

Moeiteloos strakker worden in 3 maanden!

Je gaat **strakker** worden door je vet% te verlagen en evengoed gespierder en **sterker** te worden in het proces.

Eet elke dag 400 calorieën onder je onderhoudsbehoefte.

Rekensom:

Jouw onderhoudsbehoefte – 400kcal = je calorie doel om strakker te worden.

Dit is een klein calorie tekort waardoor je voldoende kracht behoud in de training en voldoende energie behoud overdag.

Wanneer je deze hoeveelheid calorieën eet aan onbewerkt en “goed” eten. Dan is het echt heel goed te doen voor de aankomende perioden!

Zeker weten dat je vet verbrand!

Eet elke dag een "klein" beetje te kort. Je eet elke dag 400 kcal te kort waardoor je zeker weet dat je vet% verlaagd en niet je spiermassa verlaagd.

Knoop goed in je oren dat 1kg spiermassa elke dag 21,6kcal verbrand.

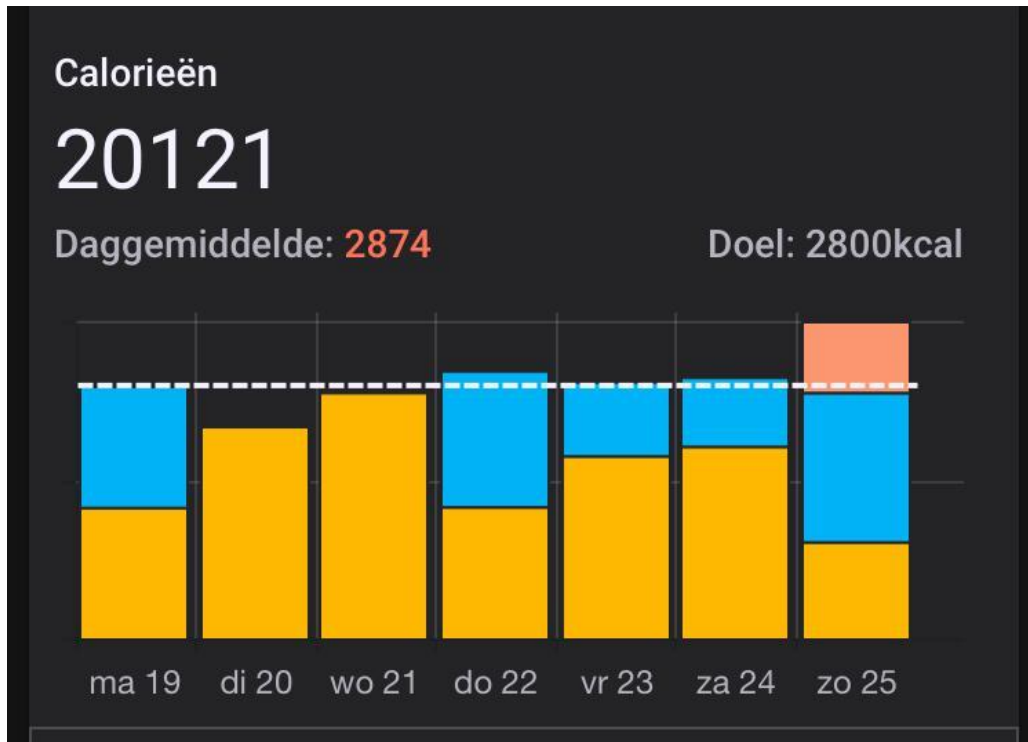
Wanneer jij je spiermassa verminderd zal je minder calorieën verbranden.....

Jouw doel is dus om **sterker** te worden met kracht trainingsoefeningen en elke dag je eiwitdoel te behalen. Dit garandeert jou dat je alleen je vet% verlaagt.

Je spiermassa zal niet verminderen.

Sterker worden met krachttraining en elke dag je eiwitten eten!!!!

Dit geheim maakt het makkelijk en moeiteloos!



Je gaat je calorieën verdelen.

Bijvoorbeeld:

Je weegt 94kg waarvan 10% vet is. Je bent gemiddeld actief.

Je ruststofwisseling (BMR) is dan 2178 kcal per dag.

Je onderhoudsbehoefte is dan 3376 kcal per dag.

Laten we het voor het gemak even afronden naar 3300 kcal.

3300 – 400 = 2900 kcal per dag.

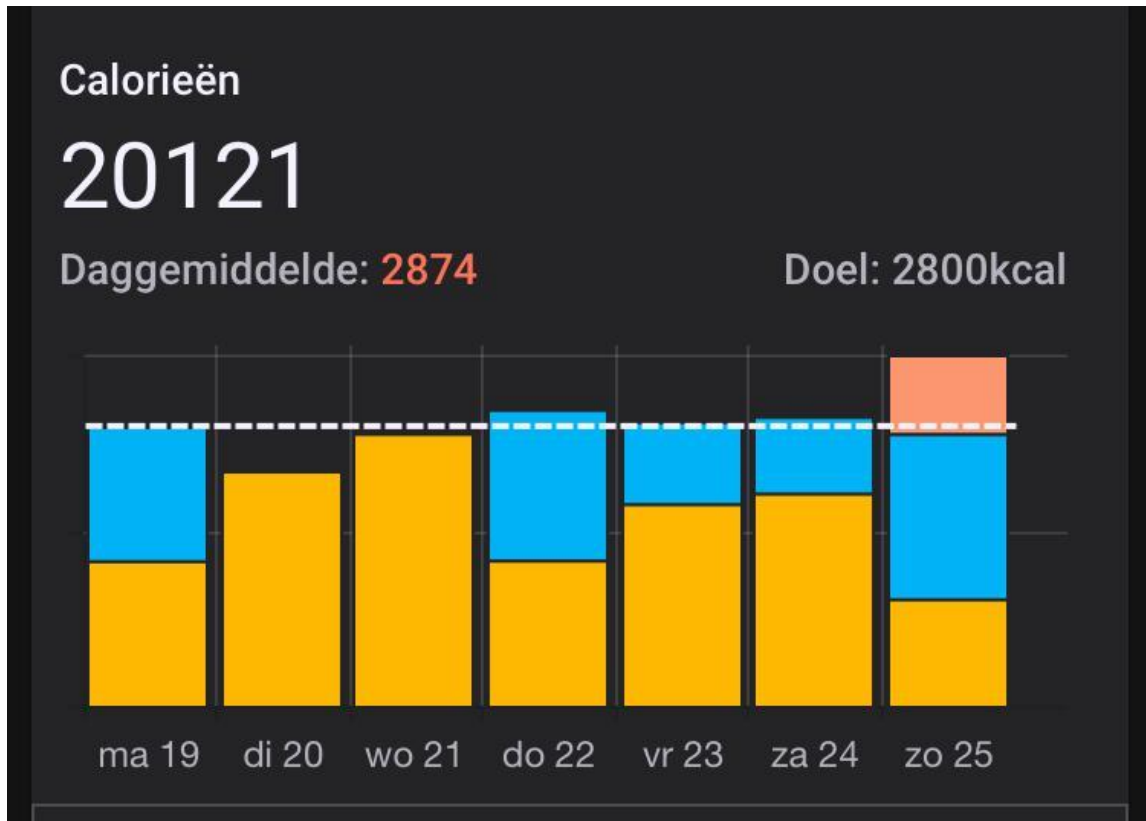
Je gaat zondag wat leuks doen met vrienden en je wilt daar wat pizza, patat of iets anders eten waar je zin in hebt.

Je eet daarom maandag tot zaterdag 2800 kcal elke dag.

Je hebt 600kcal opgespaard!!!!

Je kan zondag 2900 + 600kcal eten. Dat is 3500 kcal!!!

Die dag wil je het eiwit doel behalen en voldoende groentes eten.



Zoals je ziet is het doel voor de hele week behaald!

Je kan prima een paar wijntjes drinken en de pizza eten.

*Zo maak je **strak** worden makkelijk en moeiteloos!*

Bekijk deze [>>>video<<<](#) voor verder uitleg!

Het belangrijkste!

Neem de tijd. Neem minimaal 3 maanden de tijd. Wanneer je 3 maanden elke dag een tekort creëert van 400 kcal elke dag.

Is dat:

- 2.800kcal per week (7dagen x400)
- 11.200kcal per maand (28 dagen x400)
- 33.600kcal per 3 maanden (84 dagen x400)

Macronutriënt	Gram	Kcal
Eiwit	1	4
Vet	1	9
Koolhydraat	1	4

1 gram vet is 9kcal.

$2.800\text{kcal} / 9 = 311,$

$11.200\text{kcal} / 9 = 1,24$

$33.600\text{kcal} / 9 = 3,73$

Oke... nu denk je misschien. Heb ik 3,73 kg vet minder na 3 maanden. Dat is echt veelste weinig...

Laat me je dit vertellen.

*Een auto hebben wij als mens zelf gemaakt.
Een lichaam zijn we aan het ontdekken.*

Wanneer je sterker wordt met krachttraining. En je wint spiermassa (1 kg spiermassa = 21,6 kcal meer verbranding per dag). Dan Verbrand je meer. Je lichaam wordt door krachttraining en spiermassa efficiënter in de metabolisering en verwerken van voeding.

Calorieën zeggen niets meer, en niets minder over hoeveel je weegt op de weegschaal.

De verdeling eiwitten, vetten en koolhydraten bepalen hoe jij ERUITZIET op de weegschaal.

1. Behaal elke WEEK je calorie doel.
2. Behaal elke DAG je eiwit doel.
3. Eet ALTIJD minimaal 90% onbewerkt eten.
4. [>>>Bekijk deze video<<<](#)

Wil je sneller of heb je een hoog vet%?

Heb je momenteel een vet% van 30% of meer volgens de foto's, of wil je sneller resultaat?

Ga wandelen.

Elke dag minimaal 10,000 stappen! Hou het bij via een app en doe dit elke dag.

Ga dit doen en zie het vet van je lichaam verdwijnen.

Stop niet met 10,000 stappen elke dag totdat je volgens de foto onder de 30% vet bent en/of totdat je zichtbare buikspieren hebt.

Wanneer je 1 maand elke dag 10.000 stappen hebt gezet. En je doet het een dag niet? Dan ga je het missen! Want je hebt jezelf de gewoonte aangeleerd en je hebt ervaren hoe heerlijk het is om buiten te wandelen.