

# DE FIT EN SLANK

## Succesformule

Afvallen ga je doen aan de hand van de volgende **7 Afspraken** die je met jezelf maakt en de **Regel van 3** die je gaat volgen.

### 7 afspraken

1. Vitale voeding moet en fatale voeding is verboden
2. 6 eetmomenten per dag  
3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes, max. 7 eetmomenten
3. Na 21:00 uur niet meer eten met uitzondering wanneer je hebt gesport
4. Alle calorieën eten en niet drinken  
Dus geen jus d'orange, tweedrank, yoghurt drank, melk etc
5. Geen pasta of rijst
6. Met hoge uitzondering alcohol
7. Eén bord eten is voldoende  
2 x opscheppen is dus overbodig

### AANDACHTSPUNTEN

Prikkel, motiveer jezelf. Zoek geen excuses, maar houd je aan de afspraken en regels.

Zeg eens 3x NEE op een dag!

### Regel van 3

- 3 x** schaaltjes magere yoghurt of kwark  
bv 2 scheppen magere kwark en een beetje zoetstof in totaal ongeveer 600 ml (100ml = 35-40 kcal)
- 3 x** fruit met uitzondering van de kokos en avocado
- 3 x** boterhammen met halvarine en mager beleg  
mannen 5x
- 3 x** ½ liter water per dag minimaal
- 3 x** R: Ritme, Regelmaat en Rust
- 3 x** kleine aardappelen, mannen 5x  
100 gram vlees of vis en (koud en/of warme) groente  
mannen 125 gram
- 3 x** sport per week  
waarvan 45 min cardio en 15 min kracht
- 30** min bewegen per dag
- Extra:** bijvoorbeeld 1 cracker, 1 boterham



Fit & Slank.  
Laat je stralen