

Stap 3

straight
away

LEUKER
LEKKERDER
MAKKELIJKER
AFVALLEN

Stabiliseren

..... PROGRAMMA

ONTBIJT

Zuivelbron.....
Vezelbron.....
Goodmorningshake.....

TUSSENDOOR



Tussendoortje.....
Fruit.....

LUNCH



Eiwitbron.....
Vezelbron.....
Groente.....

TUSSENDOOR

Tussendoortje.....
Fruit.....

DINER



Eiwitbron.....
Groente.....
Koolhydraatbron.....
Bereidingsvet.....
Smaakmaker.....

EXTRA

Tussendoortje.....
Groente.....



DRINK MINIMAAL
2.5 LITER WATER!



straight
away

Het stabiliseren van het gewicht heeft voor ieder persoon een andere uitwerking. De een zal zijn of haar gewicht stabiel houden bij 1500 calorieën terwijl de ander echt 2000 calorieën op een dag nodig heeft. Jouw coach kan hiervan op basis van je lengte, leeftijd en gewicht een inschatting maken, maar het blijven wegen blijft belangrijk om te zien wat werkt voor jouw lichaam.

Maak het jezelf makkelijk en kies onder andere producten uit het koolhydraatarme assortiment van Straight away. Daarmee zit je altijd goed!



MIJN LENGTE:

MIJN LEEFTIJD:

MIJN GEWICHT:

MIJN ENERGIEBEHOEFTE: kcal eiwit koolhydraat vet

TIP 1

Variatie is de sleutel tot succes. Houd je niet vast aan standaard keuzes, maar zorg dat je lichaam eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen binnen krijgt uit verschillende voedingsmiddelen.

TIP 2

Eet 1 keer per week peulvruchten. Vlees of vis is dan niet meer nodig. Peulvruchten zijn goed voor je gezondheid omdat ze het LDL-cholesterol verlagen. Dat is goed voor de bloedvaten.

TIP 3

Probeer je eetmomenten op vaste tijden te nemen. Sla geen maaltijden over, daar kan je later op de dag last van krijgen. Ook later op weg naar een gezonde leefstijl blijft dit een belangrijk aandachtspunt.

TIP 4

Zorg dat je minimaal 2,5 liter water drinkt! Met een groot glas water (250ml) bij elk eetmoment zit je al op de helft. Vind je het lastig om genoeg water te drinken? Wissel warme dranken af met koude dranken.



Samen met je coach bepaal je jouw weg naar je gezonde leefstijl. Zodra jij er klaar voor bent, ontvang je van je coach de volgende stappenkaart.