

Natuurlijk is het niet makkelijk!

Beste lezer,

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?

Succes!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken
gids al geheel GRATIS aangevraagd?
Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!