

PLANNING FATLOSS MAKE-OVER

DAG 1	THE 5 HOUR FASTING METHODE
DAG 2	DE COMPENSATIETECHNIEK
DAG 3	DE VOEDINGSDRIEHOEK
DAG 4	HET AFWEGEN VAN VOEDING: METEN = WETEN
DAG 5	KLEINE AANPASSING, MAXIMAAL RESULTAAT
DAG 6	WAT KUN JE HET BESTE ETEN?
DAG 7	WEKELIJKSE EVALUATIE + LIVE Q&A
DAG 8	HOE KOM JE MAKKELIJKER AAN JE EIWITBEHOEFTE?
DAG 9	HOE KAN IK NOG UIT ETEN TIJDENS EEN DIEET?
DAG 10	HOE KAN IK NOG MET MIJN GEZIN BLIJVEN ETEN?
DAG 11	SLIMME SNACKS VOOR TUSSENDOR OF S'AVONDS OP DE BANK
DAG 12	HET MAKEN VAN EEN STRUCTUUR
DAG 13	GEZOND VS. ONGEZOND
DAG 14	WEKELIJKSE EVALUATIE + LIVE Q&A
DAG 15	DEMOTIVATIE VAN DE WEEGSCHAAL
DAG 16	HOE GA JE OM MET HONGER?
DAG 17	KAN JE ALCOHOL BLIJVEN DRINKEN EN RESULTAAT BEHALEN?
DAG 18	HOE MAAK JE VETVERLIES MAKKELIJKER
DAG 19	SLAAP
DAG 20	ALLES OF NIETS MINDSET
DAG 21	WEKELIJKSE EVALUATIE + LIVE Q&A



- DAG 22** WAT BEPAALD EIGENLIJK HOEVEEL CALORIEËN JE KUNT ETEN?
EN WAT KAN KRACHTTRAINING VOOR JOU BETEKENEN?
- DAG 23** MOET JE CARDIO DOEN OM VET TE VERLIEZEN?
- DAG 24** WAAROM VALT IEMAND NIET AF?
- DAG 25** MOTIVATIE WORDT OVERSCHAT. OMGEVING IS MEER VAN BELANG
- DAG 26** HOE MAAK JE EEN VERANTWOORDE KEUZE BIJ HET BESTELLEN VAN ETEN?
- DAG 27** SUPPLEMENTEN! WELKE KUNNEN BIJDRAGEN AAN JE DOELSTELLING EN
WELKE SUPPLEMENTEN KUN JE BETER NIET AANSCHAFFEN?
- DAG 28** WEKELIJKSE EVALUATIE + Q&A
- DAG 29** IN WELKE TEMPO KAN JE AFVALLEN?
- DAG 30** WAT IS DE REDEN WAAROM JE JE VOOR DIT PROGRAMMA HEBT
AANGEMELD?
- DAG 31** MINIMALE HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN EN VETTEN
- DAG 32** HELP IK GA OP VAKANTIE EN NU?
- DAG 33** WAAROM WERKT EEN DIEET NIET?
- DAG 34** HET BELANG VAN EEN DIETDREAK
- DAG 35** WEKELIJKSE EVALUATIE + LIVE Q&A
- DAG 36** DE BASIS VAN HET VERANDEREN VAN EEN GEWOONTE
- DAG 37** DE BESTE MANIER OM AAN EEN NIEUWE GEWOONTE TE BEGINNEN
- DAG 38** VOEDING RONDONOM HET TRAINEN
- DAG 39** HOE LEER JE EEN SLECHTE GEWOONTE AF?
- DAG 40** HET GEHEIM VAN ZELFBEHEERSING
- DAG 41** HOE GA JE OM MET EEN NEGATIEVE OMGEVING?
- DAG 42** HET VERANDEREN VAN JE IDENTITEIT+ HOE NU VERDER?

