

# **“Blijvend Vermageren Nadat Je Gestopt Bent Met Roken... Zonder Op Dieet Te Gaan!”**

Een Gratis Gids Van <http://www.StopNuMetRoken.com>

## Versie 1.2



**Belangrijk:** klik hier <http://www.StopNuMetRoken.com> om gratis de nieuwste versie van dit rapport te downloaden.

Je mag dit rapport doorgeven, zo vaak als je maar wilt, zolang de inhoud van dit rapport ongewijzigd blijft.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Wel heb je het recht om deze gids naar familie, vrienden en/of bekenden te sturen zolang je alles intact laat. Tegen overtreders zullen juridische stappen worden ondernomen.

## **Aangekomen na het stoppen met roken? Op deze manier ben je er snel weer vanaf!**

Beste (ex-)roker,

Omdat ik de laatste tijd heel wat vragen krijg over het aankomen na het stoppen met roken, en hoe je die extra kilo's op een gemakkelijke manier weer kwijt kunt raken, heb ik besloten om de komende weken nog enkele van belang zijnde nieuwsbrieven hierover te schrijven, want..

Van kleins af aan had ik al overgewicht – komt uiteraard doordat mijn moeder toen zo goed voor me zorgde 😊 – en al jaren heb ik erg hard mijn best gedaan om deze overvullige kilo's kwijt te raken. Helaas... iedere keer weer begon ik het nieuwe jaar met goede voornemens, namelijk minstens 5 tot 10 kilo afvallen. Maar na een maand was ik al weer wekelijks van heerlijke chocolade en andere zoetigheden aan het snoepen.



**Tot een paar maanden geleden had ik het bijna opgegeven en maakte het me eigenlijk niets meer uit of ik nou 10 kilo overgewicht had of niet, het zou mij toch niet meer gaan lukken om die kilo's kwijt te raken. Anders was dat al jaren geleden gebeurd, toch?**

Maar ik besloot om contact op te nemen met een collega van me die expert is op het gebied van afslanken door je metabolisme op een natuurlijke manier op te krikken. Ik kocht zijn boek zonder dat ik er eigenlijk wat van verwachtte, en ik moet eerlijk bekennen dat het echt mijn ogen goed geopend heeft. Het was mijn investering meer dan waard.

Wat blijkt?

Ik moet nog een stuk of 20 pagina's lezen uit het boek en dan heb ik het na enkele weken toch uitgelezen en ik ben erachter gekomen dat ik in de afgelopen jaren

allerlei zaken VERKEERD heb gedaan. Natuurlijk is dat de reden dat ik niet af kon vallen, wat ben ik toch gewoon dom geweest (ja, dat geef ik gewoon toe 😊). Maar nu ben ik weer een ervaring rijker en kan het weer doorgeven aan anderen.

**De eerste stappen die ik je adviseer om op te volgen indien je een supermetabolisme wilt krijgen om op die manier al jouw overgewicht te verliezen:**

**De eerste stap die je dient te zetten om een gezonder lichaam te krijgen!**

**STAP 1: Let niet meer op je gewicht!** Klopt, ik raad je aan om vanaf vandaag jouw lichaamsvetpercentage (BMI = Body-Mass Index)) bij bijvoorbeeld een sportschool te laten meten en voortaan naar jouw lichaamsvetpercentage te kijken i.p.v. jouw gewicht.

**Waarom dan, Aytac?**

Stel dat je momenteel 90 KG weegt en na 4 weken een paar keer in de week gesport te hebben, ga je weer op de weegschaal staan en kom je erachter dat je nu opeens 2 kilo zwaarder bent. Als je niet naar je lichaamsvetpercentage kijkt, weet je niet dat dit vocht of spieren kunnen zijn, je denkt dat het allemaal puur lichaamsvet is en dat het afvallen geen zin heeft en dus geef je het snel weer op.

Want... het kan ook zo zijn dat je gewoon 1 KG lichaamsvet hebt verbrand en 3 kilo spiermassa erbij hebt gekregen van al het sporten. **Dan merk je dat jouw afvalmethode dus echt wel zin heeft gehad en dat je het dus juist moet volhouden!**

Dus, de eerste stap die je moet zetten om verantwoord af te vallen, is jouw lichaamsvetpercentage laten berekenen.

## De tweede stap die je moet zetten om puur lichaamsvet kwijt te spelen...

Heb je jouw lichaamsvetpercentage (BMI) al laten meten? Zoniet, dan raad ik je aan om dit deze week nog te doen. = ACTIE ONDERNEMEN als je werkelijk iets wilt bereiken...! Dit is het allerbelangrijkste wat je op dit moment moet doen, om te voorkomen dat de kilo's die er eventueel bijgekomen zijn niet blijven zitten... want succesvol lichaamsvet verbranden begint bij je BMI noteren en sporten.

Als je jouw lichaamsvetpercentage hebt laten meten, dan gaan we kijken wat een gemiddeld lichaamsvet % bij zowel mannen als vrouwen is, zodat we het verschil met jouw vetpercentage kunnen berekenen.

Voor mannen is een vetpercentage van 17 tot 18% normaal, terwijl vrouwen een vetpercentage van 22 tot 23% mogen hebben. Door deze gegevens, kunnen we ook direct berekenen hoeveel kg LICHAAMSVET we moeten verbranden om op het gemiddelde vetpercentage uit te komen.

**Stel je bent een man met een vetpercentage van 24%. Je huidige gewicht is 90 KG en je zou normaal gesproken een vetpercentage van 17% moeten hebben. Je moet dus 7% lichaamsvet verliezen.**

Hoeveel kilo 7% lichaamsvet is, kunnen we op deze manier berekenen:

24% van 90 kg = 21,6 KG totaal lichaamsvet

Dus totaal lichaamsvet is 21,6 KG

21,6 KG is 24% lichaamsvet

1% lichaamsvet is  $21,6 \text{ kg} / 24 = 0,9 \text{ KG}$

Dus 7% =  $7 \times 0,9 \text{ KG} = 6,3 \text{ KG}$

Hiermee komen we tot de conclusie dat je 6,3 kg lichaamsvet moet verliezen om op je ideale gewicht te komen.

**Je hebt dus tot op heden jouw vetpercentage laten meten.. nu moet je volgens de bovenstaande manier berekenen hoeveel kg lichaamsvet je ECHT dient te verbranden indien je op je ideale gewicht wilt zijn.**

## Negeer deze twee zaken op EIGEN risico..

Nu we het gehad hebben over de noodzakelijkheid om te focussen op jouw lichaamsvetpercentage en je nu exact weet hoeveel kilo je daadwerkelijk moet kwijtraken om je ideale gewicht te bereiken, wil ik je in dit artikel twee zaken vertellen die je absoluut NIET moet negeren.

Misschien was je – voordat je gestopt was met roken– niet gewend om 's ochtends uitgebreid te ontbijten en wilde je in plaats van ontbijten een sigaretje opsteken. Een groot gedeelte van de rokers zullen zich hierin herkennen. **Wat je absoluut na het stoppen moet doen, is zo uitgebreid mogelijk ontbijten!**



Dan bedoel ik natuurlijk niet dat je 4 boterhammen met chocolade in één keer naar binnen moet werken, maar eet lekker gevarieerd: (magere) kaas, pindakaas (light), glas sinasappelsap en (halfvolle of magere) melk erbij, kopje thee (met een zoetje in plaats van suiker, als je op je lijn wilt letten...) enzovoorts. Veel drinken zorgt voor een volle maag zodat je niet te veel eet.

Eet NIET totdat je klap zit en niks meer kunt eten, je maag moet wel gevuld zijn, maar niet bol staan. Zelf ontbijt ik echt iedere dag, zonder te ontbijten begin ik werkelijk nergens aan – ik ben dus in principe verslaafd aan ontbijten 😊

Heb je ontbeten? Goed zo! Een paar andere zaken die je goed moet beseffen om toe te passen.. om de 3 uur MOET je iets (gezonds) eten. Stel je hebt om 7 uur ontbeten, dan moet je om een uur of 10 een gezond tussendoortje nemen.

Een appel (of ander fruit), een liga evergreen, een krentebol, of een stukje volkoren ontbijtkoek, daarbij drink je weer voldoende. Dit zorgt ervoor dat je niet de neiging krijgt om vet te eten of te gaan snoepen, want daar word je natuurlijk dik van!

Per dag moet je gemiddeld 5 á 6 keer eten (3 grote maaltijden en 3 tussendoortjes). Probeer zoveel mogelijk om de 3 uur iets te eten, zodat je lichaam niet op “stand-by”

gaat – daardoor zal namelijk jouw metabolisme worden vertraagd (en dat wil je absoluut NIET wanneer je lichaamsvet wilt verliezen). Vergeet niet om voldoende te variëren, zodat je van iedere voedselgroep genoeg vitaminen, mineralen, eiwitten, enz binnen krijg.



Naast bewegen zoals, wandelen, fietsen, sporten heb je zo een prima “Sonja Bakker”-methode. Waarbij je alles mag eten, zij het met mate, 100 gram vlees of vis en veel groenten en veel (water) drinken maar niet snoepen of snacken! Een kennis van me is hierbij al 15 kilo afgevallen, zonder dat het een straf voor haar is. Net zoals stoppen met roken ook geen straf voor je hoeft te zijn...!

Je hoeft enkel maar te beseffen wat je doet...

**Voor ik dit artikel afsluit wil ik nog kort een belangrijk aspect vertellen wat meestal over het hoofd gezien wordt.. wanneer je af wilt vallen, moet je gezond eten en leven, dus minstens 3 – 4 keer in de week bewegen of sporten, zo simpel is het. De verschillende lichaamstypen waarover we het in een voorgaand artikel hadden bepalen wat jij moet doen, hoe vaak en hoe lang, voordat jij zult afvallen. De een kan met 20 min cardio snel afvallen waar een ander lichaamstype 45 min per sessie over doet. Afvallen moet ook weer niet te snel gaan want dat is erg ongezond.**

Maak van bewegen een gewoonte, liefst zo'n 3 tot 5 keer in de week gedurende 30 tot 50 minuten. 60 minuten is weer overdreven, en niet nodig, want het gaat erom wat je vol kunt houden. Zelf sport ik minstens 4x in de week en dan zeggen mensen rondom mij wel eens “Jij hebt er tijd voor.. ik niet”. Dat is natuurlijk het SLECHTSTE excuus, want zelf heb ik het iedere week ook hartstikke druk, maar voor mij is sporten belangrijk dus ik maak daar gewoon tijd voor vrij.

En zeg nou zelf, wat doe je liever? De was strijken, poetsen, altijd maar werken of even wat vrije tijd om lekker te sporten – weg van kantoor even lekker opruimen. Dat voelt zo goed!

## **Natuurlijk is het niet makkelijk!**

In de afgelopen weken heb ik verschillende artikelen over puur lichaamsvet verbranden geschreven, voor het geval je toch op de een of andere manier per ongeluk bent aangekomen na het stoppen met roken.

Ik denk toch wel dat ik iets belangrijks vergeten ben erbij te vermelden, wat ik toch graag nog in dit artikel aan je duidelijk wil maken...

### **Afvallen lukt je nooit 1-2-3 !**

Waarschijnlijk ben je er zelf ook al achter gekomen, dus ik zeg je eerlijk dat je niet 1-2-3 ineens 10 kilo kwijt raakt door simpelweg je eetgewoontes te veranderen en een paar keer per week extra te bewegen.

Zelf sport ik minstens 4 keer per week (ik maak er de tijd altijd voor vrij, immers moet je ook iets anders doen naast het werken ;-)) en heb in de afgelopen maanden mijn eetgewoontes aangepast. Maar toch moet ik je eerlijk bekennen dat ik niet direct 10 kilo lichter ben geworden. Ik zou dat graag willen, maar dat is me niet gelukt.

### **Wanneer we logisch nadenken, is dat ook simpelweg niet mogelijk – met welk wondermiddel je het ook probeert!**

Want, denk even mee... je hebt dat overgewicht misschien al 10 of 20 jaar, denk je dan dat je al dat overgewicht van de afgelopen jaren in een paar weken kwijt kunt raken? Als we logisch nadenken, dan is het antwoord hierop uiteraard een NEE, NATUURLIJK NIET! Sowieso moet het ook langzaam weer eraf gaan, om definitief te kunnen zijn.

Als je een halve kilo per week weet te verbranden, is dat al meer dan voldoende. Je bent dan al op de goede weg. Ja, ik weet het, afvallen kost moeite en doorzettingsvermogen, maar wanneer je eenmaal wat resultaten ziet, en iedereen zegt tegen je "goh, JIJ bent flink afgevallen zeg! Wat goed van jou..." zul je er nog gemotiveerder tegenaan gaan. En je zult door die resultaten ook gemotiveerd blijven.

Je hebt dan gewoon geen zin meer in vette friet met mayonaise, maar neemt bijvoorbeeld liever ovenfrites met Yofresh... want ieder pondje gaat door het mondje...!

### **Wanneer je besluit om af te vallen, moet je er gewoon voor gaan – ongeacht wat jouw onderbewustzijn of alle anderen in jouw omgeving ervan zeggen. Eigenlijk moet je dezelfde mindstatus zien te krijgen als bij het stoppen met roken...**

Zelf heb ik geleerd dat wanneer ik doelen stel, ik er gewoon keihard tegenaan ga, ongeacht wat anderen in mijn omgeving ervan zeggen. Het is immers MIJN leven, en MIJN doel, dus mag ik ook zelf weten hoe mijn leven eruit gaat zien – daar heb ik anderen niet voor nodig.

Wanneer je lichaamsvet kwijt wil raken is mijn advies aan jou :

**Stap 1:** zet jouw doelen op papier (hoeveel kilo's wil je verliezen binnen hoeveel tijd? Op welke dag wil je jouw doel bereikt hebben?)

**Stap 2:** Ga direct jouw eetgewoontes aanpassen, door te weten WAT je eet, HOEVEEL, en WANNEER. Minstens 5 tot 6 keer per dag eten, in kleinere porties dan je nu gewend bent. En STOP MET SNOEPEN! Of snoep verantwoordt... Zo is een kennis van me al 15 kilo verloren.

Maar ze moet er nog steeds 30... dus daarom past zij haar eetpatroon aan want anders lukt haar dat nooit zegt ze. Een buikverkleining of maagballon is iets wat zij nooit zou kiezen. Dat brengt weer zoveel ellende en nadelen met zich mee... NEE, je moet het gewoon op de NATUURLIJKE MANIER helemaal zelf doen. Dat is het enige dat werkt.

**Stap 3:** Schrijf je bijvoorbeeld in bij een sportschool, dansschool, zwembad en ga minstens 3 tot 4 keer in de week sporten/dansen/zwemmen. Heerlijk!

**Stap 4:** Blijf vooral doorzetten! Zolang je resultaten ziet, ook al is het maar dat je jezelf beter voelt door eventjes te sporten, en je lekkerder in je vel komt te zitten, moet je gewoon blijven doorgaan. Vergeet niet; een opgever wint nooit en een winnaar geeft NOOIT op, dus wie wordt JIJ?

## Vind je het moeilijk om lichaamsvet kwijt te spelen, terwijl je zo hard je best doet?

Als je net als ik een endomorf type bent; je kunt dus moeilijk vet verbranden als je op dieet bent, of je doet keihard jouw best door hard te sporten, dan is dit artikel een must voor jou!

Waarom?

Omdat ik zelf ook een endomorf ben, zal ik jou in dit artikel enkele handige tips geven die je moet toepassen wanneer je na het stoppen met roken toch wel een paar kilo's wilt kwijt raken.

Goed, laten we maar direct beginnen!

### **Advies #1: Vaker bewegen / sporten**

Als endomorf, kun je bijzonder snel aankomen wanneer je stopt met cardiotraining of gewoon sporten. Dit heeft allemaal te maken met ons lichaamstype, we zijn eenmaal zo gebouwd en kunnen daar weinig verandering in aanbrengen.

Het is belangrijk dat je als endomorf minstens 3 keer per week gedurende een uur sport waarvan liefst zo'n 40 minuten aan cardio. Plan vanaf vandaag al enkele "sportuurtjes" voor in ieder geval volgende week in, en ga eens lekker sporten.

### **Advies #2: Houd je metabolisme zo hoog mogelijk**

Als endomorf is het superbelangrijk dat je jouw metabolisme zo hoog mogelijk houdt, dit kun je doen door regelmatig te bewegen en voldoende te eten. Het vervelende is, dat je als endomorf simpelweg niet af kunt vallen wanneer je nauwelijks beweegt.

Wat ik leuk vind, dat heb ik ook al een paar keer gedaan, is om achter de televisie op de hometrainer te klimmen en tijdens het televisie kijken gewoon lekker te gaan sporten. Dan heb je opeens ook geen excuus meer dat je geen tijd hebt :-)

### **Advies #3: Volhouden, volhouden en nog eens volhouden!**

Omdat je als endomorf jouw vetmassa moeilijker verliest, is er geen andere optie dan gezond eten, regelmatig te bewegen en te zorgen dat jouw metabolisme wordt verhoogd.

Houd jouw doelen goed voor ogen en ga er gewoon voor. Wanneer je eenmaal goede resultaten ziet, zul je er nog gemotiveerder tegenaan gaan en als gevolg daarvan zul je het sporten en ook het leven veel aangenamer vinden.

## Hoe kun je jouw metabolisme op een geheel natuurlijke manier verhogen?

Dit is alweer het laatste artikel over hoe je puur lichaamsvet kunt kwijt raken wanneer je na het stoppen onverhoopt bent aangekomen of wanneer je al jaren van jouw overgewicht wil afkomen, maar het je maar niet lukte.

Een van de belangrijkste zaken die meestal over het hoofd gezien wordt, is regelmatig eten. Maar, hoeveel maaltijden moet je dan per dag eten om snel het juiste resultaat te boeken?

Als je een of twee maaltijden per dag eet, dan moet je SNEL iets te veranderen, want dit is hoe dan ook een ramp voor jouw lichaam. Mocht je dagelijks niet minimaal drie keer eten, dan breng je serieuze schade toe aan jouw stofwisseling (en verlaag je op deze manier ook onbewust jouw metabolisme wat als gevolg heeft dat je geen lichaamsvet zult verliezen).

Wanneer je drie goed uitgebalanceerde maaltijden per dag eet en daarnaast ook nog veel beweegt of sport, zul je na een tijdje resultaten daarvan zien... maar op deze manier boek je SLECHTS de helft van je haalbare resultaat, en dit komt alleen maar doordat je slechts drie maaltijden per dag eet!

**Het is dus belangrijk dat je minstens 5 tot 6 keer per dag eet wil je een snelle stofwisseling krijgen en op deze manier dus jouw metabolisme een turbostart geven... De meeste rokers eten slecht, dat moet dus veranderen!**

Indien je een grote en actieve man bent, kun je ervoor kiezen om een zesde maaltijd toe te voegen, op deze manier kun je nog sneller resultaten behalen. Zes maal per dag eten (3 maaltijden en 3 gezonde tussendoortjes) blijkt toch wel het beste aantal, hiervoor zijn twee verklaringen te noemen:

1. het duurt ongeveer drie uur voordat een maaltijd volledig is verteerd
2. proteïnen blijven ongeveer drie uur in de bloedsomloop zitten.

Slaap je gemiddeld 8 uur per nacht? Dan ben je natuurlijk dagelijks 16 uur actief en zes maaltijden in 16 uur is gelijk aan één maaltijd. Wil je 5 maaltijden eten i.p.v. 6? Dan komt dat neer op één maaltijd per 3,2 uur. Tel deze gemiddelden bij elkaar op en je ziet meteen waar de richtlijn van één maaltijd per 3 uur vandaan komt.

**Dus, het is bijzonder belangrijk dat je minstens 5 tot 6 keer per dag eet. Je zult zien dat je op deze manier door de dag heen geen honger gevoel zult krijgen en je geeft jouw metabolisme een turbostart (waardoor je puur lichaamsvet kwijt zult verliezen).**

## **'Het programma' dat simpelweg mijn leven heeft veranderd..**

Je hebt in dit rapport al heel wat artikelen van me gelezen over hoe je het beste puur lichaamsvet kwijt kunt raken en als het goed is, heb ik je aan het begin ook verteld dat ik al deze kennis vooral heb opgedaan door een programma wat ik een paar maanden terug had gekocht.

Eerlijk gezegd was ik in het begin sceptisch en twijfelde ik of ik het programma wel of niet moest doorlopen, immers heb ik vroeger al heel wat keren geprobeerd af te vallen (vooral op eigen houtje), maar wilde het me maar niet lukken.. dus waarom zou het dankzij dit programma dan wel lukken, dacht ik!

### **Mijn kijk op afvallen en eten is compleet veranderd...**

Als je mij een paar maanden geleden een hele dag zou analyseren, zou je me alleen maar 3 keer per dag grote maaltijden zien eten en tussendoor heel wat 'lekkernijen' ;-)

Sporten? Daar had ik soms (door slappe smoesjes die nergens op slaan) geen tijd voor, maar sinds ik dit programma heb doorlopen, is dat compleet veranderd. In ieder geval wil ik je vertellen dat ik hier niet probeer op te scheppen over het programma, het heeft in ieder geval mijn leven veranderd en de kans is groot dat ook jouw leven dankzij dit programma zal veranderen.

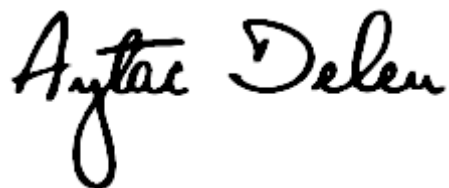
### **Goed, leuk allemaal Aytac.. maar over welk programma heb je het al die tijd al?**

Ik ga je nu eindelijk de link geven waar je het programma kunt vinden, sta je er klaar voor? Alle informatie over dit programma kun je hier vinden:

=> <http://www.VermagerGezond.com>

Neem rustig de tijd en lees eerst alle informatie op die pagina door, beslis daarna pas of het wat voor je is... mocht dat het geval zijn, dan raad ik je aan om het direct ook te volgen.

Wat je ook doet, ik wens je het allerbeste en hoop van harte dat dit kleine rapportje in ieder geval ietsje pietsje heeft bijgedragen aan jouw gezonde levensstijl!



Aytac Delen  
<http://www.StopNuMetRoken.com>