



Het
Nederland Slank
Programma

GEZOND EN SLANK IN DRIE STAPPEN



Jouw reis naar een nieuw, slank en gezond leven gaat nu beginnen!

GEFELICITEERD!

Jij hebt ervoor gekozen om verstandig en toch lekker te gaan eten! Waarschijnlijk ben je op dit moment op de een of andere manier ontevreden over je eetgewoonten, je gezondheid en/of je figuur. En misschien ben je ook ontevreden over je gewicht. Dan is het lezen van dit eBook absoluut een stap in de goede richting!

LOOP JIJ RISICO?

Wist je dat obesitas, diabetes mellitus en een te hoog cholesterol dodelijk kunnen zijn? Als je er op tijd bij bent en uiteraard je levensstijl gaat veranderen, dan kun je zeker voor lange tijd een gezond en verantwoord leven leiden. En...

... als jij last hebt van overgewicht

- constant verlangen naar eten
- een constante gewichtstoename
- maagzuur, maag- en darmstoornissen
- energietekort en constante vermoeidheid
- opgeblazen gevoel
- hoge bloeddruk
- stress- en angstgevoelens
- gevoel dat je altijd moet diëten

Dan zou het heel goed mogelijk zijn dat jouw hormoonhuishouding van slag is. Je hormonen zijn dan niet met elkaar in balans. Hormonen werken op een zeer complexe manier met elkaar samen en juist omdat het zo complex is, kan er heel veel mis gaan. Het gevolg hiervan is dat je aankomt en dat vet zich nu net op die plekken gaat verzamelen waar jij helemaal niet op zit te wachten. Lees hier meer over de hormoonbalans.

WIJ HEBBEN DE OPLOSSING!

Er is goed nieuws voor je! Want je kunt je hormonen beïnvloeden met een gezonde leefstijl: hetgeen wat je eet, de hoeveelheden, de combinaties van je voeding, je beweging en voldoende slaap.

Wij zijn er van overtuigd dat ons programma ook jou gaat helpen dat wij je een 100% niet goed, geld terug garantie* geven!

* Zie algemene voorwaarden.



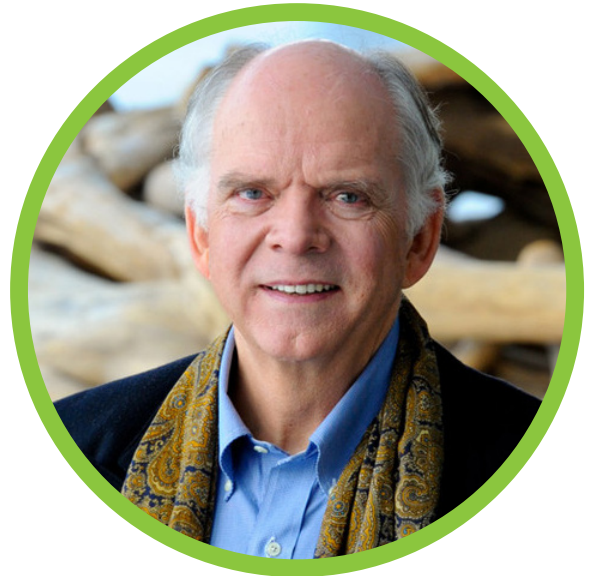
NEDERLAND SLANK PROGRAMMA

**Dr. Med. Wolf Funfack is de grondlegger van het Nederland Slank Programma.
Het gaat hierbij om slank én gezond!**

Een belangrijk kenmerk van het Nederland Slank Programma is dat het je stofwisseling optimaliseert. Het Nederland Slank Programma gebruikt uniek en vooraanstaand genetisch onderzoek en maakt gebruik van de voedingswetenschap om een op jouw persoon afgestemd Slank en Gezond Programma te maken met:

- ✓ snel, veilig en langdurig resultaat;
- ✓ opmerkelijke verbetering in gezondheid en welzijn
- ✓ en tegelijkertijd vermindering van het hoge risico aan (gezondheids)factoren.

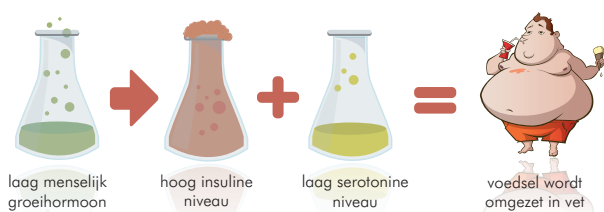
*Met dit programma hoef je geen pillen te slikken,
injecties te spuiten en/of shakes te drinken!*



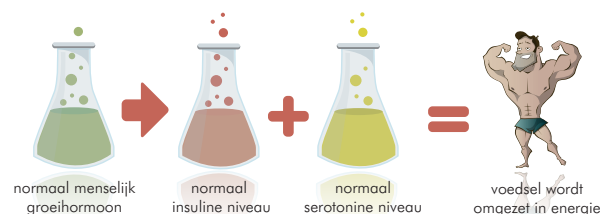
REDEN VAN HET SUCCES VAN HET NEDERLAND SLANK PROGRAMMA

Het Nederland Slank Programma is erop gericht om, via je eetgedrag, het evenwicht tussen de stoffen insuline en serotonine te herstellen. Door het niveau van je bloedsuiker te matigen, en daarmee de aanmaak van insuline, verbetert de aanmaak van diverse hormonen waaronder het menselijk groeihormoon.

In onderstaand plaatje laten we je zien wat het verschil is:



Wanneer het niveau van het menselijk groeihormoon laag is, is er sprake van een hoog insulineniveau en een laag serotonineniveau. In dit geval wordt voedsel omgezet in vet.



Wanneer het niveau van het menselijk groeihormoon hoog is, is er sprake van een normaal insulineniveau en een normaal serotonineniveau. In dit geval wordt voedsel omgezet in energie.

"Als je meedoet aan ons programma, dan weet je zeker dat je dagelijks alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt!"

NOODZAKELIJKE VOEDINGSSTOFFEN

Ieder mens heeft bepaalde voedingsstoffen nodig om een gezond leven te leiden. Jij dus ook! Belangrijk is dat je onderstaande voedingsstoffen in je dagelijks eetprogramma opneemt:

- ✓ eiwitten
- ✓ water
- ✓ koolhydraten
- ✓ secundaire plantenstoffen
- ✓ vetten
- ✓ vitaminen
- ✓ mineralen & spoorelementen

SPELREGELS

Hoewel we hier niet echt over een spel kunnen spreken (wie speelt er nu met zijn gezondheid?), zijn er wel een aantal spelregels waar jij je aan dient te houden als je ons Nederland Slank Programma gaat volgen.

- ✓ Je mag tijdelijk geen brood, suiker en alcohol;
- ✓ Er dient vijf uur tussen de maaltijden te zitten en je mag niet langer dan één uur over je maaltijd doen;
- ✓ Eet niet meer, niet minder en niets anders dan in jouw plan staat;
- ✓ Je laatste maaltijd dient vóór 21.00 uur beëindigd te zijn;
- ✓ Fruit komt na de maaltijd;
- ✓ Voldoende water drinken (minimaal twee liter per dag);
- ✓ Vitaminesupplementen.

Denk jij dat het lastig is om je aan deze 'spelregels' te houden?
Lees dan de ervaringen van onze deelnemers.

WAT KUN JE NU ALVAST DOEN?

Voordat je met het Nederland Slank Programma begint, kun je nu alvast beginnen met het jezelf aanleren van een gezond eetpatroon. Zoals wij hiervoor al hebben aangegeven, gaat het er om dat je jezelf programmeert op een nieuw en gezond eet- en drinkpatroon.

Begin daarom vandaag nog met de volgende twee dingen:



1. Neem maximaal drie maaltijden

Als je meedoet aan ons programma, dan kun je nu alvast gaan wennen aan de drie maaltijden die je dagelijks gaat nemen. Misschien neem je er al drie, dat is dan helemaal prima! Maar mocht jij nog in het patroon van drie maaltijden en drie tussendoortjes zitten, dan is het slim om dat nu al te gaan veranderen. Zes eetmomenten op een dag zorgen ervoor dat jij je lichaam telkens weer een insulinepiek bezorgt. Bij elke insulinepiek sla je vet op.

Bij ons Nederland Slank Programma eet je drie keer per dag een maaltijd en dient er steeds vijf uur tussen de maaltijden te zitten. Dat is ongetwijfeld even wennen voor je. Daarom ook de tip om daar nu al mee te beginnen. Maak voor jezelf een schema met je eettijden. Dan weet je precies en wanneer je wilt eten en daarnaast past je maaltijd ook goed in je dagritme. Als je dan daadwerkelijk met het programma start, heb je die eetrouines er in elk geval al in. En snoepen mag, maar dan wel met mate en gezond!

2. Drink minimaal 2 liter water op een dag

Eén ding kunnen wij je garanderen: voldoende water drinken is een vast bestanddeel van het Nederland Slank Programma. Nu is minimaal twee liter water drinken voor jou misschien makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom geven wij je een tip:

Doe het water in een klein flesje. Afhankelijk van de inhoud die erin kan, weet je hoeveel van die kleine flesjes je op een dag moet drinken om aan twee liter water te komen. Laten wij voor het gemak even vanuit gaan dat je acht kleine flesjes (250 ml) water moet drinken.

Wen jezelf er vervolgens aan om 's morgen, als je opstaat, meteen één flesje leeg te drinken voordat je gaat eten. Neem bij je maaltijd ook een flesje. Aangezien je drie maaltijden per dag gaat eten, heb je in totaal al vier flesjes geagendeerd. De overige vier flesjes drink je 's morgens en 's middags tussen de maaltijden in. Zo is het een peulenschilletje om twee liter water op een dag te drinken!



AFVALLEN DOE JE MET JE HOOFD

Natuurlijk is hetgeen wat je eet en wanneer je eet van cruciaal belang als je gezond wilt leven. Maar daarnaast heb je nog iets anders nodig en dat is een juiste mindset. Zonder een juiste mindset is het lastig om je doel te bereiken. Dat geldt niet alleen voor je doel gezond leven en een mooi slank lichaam. Een juiste mindset heb je nodig voor alle doelen die je wilt bereiken.

Wij hoeven je natuurlijk niet te vertellen dat je voor jezelf een heel goede reden moet hebben om welke doel dan ook te willen bereiken. Dat geldt ook zeker als je doel 'een gezond leven' is. Zonder een echte harde noodzaak komt er namelijk niets van je goede voornemens terecht. Dan blijf je hangen in intenties en dromen.

Wat is jouw harde noodzaak om slank en gezond te leven? Schrijf je harde noodzaak op een simpel kaartje en hang dat op een plek waar jij het meest in de verleiding kunt komen om van je plan af te wijken.

Dromen dat je slank bent, daar is natuurlijk helemaal niets mis mee. Sterker nog: als jij je inbeeldt dat je al slank bent, dan gaat die droom jou zeker helpen om dat doel ook daadwerkelijk te bereiken. Hoe meer jij je kunt voorstellen wat er allemaal anders is als je doel bereikt is, hoe groter de kans dat je dat doel ook daadwerkelijk gaat realiseren. Om nog duidelijker te maken wat wij precies bedoelen, hebben wij hiernaast een eenvoudige, maar heel krachtige oefening voor je neergezet.

AfvalLEN doe je voor een deel met je hoofd!

OEFENING: 'WAT ALS..'

Lees eerst deze oefening helemaal door en ga hem daarna pas uitvoeren.

1. Ga in een makkelijke stoel zitten en haal drie keer bewust adem. Sluit eventueel je ogen als dat je helpt om je beter te concentreren.
2. Laat je gedachten nu verder door niets belemmeren. Ga bijvoorbeeld niet denken: 'ja, maar..' of 'dat lukt me toch niet'. Nee, doe dat vooral niet. Ga een prachtige droom dromen over jouw nieuwe wereld. Een wereld waarin jij zo bijvoorbeeld zo slank bent als dat je wilt zijn. Wat als jij op je streefgewicht bent?
3. Wat zie je dan om je heen? Waar ben je? Met wie ben je? Misschien ben je in de droom met je beste vriend(in) op stap. Of met wie dan ook, misschien ben je wel alleen. Dat maakt niet uit. Het gaat erom dat jij jezelf ergens in een bepaalde context plaatst.
4. Wat hoor je? Wellicht zeggen mensen tegen je dat jij er zo mooi slank uit ziet. Of misschien hoor je iemand zeggen: 'Ja, voor jou is het makkelijk om nieuwe kleding te kopen. Jij bent zo slank, alles past jou!'
5. Hoe voel je je? Wat ervaar je? Voel jij je trots en tevreden? Voel jij je mooi en gezond? Laat je gevoel volledig toe, ga er helemaal inzitten.
6. Als je een prachtig 'wat als..' beeld hebt gedroomd, zorg dan tot slot voor één woord, beeld of gevoel waarmee je deze droom opnieuw kunt oproepen, en zodat je er altijd over beschikt.

Jouw droom op de vorige pagina gaat jou vast en zeker helpen wanneer je een keer in de verleiding komt. Hoewel wij ervan overtuigd zijn dat ons programma je eigenlijk alles biedt wat je nodig hebt om succesvol te zijn, sluiten we zeker niet uit dat je af en toe in de verleiding zult komen om van je voornemen(s) af te wijken. Daarom heb je nog iets anders nodig dan je 'wat als..' droom!

Om daadwerkelijk succesvol te zijn, heb je een plan nodig. Een goed doordacht stevig plan dat je als leidraad kunt gebruiken om je doel te bereiken. Dat geldt niet enkel voor afslanken: dat geldt voor elk ander resultaat dat je wilt boeken. Zonder plan maak je het jezelf namelijk onnodig moeilijk. In een plan gaat het eigenlijk om drie basisprincipes:

- ✓ Gedachten
- ✓ Woorden
- ✓ Acties

Je 'wat als..' droom zijn de gedachten en de woorden waarmee je een concreet beeld hebt gemaakt van het resultaat dat je wilt bereiken. Dan blijven je acties nog over: die dien je uiteraard ook te benoemen. Want als je droom een goede intentie blijft, dan kun je hem eeuwig blijven dromen, maar je zult dan niet die slanke gezonde man of vrouw worden die je wilt zijn.

Zonder actie geen resultaat dus! En daar komt nu de juiste mindset bij om de hoek kijken. Want kijk, je kunt je acties natuurlijk keurig in je plan schrijven, maar als je niet in actie komt, gebeurt er helemaal niets. ***"Without struggle, there is no progress"***

CREËER DE JUISTE MINDSET!

Je zult je inmiddels wellicht afvragen wat dat nu is, die juiste mindset. In feite betekent het niets meer en niets minder dan dat je een plan hebt voor alle mogelijke gebeurtenissen die zich vanaf nu op jouw reis naar gezond en slank leven kunnen voordoen.

Wij gaan ervan uit dat je in je plan hele concrete acties hebt staan. Dat je bijvoorbeeld hebt opgeschreven op welke tijdstippen je jouw drie maaltijden gaat nuttigen en wanneer je tussendoor je water gaat drinken. Als je dat in je plan hebt staan, dan is dat al een heel mooi begin. Heel goed zelfs, maar daarmee ben je er nog niet.

Op je reis naar dat gezonde en slanke lichaam zal je allerlei verleidingen tegenkomen. Etentjes met vrienden, familie en/of collega's. De verleidingen zullen niet alleen komen als je met anderen bent. Ze zullen ongetwijfeld ook je pad kruisen als je in je eentje bent.



ZORG ERVOOR DAT HET ONDERSTAANDE UITMAAKT VAN JOUW MINDSET.

- ✓ Zorg voor een goed gesprek met jezelf. Daarmee bedoelen wij dat je 'tekst' moet hebben als je aan een verleiding komt bloot te staan. Woorden die je in je hoofd (want niemand hoeft het te horen) tegen jezelf zegt. Zinnen uitspreken die ervoor zorgen dat jij de verleiding kunt weerstaan.
- ✓ Plan wat je gaat eten niet op de dag zelf. Misschien ben jij iemand die van een weekplanning houdt. Dan maak je voor de hele week een eetplan. Maar misschien ben je juist iemand die pas op de dag zelf weet wat er gegeten wordt. Als je ons programma gaat volgen, raden wij je aan om je eten in elk geval één dag vooruit te plannen. Dan hoeft jij je daar op de dag zelf niet meer druk over te maken. Je komt dan ook niet in de verleiding om van je eetschema af te wijken.
- ✓ Volg altijd het pad dat jou dichterbij je doel brengt. Dat is echt veel makkelijker gezegd dan gedaan. Natuurlijk zal je af en toe de fout ingaan. Dat is helemaal niet erg. Het is hoe jij er vervolgens mee omgaat. Ga je door een enkel foutje in een neerwaartse spiraal zitten of pak je jezelf weer op en ga je door met het realiseren van je droom? Wij vertrouwen erop dat je het laatste doet :)
- ✓ Beloon jezelf! Het gaat niet perse om beloningen die je op kunt eten of drinken. Beloon jezelf met een bos bloemen, een goed boek, een tijdschrift, nieuwe kleding, een bezoek aan de sauna of wat dan ook. Het gaat erom dat je trots bent op je prestaties!

WIL JE MEER WETEN?

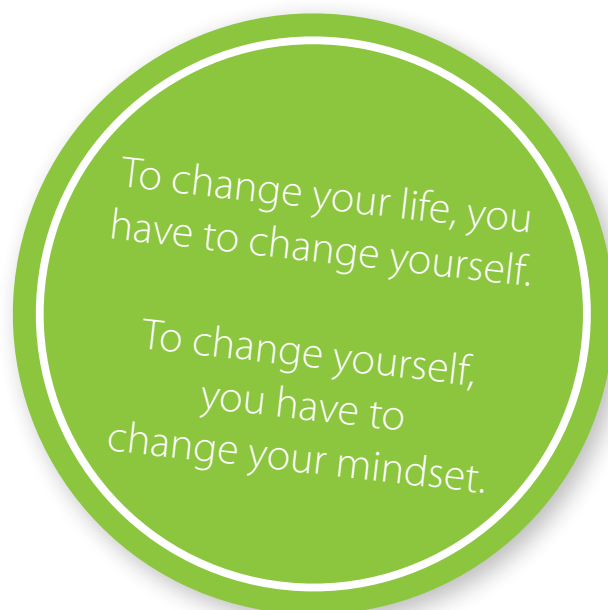
Als je meer wilt weten over ons programma, ga dan naar onze website, lees onze blog en de ervaringen van onze deelnemers. Aarzel niet langer en doe met ons mee!

Misschien heb je behoefte aan een persoonlijk contact met een van onze medewerkers. Informatie daarover vind je hiernaast.

KUNNEN WIJ JE HELPEN?

Misschien heb je al besloten dat je mee gaat doen met ons programma. Dat is super natuurlijk! Wij heten je daarom graag van harte welkom. Maar wellicht heb je toch nog geen compleet beeld van het Nederland Slank Programma. Dan willen wij jou daar graag bij helpen. Dus schroom niet en neem contact met ons op. Wij reageren binnen 24 uur op je vraag!

Het Nederland Slank Programma wordt aangeboden door specialisten met jarenlange ervaring in voeding en voedingsadvies. Wij begrijpen je worstelingen met je gewicht en willen jou daarbij graag helpen. Kijk en luister naar een van onze initiatiefnemers!



CONTACTGEGEVENS

Postadres
Nieuwe Haven 141K
3117 AA Schiedam

Telefoonnummer: 06-53 24 90 28
E-mailadres: info@nederlandslink.nl

KvK-nr.: 55 34 34 65
BTW-nr.: 113 15 69 223 B04

