunt trainen om blijvende veranderingen te realiseren.

Wat is mindset en waarom is het belangrijk?

Mindset verwijst naar de overtuigingen, gedachten en houding waarmee je naar jezelf en je doelen kijkt. Het is belangrijk omdat:

- Positieve overtuigingen je motiveren om door te zetten, zelfs als het moeilijk wordt.
- Negatieve overtuigingen zoals "ik kan dit niet" je voortgang kunnen saboteren.
- Het veranderen van je gedrag begint in je hoofd: zonder de juiste mindset blijven gewoonten vaak tijdelijk.

Bij My-LifeSlim richten we ons op het ontwikkelen van een groeimindset. Dit betekent dat je jezelf ziet als iemand die altijd kan leren en verbeteren, ongeacht obstakels.

Veelvoorkomende obstakels in je mindset

1. Onrealistische Verwachtingen

Je wilt misschien snel resultaten zien, maar gezond afvallen kost tijd. Verwacht niet dat je binnen een week je doelen behaalt.

Oplossing: Focus op kleine, haalbare doelen. Elke stap telt.

2. Zelfkritiek

Veel mensen zijn te streng voor zichzelf als ze een terugval hebben. Dit kan leiden tot gevoelens van falen en opgeven.

Oplossing: Zie fouten als leermomenten. Een slechte dag betekent geen slechte week, pak het gewoon de volgende dag weer goed op.

3. Perfectionisme

Het idee dat alles "perfect" moet gaan, kan overweldigend zijn. Als één ding misgaat, kun je het gevoel hebben dat alles verloren is.

Oplossing: Richt je op consistentie in plaats van perfectie. Het gaat om vooruitgang, niet om foutloos zijn.

Mindset– de sleutel tot blijvende verandering



Hoe verander je je mindset?

1. Stel een sterke waarom vraag

Waarom wil je afvallen? Het moet meer zijn dan alleen "er goed uitzien." Denk aan diepere redenen, zoals:

- Je beter voelen in je lichaam.
- Meer energie hebben om met je gezin tijd door te brengen.
- Het verlagen van gezondheidsrisico's.

Schrijf je motivatie op en houd deze bij de hand.

2. Gebruik positieve zelfspraak

De woorden die je tegen jezelf zegt, hebben een grote impact.

- Negatief: "Ik faal altijd."
- Positief: "Ik leer elke dag iets nieuws, en dat brengt me dichterbij mijn doel."

Zeg dagelijks tegen jezelf wat je wél kunt en wat je al hebt bereikt.

3. Focus op het proces, niet alleen het resultaat

Het is goed om doelen te stellen, maar de reis ernaartoe is minstens zo belangrijk. Vier kleine stappen zoals:

- Een gezonde maaltijd bereiden.
- 10 minuten wandelen.
- Een week zonder suikerhoudende dranken.

4. Werk aan gewoontes

Gewoontes zijn krachtiger dan motivatie, omdat ze automatisch worden. Begin klein:

- Drink elke ochtend een glas water.
- Leg sportkleding de avond ervoor klaar.
- Maak een weekplanning waar je afspraken, voeding en beweging in staan.
- Eet je maaltijd langzaam, en leg je bestek neer tussen happen door.
- Concentreer je op de smaken, texturen en geuren van je eten.

Wat is jouw motivatie?



"De sleutel tot succes zit niet in perfectie, maar in consistentie. Elke kleine stap vooruit is een overwinning die je dichterbij je doel brengt."

HOOFDSTUK 7:

Succesverhalen en inspiratie

Het pad naar een gezondere leefstijl is voor iedereen uniek. Toch is er niets krachtiger dan leren van anderen die dezelfde uitdagingen hebben overwonnen. In dit hoofdstuk delen we inspirerende verhalen van mensen die met behulp van My-LifeSlim hun leefstijl hebben veranderd. Laat hun successen en inzichten je motiveren om door te zetten, ook wanneer het moeilijk wordt.



Renate -20 kilo

“Ik ben weer gelukkig met mezelf!”

"Ik ben enorm blij dat ik de eerste stap heb gezet naar weer gelukkig zijn met mezelf. Via via hoorde ik over My-LifeSlim, en ging op zoek naar een deskundige in Alkmaar. Daar vond ik Annemarie – met de mooiste reviews en resultaten!"

Sceptisch keek ik er naar maar besloot toch een intake gesprek te plannen. En... zo ontzettend blij dat ik dat heb gedaan! 20+ kg is eraf en het belangrijkste doel is behaald: weer gelukkig zijn met mezelf en mijn lijf.

Annemarie is er altijd: op locatie en via whatsapp. Op de momenten dat je het even niet weet, weet ze je toch weer op het goede (of een ander) pad te brengen.

Heel wat kilo's eraf, enorm veel geluk en een heel nieuw garderobe later, ben ik nu op eigen kracht aan het zoeken naar een leefstijl en gewicht dat bij me past. Een klein beetje spannend maar Annemarie is er voor me. En ik kan zo weer op haar begeleiding en hulp terugvallen.

Twijfel niet langer en ga gewoon het eerste gesprek aan. En voor je het weet ben je alweer een paar kilo's lichter en stuk blijer met jezelf!

Groeten, Renate



Mirja –20 kilo

Ik wilde afvallen maar wel lekker blijven eten...

In het verleden was ik altijd slank. Maar heel eerlijk in het verleden sportte ik ook veel en was altijd wel met gezonde voeding bezig.

Door allerlei omstandigheden en mooie excuses was ik van 65 kg naar 85kg gegaan. Ik voelde me letterlijk niet lekker in mijn vel en was er klaar mee.

Ik hoorde van iemand over de My-LifeSlim methode. Wat mij aansprak was dat je alsnog pasta, wraps en rijst kon blijven eten. Ik wilde iets doen maar wel lekker en makkelijk met ons gezin mee blijven eten. Geen Shakes of repen. Echt leren door gezonde voeding weer de kilo's kwijt te raken. Ik maakte een afspraak gelijk na onze vakantie.

Vol goede moed begon het avontuur:)

De recepten op de website printe ik uit en heb inmiddels een dikke map vol. Zo fijn om deze te pakken als je geen inspiratie hebt.

Ik ben een echte Bourgondiër en wil lekker eten en geniet daar dan ook echt van. Dus maak van elk moment iets lekkers. Als ik drie crackers eet in de ochtend dan doe ik daar bijvoorbeeld verschillend beleg op. Bij een moeilijk moment focussen op je doel en als het echt niet lukt om je aan je plan te houden... neem ik een pakje melba toast, klinkt suf maar dan heb je toch wat te knabbelen. Het helpt me ook om een planning te maken en ik kook altijd maaltijden vooruit zodat deze in de vriezer klaar liggen. Op drukke dagen of als je bij anderen op visite gaat heb je dan geen excuus om ongezonde keuzes te maken. Op verjaardagen nam ik altijd een appel mee, iets wat ik nooit van mezelf gedacht had. Tuurlijk is het soms lastig.. maar ik zei dan ik eet geen suiker en wil me aan mijn plan houden. Mensen kijken de eerste keer gek maar daarna zeggen ze, woh wat knap!

Ik heb het traject ongeveer een jaar gedaan. Ik ga nu af en toe nog voor na controle. Dit helpt om de focus te houden. Na een dik jaar ben ik dus 20 kilo afgevallen en fit!

De eerste 15 kilo gingen eraf puur door eten, daarna ben ik gaan sporten en kreeg die laatste kilo's er ook af.

Ik ben heel trots op mezelf dat ik dit bereikt heb, had achteraf eerder kunnen beginnen met sporten maar ja beter laat dan niet. Ik ben nog steeds blij dat ik deze stap gezet hebt.

Succesverhalen en inspiratie

"Van stress-eter naar bewuste keuzes"

Anne (-13 kilo) ontdekte dat stress haar eetgewoonten beheerste. Met de begeleiding van My-LifeSlim leerde ze gezondere keuzes maken. Nu geniet ze zonder schuldgevoel en heeft ze meer energie dan ooit.

"5 kilo lichter en een blijvend gezonde mindset"

Na jaren worstelen met jojo-effecten, vond Peter balans met My-LifeSlim. Geen shakes, maar simpelweg boodschappen doen met een plan. Zijn geheim? Kleine veranderingen die écht vol te houden zijn.

"Ik geloofde niet in mezelf, nu wandel ik 10 kilometer met gemak"

Sophie (-17 kilo) begon met My-LifeSlim om af te vallen, maar ontdekte dat het om meer ging. Dankzij de focus op voeding én beweging voelt ze zich sterker en zelfverzekerder.

"Afvallen zonder afscheid te nemen van mijn favoriete gerechten"

Linda dacht dat ze pizza en pasta moest opgeven. Met de tips van My-LifeSlim leerde ze hoe ze haar favoriete gerechten kon aanpassen. Resultaat? 8 kilo lichter en nog steeds genieten.

"Meer energie én zelfvertrouwen dankzij kleine stappen"

Voor Mark leek afvallen een onmogelijke opgave. Met de structuur en begeleiding van My-LifeSlim verloor hij 10 kilo. "Het voelt alsof ik mijn leven terug heb."

"Van snackverslaving naar balans in de supermarkt"

Eva (-28 kilo) at dagelijks ongezonde tussendoortjes en voelde zich futloos en moe. Dankzij My-LifeSlim ontdekte ze hoe ze met simpele supermarktproducten gezondere keuzes kon maken. Nu voelt ze zich fitter én geniet ze bewuster van een traktatie.

"Nooit gedacht dat ik dit kon volhouden"

Petra begon sceptisch, want hij had al veel geprobeerd. Maar met de persoonlijke aanpak van My-LifeSlim merkte ze snel resultaat. 26 kilo lichter en met een glimlach zegt ze: "Het is geen dieet, het is mijn nieuwe leefstijl."

Hoe kan My-LifeSlim jouw helpen met afvallen?

Veel mensen beginnen januari met goede voornemens, maar raken snel ontmoedigd omdat ze te veel tegelijk willen veranderen.

Herken jij dit? Met My-LifeSlim help ik je wel succesvol af te vallen.

1. We stellen realistische doelen

- Samen stellen we kleine, haalbare doelen op en vieren we successen, zodat jij stap voor stap jouw streefgewicht bereikt.
- Geen snelle oplossing of crash, maar in een aanpak die werkt op de lange termijn.

2. We kiezen voor duurzame veranderingen

- Ik help je eetgewoontes te ontwikkelen die je de rest van je leven volhoudt
- We kiezen voor gezonde producten uit de supermarkt en gebruiken deze in eenvoudige, smakelijke recepten.

3. We maken een planning

- Met jouw persoonlijke dagschema en de voedingswijzer wordt het maken van gezonde keuzes een stuk eenvoudiger.
- Geen maaltijden of tussendoortjes overslaan, zodat je energiek en verzadigd blijft.

4. Stok achter de deur

- Wekelijks 1 op 1 coaching, elke week kom je naar de praktijk om te wegen en bespreken we samen hoe het gaat.
- De supplementen zijn zorgvuldig samengesteld om jouw proces op een natuurlijke en veilige manier te ondersteunen.
- Ik weet dat afvallen met vallen en opstaan gaat, ik sta altijd klaar om je te helpen!

Ik geloof in jouw succes. Samen maken van jouw doelen een blijvende realiteit.

Annemarie xoxo

Hoe helpt My-LifeSlim je?



www.mylifeslimalkmaar.nl

Annemarie Kat My-LifeSlim Alkmaar
Berenkoog 49, Unit 209
1822 BN Alkmaar
Tel: 06-43505741
annemariekat@mylifeslim.com
www.mylifeslimalkmaar.nl

