

Aangekomen na het stoppen? 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 overtollige 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 en vervolgens deze hier op mijn blog met ons te delen. Vergeet niet om erbij te schrijven of je een man of een vrouw bent, omdat de gemiddelde % tussen de geslachten verschillend zijn.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

P.S. Zelf ben ik al een paar maanden minstens 4x in de week aan het sporten. Wat ik je ook kan aanraden is om aan Spinning te doen – een uur lang onder begeleiding van een instructeur / instructrice met een groep op muziek gaan fietsen. Je zult je na zo'n les gegarandeerd beter in je vel voelen! En je hebt meteen een hoop lol met lotgenoten!

Ik beloof je dat ik je in de komende nieuwsbrieven zo uitgebreid mogelijk – met uiteraard stappen die je dient te ondernemen – zal gaan helpen om je metabolisme een steuntje in de rug te geven om zo al je lichaamsvet definitief te verliezen.

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!