SUIKERVRIJ CHALLENGE

Lieke de Bever

VOEDING & MINDSET COACHING

INTRODUCTIE

Super tof dat je meedoet aan de Suikervrij Challenge en je je committeert aan minimaal vijf dagen lang suikervrij eten.

Aankomende week gaan we met een groep de stap zetten om een week lang geen suikers te nemen waarmee we elkaar door de lastigste eerste week gaan helpen!

Daarbij draag je met jou deelname ook je steentje bij aan kinderen met Diabetes. €5,- van jouw ticket gaat namelijk naar het Kinder Diabetes Fonds wat natuurlijk ook al een mooie reden is om meer bewustwording rondom suiker te creëren.

Wat ik met zekerheid kan zeggen is dat deze week confronterend zal zijn. Je gaat merken hoe erg suiker in ons voedingspatroon verweven is en dat je sterk de behoefte zult krijgen aan iets zoets..

In dit e-book vind je alle praktische informatie die je nodig hebt om te weten wat je wel en niet mag eten maar ook mindsettips. Daarbij is er natuurlijk de community via Instagram waar we elkaar gaan steunen aan aanmoedigen om de week vol te maken. Dit gaat bijdragen aan je succes!

INHOUDSOPGAVE

WAT IS EEN SUIKERVERSLAVING 05

De wetenschap versus de praktijk

VAN SUIKERVERSLAVING NAAR 100% FIT 07

Mijn persoonlijke reis naar suikervrij inclusief mijn sleutel tot succes!

DE SCHUILNAMEN VOOR SUIKER 09

Check hier of het product dat je wilt eten geschikt is of niet

WAT MAG JE NIET ETEN EN WAT MAG JE WEL ETEN 10

Een overzicht van producten die tijdeiljk wel en niet mogen

VOORBEELD DAGMENU 14

Ontbijt, lunch, avond en tussendoortjes

MINDSET TIPS 16

Hoe maak je de mindset shift zodat je beter om leert gaan met de suikerdrang.

MAALTIJDPLANNER 17

VOEDING DIENT ALS BRANDSTOF VOOR JE ACTIVITEITEN, NIET ANDERSOM.

WAT IS EEN SUIKERVERSLAVING

De wetenschap versus de praktijk

De wetenschap

Het woord suikerverslaving klinkt nogal heftig en hierbij denk je wellicht aan een extreem voedingspatroon waarbij iemand niet kan stoppen met snoep eten. Dat is niet (alleen) het geval. In de wetenschap wordt een 'suikerverslaving' vooralsnog ontkent. Daar wordt gezegd dat pure suiker in een schaaltje, niet het effect heeft dat mensen niet meer kunnen stoppen met eten. Dat is inderdaad vrij onwaarschijnlijk maar er wordt niet gekeken naar het effect van suiker in een aantrekkelijke structuur in combinatie met vetten (m&m's, koekjes, chocolade etc).

De praktijk

Als voeding & mindset coach kijk ik daarom dus verder dan enkel de wetenschap waarin sprake is van klinische experimenten om het effect te kunnen valideren. Ik kijk naar wat ik zie in de maatschappij, waarin we in Nederland een voedingspatroon hebben waar suiker een belangrijk ingrediënt is voor vele producten die we dagelijks consumeren. Het is daarom zo'n standaard onderdeel van ons voedingspatroon geworden waardoor velen zich niet bewust zijn van de hoeveelheid suiker die we op dagelijkse basis binnenkrijgen.

Zoete trek

Misschien beoordeel jij jezelf niet als suikerverslaafd of ben je je er niet zo van bewust. Je linkt zoete trek aan een normale behoefte van het lichaam, of een signaal dat er behoefte is aan nieuwe energie. Echter ontstaat die behoefte in de eerste plaats omdat je deze zelf gecreëerd hebt, dóór het eten van suiker op dagelijkse basis.

Een vicieuze cirkel

Het kan ook zijn dat je je wél al heel bewust bent van je behoefte aan suiker en specifiek aan zoete producten zoals koekjes, chocolade, ijs, toetjes, taart of andere zoete tussendoortjes. Die producten zorgen ervoor dat jij snel in je zoete behoefte kan voldoen maar omdat ze qua smaak en textuur vaak heel goed samengesteld zijn, kun je vaak niet stoppen met eten. Daardoor krijg je dan elke keer een grote hoeveelheid suiker binnen waarmee je je voor jezelf de suikerdrang ook in stand houdt.

In beide gevallen is deze week een mooie gelegenheid om een verandering te maken en je suikerbehoefte te verminderen of zelfs af te leren. Als je deze week serieus aan de slag gaat kan het je heel veel opleveren! Dit lijkt nu nog heel lastig en heel ver weg maar vertrouw me als ik zeg dat het kan! Ik stond zelf namelijk ooit waar jij nu staat. Wil je weten hoe het mij is gelukt om 100% van suiker af te kicken? Lees dan hier mijn persoonlijke journey.

VAN SUIKERVERSLAAFD NAAR 100% FIT

Jonge topsporters op kamers

Als jonge topsporter was er in de tijd dat ik de top speelde nog weinig aandacht voor het onderdeel voeding in relatie tot prestaties. Er werd ons als jonge profvoetbalsters in spé vooral geleerd hoe we hard moesten trainen en dat we moesten zorgen voor voldoende brandstof voor ons lichaam. We waren 16 jaar en woonden met 11 meiden op een flat in Amsterdam West.

Ik kon me gewoon niet voorstellen dat mensen een hartig ontbijt namen, dat ze überhaupt nee zeiden tegen chocolade en koekjes of dit op tafel lieten staan zonder ervan te willen eten. Ik merkte dat ik een bepaalde mate van plezier en genot koppelde aan het eten van deze producten en ze daarmee op emotioneel vlak ook nodig had op een dag.

We moesten ineens zonder toezicht van een volwassene voor onszelf zorgen. Je kunt je voorstellen dat wij dat destijds zagen als vrijbrief voor onbeperkt van alles wat we lekker vonden. De noodzaak om het anders te doen was er ook niet direct want we sportten veel, we waren nog in ontwikkeling en ons metabolisme draaide op volle toeren.

Afhankelijk van suikers

Tot ik me na een aantal jaren steeds meer bewust werd van het feit dat ik suiker echt nódig had in mijn leven.

Het water liep me letterlijk in de mond als ik een pot Nutella op de ontbijttafel zag staan en in de week rondom mijn menstruatie kon ik met gemak een hele pot op. Ook waren m&m's, koekjes, ijsjes en alle zoete snacks die je je maar kunt bedenken niet veilig. Ik werd me dus bewust dat ik in een bepaalde mate afhankelijk werd van deze producten.

Stiekem merkte ik ook dat de behoefte steeds groter werd en de portiecontrole steeds minder. Toen gebeurde er echter iets waarop me ineens héél veel duidelijk werd.

DE SLEUTEL TOT SUCCES

De allesveranderende fase
Ik ging de fase in van afstuderen en ervoer een periode van veel stress. Ik stond onder zware tijdsdruk en ik móest en zou die scriptie met succes behalen. Ik spendeerde 4 weken in de bibliotheek van de universiteit en had letterlijk geen tijd om na te denken over waar ik zin in had. Ik ging in een soort robot-modus qua voeding en wilde er enkel voor zorgen dat ik zo lang mogelijk verzadigd zou zijn zodat ik niet steeds van mijn werk af hoefde op zoek naar wat nieuws te eten. Het lijkt een beetje onecht maar de situatie was zoals ik hem beschrijf. Ik had maar 1 één doel en dat was bevrijd worden van die scriptie en daar moest alles voor wijken op dat moment.

Als je op dit moment je eigen drukke bedrijf runt of eenzelfde stresssituatie hebt meegemaakt dan herken je dit wellicht. Opgeven is geen optie dus ga je vol in actie modus!

Ik at in deze periode 3 maaltijden per dag die elke dag hetzelfde waren. Saai zul je denken, dat was het ook maar het hielp me wel om het **keuzeproces** te elimineren en de **emotie van eten af te halen**. Eten werd enkel een functionele break die de brandstof leverende om weer door te kunnen.

Dit is achteraf gezien een van de meest waardevolle periodes geweest waarin ik enorm veel leerde over de relatie tussen voeding, activiteiten en emotie.

Mijn 6 belangrijkste persoonlijke inzichten die hieruit naar voren kwamen:

1. Door het elimineren van suiker ging ik me fitter voelen en had meer focus en concentratie.
2. Ik kwam fysiek in topshape en verloor eindelijk dat randje lichaamsvet dat ik kwijt wilde.
3. Ik kreeg steeds minder last van mijn darmen wat ik inmiddels als onderdeel van mij had geaccepteerd.
4. De emotie ging volledig van voeding af doordat ik heel eenzijdig at. Eten was enkel brandstof.
5. Alle hartige producten kregen veel meer smaak!
6. Na het eten van de eerste nieuwe suikers werd ik misselijk!

Door al die dingen samen kan ik wel stellen dat stoppen met toegevoegd suiker een levens veranderende ervaring is geweest.

De Sleutel tot succes!
Het ontsuikeren was succesvol door de combinatie van deze drie elementen:
- **aandacht en focus op activiteiten**
- enkel **functioneel voeden** met kwalitatief hoogwaardige producten
- **onbewuste consistentie** (die 4 weken vlogen voorbij en mijn aandacht lag daar niet)

WAT GAAN WE DOEN

DE CHALLENGE

De aankomende 5 dagen ga ik je helpen om de sleutel tot succes ook bij jou toe te gaan passen om je te bevrijden van je drang naar suikers. We gaan 5 dagen lang geen suikers eten, we gaan ons focussen op enkel kwalitatieve voedingsmiddelen die je gaan voeden in plaats van vullen en we gaan de emotie van voeding afhalen.

Dit zal best wel confronterend zijn omdat je niet alleen gaan ontdekken hoe sterk je behoefte aan zoet is, ook zal je erachter komen dat zoet vaak een gewoonte is waar je nu bewust iets anders op moet verzinnen. Hallo bewustwording!

DAGELIJKSE SUPPORT

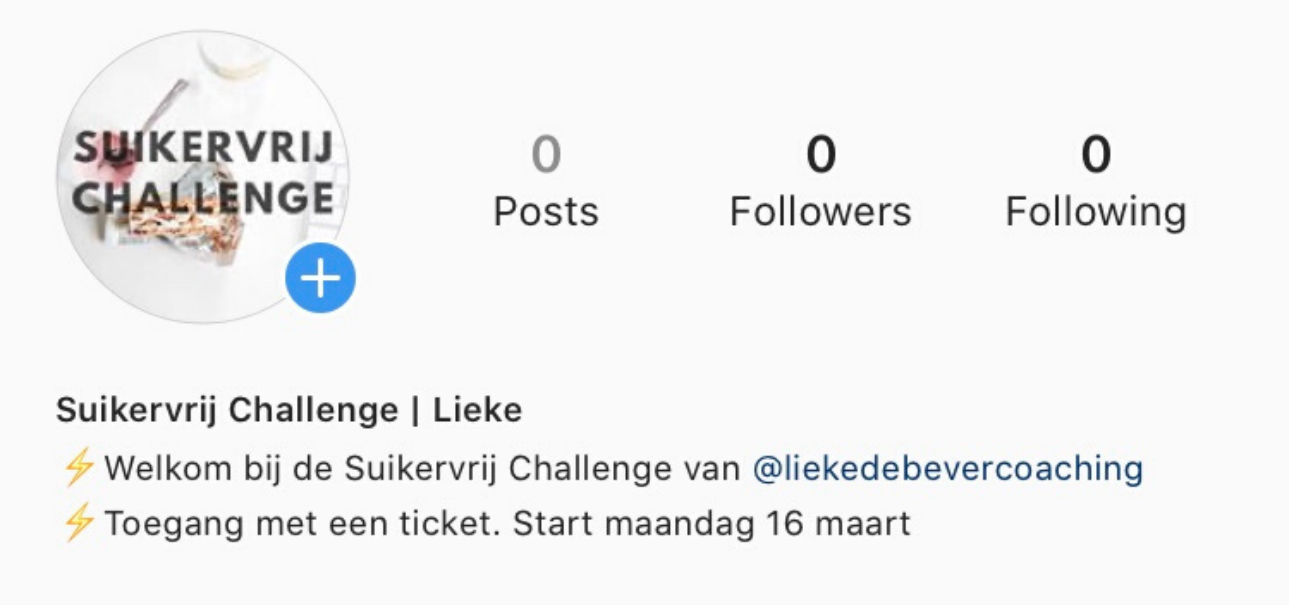
Via onderstaand Instagram account gaan we elkaar steunen en hier vind je elke dag tips, trics en mini masterclasses met informatie. Zorg dat je dit account gaat volgen want de groepssupport kan je goed gebruiken!

ZELFLEIDERSCHAP

Wat ik niet voor jou kan doen is je commitment en dedication komen brengen. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen resultaat en dat resultaat valt of staat met jouw commitment en toewijding aan deze challenge. Ik ga je alle tips en hulpmiddelen geven die ik als de sleutel tot succes zie. Jij bent verantwoordelijk voor het uitvoeren hiervan.

HET ENIGE WAT JE MOET DOEN IS IETS NIET DOEN.

Wat mij voor mij persoonlijk een eye opener is geweest is beseffen dat het enige wat ik hoefde te doen om van suiker los te komen is iets NIET doen. Namelijk suikers eten. Als het enige is dat je iets niet hoeft te doen, dan is dat theoretisch gezien makkelijker dan iets wél moeten doen :) denk daar maar aan!



DE SCHUILNAMEN VAN SUIKER

In onderstaande lijst vind je alle schuilnamen waaronder suiker vermeld kan zijn op een verpakking van een product. Zie het als een naslagwerk waarin je kunt controleren of in het product dat je op het punt staat om te gebruiken, toegevoegde suikers aanwezig zijn.

1. Agavenectar
2. Agavesiroop
3. Ahornsiroop (maple syrup)
4. Appelsapconcentraat
5. Appelstroop
6. Barbados suiker
7. Basterdsuiker
8. Bietenstroop
9. Bietsuiker
10. Blackstrap molasses
11. Bruine suiker
12. Caramel (verhitte suiker)
13. Cassonade
14. Dadelstroop
15. Demerara
16. Dextrose
17. Diksap
18. Druivensapconcentraat
19. Druivensuiker
20. Eindmelasse
21. Esdoornsiroop
22. Fructose
23. Fructosestroop
24. Fruitsapconcentraat
25. Fruitsuiker
26. Galactose
27. Gierstsiroop
28. Geleisuiker
29. Glucose
30. Glucosesiroop
31. Glucose-fructosestroop
32. Glucosestroop
33. HFCS (High Fructose Corn Syrup)
34. Honing
35. Inuline
36. Invertsuiker
37. Invertsuikersiroop
38. Invertsiroop
39. Isoglucose
40. Johannesbroodpitsiroop
41. Kandij
42. Kandrijstroop
43. Karamel
44. Kokosbloemsuiker
45. Kokosbloesemsuiker
46. Kristalsuiker
47. Lactose
48. Maisstroop
49. Malt
50. Maltodextrine
51. Maltose
52. Maple syrup (ahornsiroop)
53. Maplesiroop
54. Maïssuiker
55. Melasse
56. Melassestroop
57. Melksuiker
58. Molasses
59. Moutextract
60. Moutsuiker
61. Moutstroop
62. Nectar
63. Oerzoet
64. Palmsuiker
65. Parelsuiker
66. Rietsuiker
67. Rijststroop
68. Rijstsuiker
69. Ruwe rietsuiker
70. Saccharose
71. Sacharose
72. Sapconcentraat
73. Speltstroop
74. Stroop
75. Sucranaat
76. Sucrose
77. Suiker
78. Tarwestroop8
79. Tarweglucosestroop
80. Threalose
81. Vanillesuiker
82. Vruchtensuiker
83. Vruchtenextract
84. Wheat syrup

WAT MAG JE NIET ETEN

Alle voor de hand liggende producten met suiker zoals snoep, koek, chocolade, taart en ijs. Maar daarnaast ook geen:

- Zoet broodbeleg zoals hagelslag en jam (ook geen 100% natuurlijke jam).
- Geen appelstroop, honing, ahornsiroop of andere natuurlijke stropen
- Geen gedroogd fruit en geen rozijnen, krenten en dadels
- Let op met vleesbeleg op brood: controleer op ingrediënten als suiker en dextrose. Tip: je hebt meer kans van slagen bij de biologische varianten.
- Let ook op voor welk brood je koopt. Check de ingrediënten van je brood in de supermarkt.
- Cornflakes of ontbijtgranen met suikers uit de lijst van schuilnamen
- Cruesli of granola met toevoegingen uit de lijst met schuilnamen voor suikers
- Vruchtensappen, ook niet vers geperst
- Sauzen met suiker zoals bijvoorbeeld tomatenketchup, ketjap manis, woksauzen, ook geen balsamico azijn.
- Let op met pastasauzen met toegevoegd suiker
- Geen andere zuivelvarianten dan ‘naturel’
- Geen zuiveldrankjes zoals optimeldrink
- Ook geen 70+ cacao chocolade
- Geen alcohol houdende dranken
- Zo min mogelijk witte producten zoals wit brood en witte pasta. Kies liever voor volkoren.
- Zo min mogelijk zoetstoffen of zoetjes en dus geen light frisdranken of andere kunstmatig zoete producten met zoetstoffen.

Handige richtlijn: alles wat zoet smaakt of te mooi lijkt om waar te zijn. Spoiler: dat is het dan vaak ook.

Nog een tip: besef je vooral dat je deze challenge voor jezelf doet. Hoe meer hartige keuzes jij maakt tegen je zoete trek in, hoe sterker jij de beslissing neem dat je dit echt wilt. Je kunt gaan zoeken naar mazen in de wet maar uiteindelijk heb je jezelf daar het hardst mee.
Door eens minimaal 5 dagen lang enkel hartig te eten en niet te luisteren naar waar je zin in hebt, leer je wat 'verstandig en functioneel eten is'. Probeer letterlijk de emotie van eten af te halen en het te zien als brandstof voor andere activiteiten. Iets tegen je zin in eten zijn we als volwassenen al heel lang niet gewend maar is wel wat ons wordt geleerd als kind. Stel jezelf maar eens even op als kind die iets moet eten wat hem / haar op het bord gelegd wordt. In jouw geval nu: enkel dingen die hartig smaken. Zo kun je voor jezelf het gemakkelijkst de keuze afweging maken of iets wel of niet kan.

Daarbij komt nu ook direct een tweede tip: focus je niet teveel op wat je niet mag, maar vooral op wat je wél mag!

WAT MAG JE WÉL ETEN

Alle volwaardige voedingsmiddelen zoals:

- Volkoren granen: havermout, brood, pasta, wraps, quinoa, bulgur, couscous e.a.
- Zilvervliesrijst (witte rijst is oke als je geen zilvervlies in huis hebt)
- Zoete aardappels liever dan normale aardappels (dit klinkt tegenstrijdig maar zoete aardappel is gezonder dan de normale witte aardappel en heeft een minder hoog effect op onze bloedsuikerspiegel.
- Alle groenten onbeperkt, denk aan groentenmixen, wok, ovenschotel, avocado op brood, Yum!
- Alle vleessoorten, vissoorten, gevogelte, schaaldieren etc etc.
- Eieren en kaas alle soorten
- Fruit optioneel, zie hieronder
- Rijstwafels of crackers
- Noten, zaden en pitten
- Olijfolie, zout, peper en kruiden

ROUTE 1 EN ROUTE 2

Nu kun je zelf bepalen hoe jij deze challenge in wilt gaan. Ga je voor zo veel mogelijk suikervrij en start je met het focussen op niet snoepen. Dan kun je route 1 nemen waarbij je nog wel zuivel en fruit toestaat als enige (natuurlijk) suikerhoudende producten zoals zuivel met lactose.

ROUTE 1

Je staat lactose (zuivel) en fruit toe. Dit zijn de enige natuurlijke suikers die je jezelf toestaat. In dit geval is toegestaan:

- Yoghurt naturel
- Melk
- Melk in de koffie
- Fruit als tussendoortje
- Fruit in yoghurt

ROUTE 2

Als je echt 5 dagen lang all-in wilt gaan en je zoete trek echt wilt killen, dan ga je 5 dagen enkel voor hartig! Dit is voor de die-hards en afhankelijk of je hier zelf klaar voor denkt te zijn. Dit bepaal jij zelf en het een is niet per se beter dan het ander. Doe wat past bij en jou en wat haalbaar is! Ik heb liever dat je voor succes gaat met route 1 dan dan je halverwege de challenge voor de bijl gaat vanwege route 2. Halverwege switchen is natuurlijk ook nog mogelijk!

Je focust je enkel hartige producten en neemt 5 dagen geen:

- Zuivel zoals yoghurt
- Geen melk en dus zwarte koffie
- Geen fruit als tussendoortje of bij het ontbijt

Op de volgende pagina heb ik een voorbeeld dagmenu samengesteld. Als je voor route 2 kiest vervallen de zuivel en fruit opties. Er blijven nog genoeg alternatieven over!

Disclaimer: dit is een suikervrij-challenge waarbij de focus ligt op je zoete trek onder controle krijgen. In een gezonde leefstijl zou ik nooit aanraden om bepaalde natuurlijke producten uit te sluiten zoals zuivel en fruit. Echter in dit verband waarin we ons in eerste instantie focussen op 5 dagen suikervrij kan het geen kwaad op zuivel en/of fruit tijdelijk te vermijden. We maken stappen richting een gezondere leefstijl met minder neiging naar zoete snacks, daarvoor kan het raadzaam zijn om tijdelijk de inname van bepaalde natuurlijke suikers **tijdelijk** te verminderen.

EAT CLEAN

DRINK WATER

TRAIN HARD

SET GOALS

STAY FOCUSSED

NEVER GIVE UP

VOORBEELD DAGMENU

Voorbeeld dagmenu. Let op: dit zijn ideeën ter inspiratie maar is niet uitsluitend.

Ontbijt ideeën:

- (geroosterd) brood met ei, avocado, tomaat, kaas of vleeswaren
- Een schaaltje naturel yoghurt of kwark met 1 stuks fruit (liefst geen banaan) met eventueel natuurlijke muesli en of noten / zaden.
- Havermout met ongezoete amandelmelk, 1 stuks fruit (liefst geen banaan) en eventueel wat noten.
- Ommelet met wat spinazie, tomaatjes, ham of kaas en avocado, eventueel op brood

Tussendoortjes:

- 1 stuks fruit met 20 gram noten
- Crackers of rijstwafel met hartig beleg zoals kaas, vlees, avocado, ei of hummus
- schaaltje yoghurt of kwark met wat muesli of fruit
- Twee gekookt eieren

Lunch:

- Brood of crackers met hartig beleg zoals vleeswaren, vis zoals gerookte zalm, tonijn, makreel etc, kaas, ei, avocado, groenten, hummus of een combinatie van meerdere
- Een salade met een eiwitbron zoals kip, vis, geitenkaas, falafel of andere bonen
- Wraps met hartig beleg zoals gerookte zalm, Philadelphia, sla, tomaat en andere groenten of een variatie met kip of vegetarisch
- Zelfgemaakte of afhaal Buddha of poke bowl. Let op met de dressing!

Tussendoor:

- Zie tussendoortjes in de ochtend

Avondeten:

- (Zoete) aardappels, vis of vlees en groenten
- Een ovenschotel
- Wok met kip, biefstuk of vis, rijst en groenten. Let op met de saus! Soya saus is een goed alternatief
- Zelfgemaakte pizza bijvoorbeeld. Let op met tomatensaus ivm mogelijk toegevoegd suiker
- Wraps, salades, couscous salade, quinoa met zalm of bv een vegetarisch gerecht.
- In geval van (tijds)nood voldoet ook een boterham met vlees, kaas, ei of omelette.

Avondsnack:

Als je nog honger / trek hebt in de avond, ga ook dan het liefst voor hartig. Een cracker met kaas, rijstwafel met hartig beleg. Wat rauwkost met hummus, een eitje op rijstwafel. Je voelt je er wellicht niet comfortabel bij maar de vraag is ook: heb je echt honger en voldoet dus

VOORBEELD DAGMENU

Avondsnack:
Als je nog honger / trek hebt in de avond, ga ook dan het liefst voor hartig. Een cracker met kaas, rijstwafel met hartig beleg. Wat rauwkost met hummus, een eitje op rijstwafel.

Je voelt je er wellicht niet comfortabel bij maar de vraag is ook: heb je echt honger en voldoet dus ook iets hartigs, of is het enkel zoete trek en hoeft het niet als je een cracker met kaas zou nemen? Stel jezelf die vraag voordat je richting je snack kast loopt.

Let op:
Ga je voor route 2 dan komen de opties met yoghurt en fruit te vervallen. Mocht je dan toch gaan voor havermout in de ochtend. Probeer dan eens havermout met kaneel, wat noten, zaden en pitten.

Snack attack:
Heb je een lastig moment en heb je echt behoefte aan iets te snacken? Ga dan kostte wat kost voor hartig! Daarmee is de zin waarschijnlijk ook een stuk sneller over of voel je je sneller verzadigd.

MINDSET TIPS

1. VOLG JE GEVOEL NIET

Hoe sterk ik ook voorstander ben van je gevoel volgen, in deze challenge vertel ik je het tegenovergestelde. Loskomen van een suikerverslaving is alles behalve je gevoel volgen! Je lichaam gaat je namelijk vertellen dat het suiker wil, en alles wat jij moet doen is dat signaal negeren! Je gevoel dus even niet volgen gaat je succes opleveren in deze challenge

3. VOORBEREIDING

Door voor jezelf een weekmenu te maken en álle ontbijtjes, lunch, avond en tussendoortje te noteren, neem je het keuzeproces weg. Dit gaat je enorm helpen om de emotie van voeding af te halen en dus 'functioneel' te gaan eten. Niet meer nadenken waar heb ik zin in. Eten wat je vooraf opgeschreven hebt en daarna snel weer door met waar je mee bezig was. Dit zorgt dus tevens voor meer aandacht bij de activiteiten dan bij het eten. Voor het gemak heb ik op de volgende pagina een maaltijdplanner bijgevoegd!

2. HOUD JE HOOFD BEZIG

Zorg dat je bezig blijft. De reden dat ik loskwam van mijn suikerverslaving was omdat ik letterlijk te druk was om me een seconde druk te maken hoe ik mijn tijd in ging vullen. Ik kan natuurlijk niet verwachten dat jij op dit moment in eenzelfde soort situatie zit. Sterker nog, het feit dat je aan deze challenge meedoet betekent ook dat je tijd hebt om bewust hiermee aan de slag te gaan.

Dat betekent dus dat het deels mijn verantwoordelijk is om je erop te wijzen dat het belangrijk is dat je dagen gevuld zijn. Niet direct met werk of andere zaken die je stress gaan geven, maar ook gewoon bezig zijn om je hoofd afleiding te geven.

Verzin iets waar je deze week mee aan de slag gaat of dingen die je kunt doen op de momenten waarop je normaal je snack op de bank hebt bijvoorbeeld. Misschien ligt er al een boek een tijdje op de plank te wachten dat je wilt lezen, misschien heb je nog een bruisbal liggen voor in bad, misschien houd je van tekenen, schrijven, heb je een andere verwaterde hobby... Misschien liggen die vakantiefoto's al een jaar te wachten om ingeplakt te worden.. pak het deze week op!

Vul je tijd in met iets dat jou bezig gaat houden. Veel suikerproducten eten we namelijk op momenten van verveling of ontspanning. Zorg dus dat daar iets anders voor in de plaats komt.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
O							
T							
L							
T							
A							

Lieke de Bever
VOEDING & MINDSET COACHING

KLAAR VOOR DE START

Rest mij enkel nog te zeggen: maak je klaar voor de start van maandag!

Volg het Instagramaccount
Mocht je nog geen volgverzoek hebben ingediend op het Instagram account, doe dat dan nu! Ga naar Instagram en vervolgens @Suikervrijchallenge

Vul de maaltijdplanner in
Een goede voorbereiding is het halve werk dus bedenk nu alvast wat je volgende week gaat eten en haal alles in huis. Dat gaat je veel lastige momenten schelen volgende week.

Heb je nog vragen:
Die kun je altijd aan me stellen via een DM op Instagram @liekedebevercoaching of natuurlijk via mail: hello@liekedebever.com

Heel veel succes!

Met sportieve groet,
Lieke de Bever