



Joe hooe... aan de slag!

Proficiat!

Je hebt jezelf net het allermooiste cadeau gegeven... een KoelkastCoach Challenge!

Dé stap is gezet om je oude patronen te doorbreken en jezelf nieuwe aan te meten. Je gaat je fitter voelen en voorgoed die verrekte (overtollige) kilo's kwijtraken.

De KoelkastCoach

Aangenaam kennis te maken, mijn naam is Sabine Leijten 'Orthomoleculair Voedingsdeskundige' - De KoelkastCoach.

Mijn liefde voor smaken en kokkerellen gaat 'way back'. Als jong meisje was ik al druk met smaakvolle gezonde recepten te bedenken. Urenlang stond ik in de keuken om voor mijn familie een 'healthy' maaltijd op tafel te zetten.

Na jaren in Spanje een aantal restaurants te hebben gehad, kwam ik er achter dat ik graag mensen meer leer over gezondheid en voeding. Dit d.m.v. de juiste online coaching, simpele lekkere recepten en een goede structuur.

Ik kijk er naar uit om samen de aankomende weken flink aan de bak te gaan. En geen paniek, want het wordt een toffe ervaring. Zorg voor een goede motivatie en blijf gedisciplineerd dan gaat het je zeker lukken.

Heel veel succes alvast!

Sabine♥





Joe hooe... aan de slag!

Dit staat je te wachten :

Zonder stress afvallen: Van stress word je dik. Tijd dus om op een ontspannen manier die onnodige kilo's vaarwel te zeggen.

Voldoende eten: Weinig eten stagneert je verbrandingsproces. Dus geen honger lijden, lekker genoeg van alles!

Weegschaal loslaten: Je lichaam verandert dagelijks, daarom is iedere dag wegen onverstandig en frustrerend. Om de week is prima.

Voortreffelijk koken: Gezond eten saai en moeilijk? In de aankomende weken ga je zelf ervaren dat hier helemaal niets van klopt. :)

Juiste structuur: Structuur is de sleutel tot een gezond gewicht, als je die éénmaal onder de knie hebt, blijven de kilo's eraf. Hoppa!

Bewustwording: Het klinkt misschien een beetje zweverig maar je zal zien dat jij je bewuster wordt van wat je in je mond stopt.

Volhouden: Bij veel diëten val je, na het volgen, terug in je oude patroon dit komt omdat je niet leert hoe het juist wél te doen.