

BONUS - STAP 13

START 2 PLANK

Spiers verbranden meer!

Door je spiermassa te laten groeien en je spierkracht te verbeteren wordt jouw lichaam een echte vetverbrander. Planken vraagt weinig kennis, geen attributen en amper tijd. Begin met 1 x per week 30 sec. en bouw op naar meerdere dagen per week en daarna langer per keer.

PEVITA COACHING
UNLOCK YOUR POTENTIAL

12 ESSENTIELE STAPPEN NAAR VERANDERING VAN DE LEVENSTIJL IN BODY & MIND

JANUARI - STAP 1

BAN ALLE PRODUCTEN MET >5GR SUIKER/100GR

Suiker houdt de vetverbranding tegen

Suiker (omgezet "glucose") en vet zijn beide een energiebron voor het lichaam. De meest toegankelijke is de glucose. Pas wanneer die "op" is zal het lichaam vetten verbranden

FEBRUARI - STAP 2

WATER DRINKEN

Een lichaam is 60% water

Water is transport van alle nuttige stoffen maar ook noodzakelijk voor het goed functioneren van oa. je organen
Weet dat je veel langer zonder eten dan zonder water kan blijven leven, ... water drinken is van levensbelang

MAART - STAP 3

VERVANG SNELLE KOOLHYDRATEN DOOR TRAGE

Ook snelle koolhydraten worden glucose

Je hoeft niets te laten, wel te vervangen door voedzamere alternatieven.
Weg met de witte producten, op zoek naar volkoren en niet geraffineerde varianten!

APRIL - STAP 4

VERZADIG MET ONVERZADIGDE VETTEN

Je hoeft geen honger te lijden

Om gemakkelijker de verandering naar een koolhydraatarm eetpatroon te kunnen maken is het toevoegen van onverzadigde vetten de sleutel

MEI - STAP 5

VEZELS

Eet meer groenten en fruit

Vezels zijn de voeding van onze goede darmbacteriën. Deze beestjes zorgen ervoor dat je gehele body & mind in topconditie kunnen verkeren. Je kan ze maar beter goed verzorgen. Vezels zorgen ook voor een vertraagde omzetting van suikers in glucose en zorgen voor verzadiging. Voeg aan elke maaltijd groenten of fruit toe.

JUNI - STAP 6

EET VOLDOENDE

Houd de suikerspiegel stabiel en de verbranding optimaal

Eet 3 hoofd- en 2 tussenmaaltijden per dag om de stofwisseling actief en de suikerspiegel stabiel te houden

JULI - STAP 7

KIES JE FOCUS

want wat je aandacht geeft groeit

Kijk naar de stappen die je al zette en niet enkel naar de stappen die je nog wil zetten. Positief denken helpt om positieve zaken te verwezenlijken.

AUGUSTUS - STAP 8

80/20

We zijn ook maar mensen

Een mindere dag is geen verloren week en een mindere week is geen verloren maand. Met respect voor de 80/20 regel waarbij je 80% van de tijd voor je gezondheid kiest en 20% van je tijd voor de iets minder gezonde alternatieven kom je al een heel eind!

SEPTEMBER - STAP 9

PLANTAARDIGE EIWITTEN

Ongekend is onbemind

De dierlijke eiwitten bevatten vaak veel verzadigde vetten, daarom past variëren met plantaardige eiwitten perfect in een gezonde levensstijl

OKTOBER - STAP 10

VARIEER

Voedzaam en interessant

Door meer te variëren met ingrediënten zal je meer en andere voedingsstoffen binnen krijgen. Door meer te variëren met bereidingswijzen en recepten zal het interessant blijven om met voeding om te gaan. Voeding is immers nuttige brandstof voor je lichaam en niet zomaar vulling

NOVEMBER - STAP 11

12H MAAGRUST

De spijsvertering werkt wanneer jij rust

Onze spijsvertering en organen zijn het meest actief wanneer het lichaam in rust is. Belast het niet extra door nog laat te eten. Is het door je werk- of sportschema niet mogelijk om vroeg te eten kies dan voor vetten en eiwitten en niet voor koolhydraten

DECEMBER - STAP 12

BE HAPPY DOING IT

Werk stap voor stap

Want Rome werd ook niet op 1 dag gebouwd. Door stap voor stap te kiezen voor verandering krijgen je body & mind de kans om zich aan te passen. Denk daarbij aan al het goede dat je je lichaam geeft ipv al het slechte dat je niet meer eet.