

VOEL JE FIT, ENERGIEK & GELUKKIG.

LIFE - AFSLANK - & SPORTCOACH

*De beste en
mooiste
investering in
jezelf!*

zonder dieët

HET WAARDEVOLLE,
PERSOONLIJKE
& PRAKTISCHE

Ik coach
jou happy
& fit!

E - BOOK

WAAR JE GEEN SPIJT VAN KRIJGT

*Ik leer hoe je op een
leuke & haalbare manier
op gewicht komt en
blijft!*

“Waarbij er niets is dat je
niet mag eten!”

LISA LIFECOACH
MINDSETCOACH
AFSLANKCOACH
SPORTCOACH

♥
**TEACHING IS A
WORK OF HEART**

INHOUDSOPGAVE

AFVALLEN MET BLIJVEND RESULTAAT



VOORWOORD

“IK KIJK NAAR WAT VOOR JOU WERKT EN
WAT JIJ NODIG HEBT!
WE GAAN JOUW DOEL BEHALEN!”

PAGINA 6



WEET WAT JE EET

“IK LEER JE ALLES
WAT JIJ MOET WETEN OVER VOEDING,
EEN GEZONDER LEVENSTIJL,
CALORIEËN, WAT KUN JE BETER NIET
KUNT DOEN OF JUIST WEL!”

PAGINA 7 T/M 10



BEWUSTWORDING

“JE LICHAAM HEEFT ALTIJD GELIJK, DUS
BLIJF HIER GOED NAAR LUISTEREN!”

PAGINA 15

invest in your
MIND
invest in your
HEALTH
invest in
YOURSELF



UNIEKE COACHING 1 OP 1

“WAAROM IS MIJN COACHING
BIJZONDER
UNIEK EN ANDERS?”

PAGINA 15 T/M 19



BEVRIJDING

‘DE KILO'S GAAN
VANZELF!’



PAGINA 20



acht weken coach
programma •

~ Back in shape ~

8 WEKEN COACHPROGRAMMA

“FIT, RUST, ENERGIE,
GELUK, BALANS,
ZELFVERTROUWEN, KRACHT &
DOORZETTINGSVERMOGEN ”

PAGINA 21

3



RECEPTEN

‘GENIET EN EET WAT JE
LEKKER VINDT!’

“ALS JE DE JUISTE BALANS TE
PAKKEN HEBT GAAT ER EEN
WERELD VOOR JE OPEN”



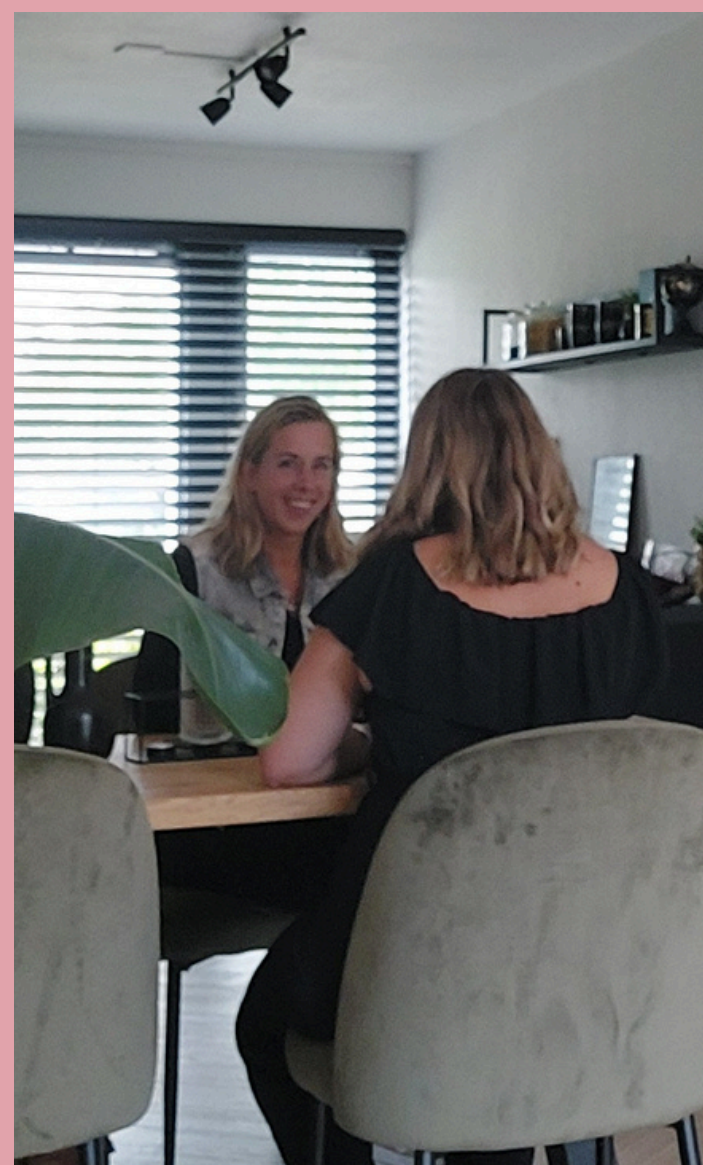
PAGINA 25 T/M 28

REVIEWS



"IK WIST NIET DAT HET KON`
`SUPERCOACH`
`LISA WERKT VANUIT LIEFDE`
`DIT VOELT SUPER GOED`
`HEEL POSITIEF CONTACT`

PAGINA 28 T/M 29



ENORM BEDANKT VOOR EEN KIJKJE IN MIJN E-BOOK

‘HOPELIJK HEB IK JE
GEINSPIREERD!’

PAGINA 28

4



VOORWOORD

Lieve jij,

Wat ontzettend gaaf dat je dit e-book wilt lezen! Het is zo makkelijk om de draad kwijt te raken. Daarom wil ik jou helpen.

Er zijn zoveel afslankmogelijkheden, diëten, afvaltips, afslankshakes, koolhydraatarme diëten, boeken etc., waardoor je misschien niet meer weet wat het beste is voor jou en wat werkt voor langere duur.

Wat ik doe is samen kijken met jou naar wat voor jou werkt!

Dat kan voor jou totaal anders zijn als iemand anders die je kent of spreekt. Daarom wil ik met jou terug naar de basis over voeding, maar ook jouw eetgedrag en hierdoor ga je echt jezelf en je lijf 100% leren kennen.

Er is maar één iemand die het voor jou kan doen en dat ben jij zelf! Maar ik ga je natuurlijk helpen! Ik ga jouw zelfvertrouwen een boost geven! Ik zoek samen met jou naar een levensstijl die bij jou past en die je vol kunt blijven houden. Voor altijd! **KLINKT DAT NIET BEVRIJDEND!**

Ik focus me op jouw plan, mindset en patronen, dan volgen de kilo's vanzelf.



WEET WAT JE EET

Soms weet je niet meer hoe je gezond eet en hoe je op gewicht blijft. Dat is ook niet zo gek, want door alle reclames en kreten bijvoorbeeld over ‘lightproducten’ en ‘minder vet’ kan je snel op het verkeerde been gezet worden. Dat kan de reden zijn dat het niet zorgt voor gewichtsverlies. Net zoals te weinig eten en het niet binnen krijgen van de juiste voedingsstoffen.

Maak je hierin de verkeerde keuzes, dan is de kans groter dat je niet afvalt. Misschien val je in het begin even af door het gebrek aan voedingsstoffen, maar op een gegeven moment bestaat de kans dat je nog harder weer aan komt. Tijdens mijn coaching kan ik alle feiten voor je op een rij zetten, je kan me elke moment om advies vragen. Je kan je ook vaak vergissingen is de hoeveelheid calorieën. Hier zijn hele handige apps voor zoals Yazio. Calorieën tellen kan in eerst instantie een handig hulpmiddel zijn om bewustwording te krijgen over hoeveel je eet!

*“Let op je
bloedsuikerspiegel”*

Verkeerde producten veroorzaken pieken in je bloedsuikerspiegel en activeren je vetopslag. Ook als je heel weinig eet kan dit een gevolg zijn. Te weinig eten zorgt ook voor cravings. En dat wil je absoluut niet! Het soort voeding dat je eet is één van de belangrijkste **beïnvloeders op de mate waarin** je bloedsuikerspiegel stijgt. Een te vaak hoge bloedsuikerspiegel is niet goed. Helaas heb je meestal ook niet door dat hij continu hoog is.

“Wanneer je niet eet en je bloedsuikerspiegel laag is, verbrandt je lichaam vetreserves. Wanneer je bloedsuiker spiegel hoog is, is afslanken niet mogelijk!”

Vetverbranding is optimaal als je bloedsuikerspiegel laag is. Wanneer er voldoende tijd tussen de maaltijden ligt, is het lichaam in staat om in de tussenfases vet te verbranden. Dat is de reden om niet vaker dan 4x op een dag te eten.

Koolhydraten zijn niet altijd dikmakers. Sterker nog, we hebben ze hard nodig. Ze zijn een belangrijke bron van energie. Je hebt langzame en snelle koolhydraten. Producten met langzame koolhydraten zoals zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkorenbrood, groente, fruit, haver, quinoa houden de bloedsuikerspiegel stabiel. De langzame worden trager opgenomen in je lichaam en je bloedsuikerspiegel stijgt niet zo hard al bij langzame koolhydraten. Dit is dus een gezondere manier van eten en verkleint daarmee de kans op overgewicht. **Verantwoorde keuzes zijn voedingstoffen die haal je uit zo min mogelijk onbewerkt eten.** Zoals uit vis, ongezouten noten, olijven, avocado, fruit.

Verkeerde, niet helpende **overtuigingen & gedachtes** gaan we samen **doorbreken!** Eet zo veelzijdig mogelijk, hoe meer verschillende voedingsstoffen des te beter. Eet kleurrijk en gevarieerd.

“IK GUN JOU”

Eetrust!

In plaats van eetonrust



Ik leer jou tijdens persoonlijke, individuele coaching om te **luisteren naar je lichaam in plaats van naar je hoofd.** Eet alleen wanneer je lichaam er om vraagt en niet wanneer je hoofd er om vraagt! Dit is een hele belangrijke gedragsverandering die ik jou kan leren wanneer wij regelmatig contact houden met elkaar.

Dit zorgt voor **EETRUST** in plaats van continu eetonrust, omdat je alleen maar met eten bezig bent.

Alle saboteurs gaan we elimineren!

Zaden en pitten bevatten relatief veel eiwitten en onverzadigde vetzuren (de gezonde vetten), vezels, vitaminen (zoals vitamine B1 en E) en mineralen (zoals magnesium, calcium, zink en ijzer). Ze dragen bij aan een betere vetverbranding.

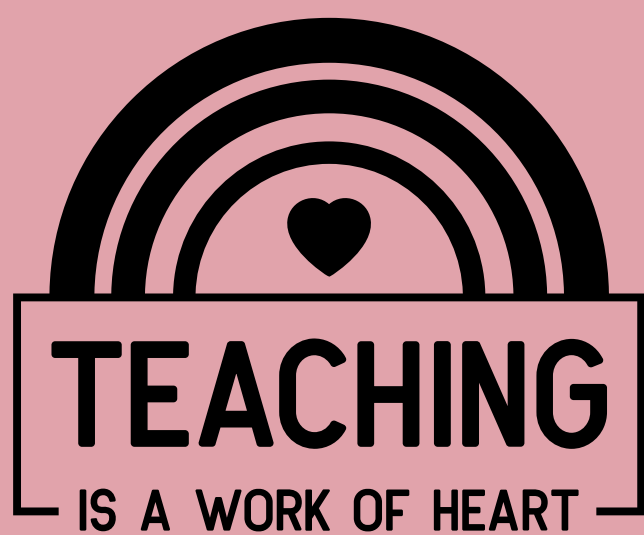
“Een hoge bloedsuikerspiegel zorgt dat je steeds meer ongezonde voeding wil. “

De voornaamste ontdekking is dat bewerkt voedsel met veel suiker bijdraagt aan het ontwikkelen van een mogelijke depressie. Door koekjes en snoep te eten, komt er een gigantische lading aan belonende stofjes vrij in je hersenen. Hierbij moet je denken aan dopamine en serotonine. Beide zorgen ervoor dat jij je goed voelt. Maar wat er op den duur gebeurt is dat je ongevoelig wordt voor deze fijne stoffen. Doordat jij dagelijks je brein hebt gebombardeerd met deze neurotransmitters, heb je steeds meer nodig om hetzelfde fijne gevoel te krijgen. Het werkt dus volgens hetzelfde principe als een verslaving: Elke keer meer of ongezond eten nodig hebben om hetzelfde te bereiken.

‘Dit is 'gewenning'.

Dat verklaart voor een deel ook emotioneel eten.

Je eet veel ongezonde dingen, zodat jij je weer goed kan voelen. Helaas is dit effect maar voor korte duur, waardoor je een tijdje later weer naar de koekjes grijpt.



“JE LICHAAM HEEFT ALTIJD
GELIJK, DUS BLIJF HIER GOED
NAAR LUISTEREN!”



A NEGATIVE
MIND WILL
NEVER
GIVE YOU A
POSITIVE LIFE

*Believe
in
Yourself*

Jouw vaak belemmerende gedachten kunnen je zoveel laten voelen en daar zijn veel keuzes op gebaseerd.

Er schuilt vaak emotie achter de eetkeuze die je maakt.

Jouw zelfvertrouwen speelt hierbij een grote rol. Daarom is het zo belangrijk om je goed te voelen. En dat je jezelf waardeert om wie je bent. Zit het even tegen of ben je verdrietig of boos. Dit mag er zijn. Probeer er positief op terug te kijken. Van elk moment leer je en het maakt jou sterker. Haal daar je les uit en maak jezelf bewust. Ik raad je daarom aan om bij het 8 weken coachtraject een coachgesprek tussendoor van 45 minuten toe te voegen als je niet helemaal lekker in je vel zit.

Stress en geen tijd om voor jezelf te zorgen?

Zit jij in een stress-situatie?

Eigenlijk zul je juist extra goed voor jezelf moeten gaan zorgen.

Ga gezond eten en lekker bewegen. Het kost relatief weinig tijd en je productiviteit schiet omhoog. Je zult snel minder stress ervaren dan wanneer je stil blijft zitten en ongezond gaat eten. Laat je ook niet leiden door negatieve gedachtes of belemmerende overtuigingen zoals ik heb geen zin, ik heb geen tijd e.d. Stress zorgt ook voor ontstekingen en stress kan het afslankproces belemmeren.

Eet niet steeds kleine beetjes en vaker dan 4x per dag. Dit zorgt voor een gewenning. Er ontstaat anders een continue aanwezigheid van een sterke neiging tot eten. Je zult merken als je hiervan afstapt en je 3 tot 4x op een dag gaat eten je trekgevoel minder wordt of verdwijnt.

Wat misleidend kan zijn is dat er bv. '30% eiwitten' op een verpakking staat, maar dat dit nog steeds veel enkelvoudige koolhydraten bevat. 'Mager vet' of '0% vet' hoeft niet altijd het juiste product te zijn, je hebt ook de gezonde vetten nodig. Let op het hoge concentratie suikers. Het kan zijn dat je dus geen gezonde vetten binnen krijgt, maar wel veel suikers. Wat jouw lichaam vervolgens om zet in vet!

Je zelfbeeld is laag en niets kan je opvrolijken. Daardoor lijkt het ene na het andere in je leven niet zo te gaan zoals jij dat graag zou willen. Het is daarom niet gek dat elke keer als jij jezelf in de spiegel ziet, je de gedachte krijgt: “ik ben niet blij met mezelf”. Of dagelijks tegen jezelf zegt: “ik ben niet blij met mijn lichaam”, als je slanke mensen voorbij ziet lopen. Het is belangrijk dat je deze gedachtes ombuigt. Vervang ze door te denken: “Ik ben op de goede weg”.

Zie jezelf slank voor de spiegel.
Maak je gedachtes positief.
Dit stimuleert om te bereiken wat je wil.
Zie het voor je. Zie al dat je slanker bent.

Inspire



Je vind jezelf vaak dikker dan dat je werkelijk bent.

Maak een einde aan je ongelukkige gevoelens en gedachtes die je niet verder helpen.

Stel jezelf de vraag: “Wat voor zin heeft het om zo te denken? Word ik hier beter van?” Je weet waarschijnlijk zelf het antwoord. Jij bent diegene die kan zorgen voor verandering. Ga ervoor! Wat zul je trots zijn op jezelf!

De weegschaal is een hele belangrijke. Hoe vaak sta jij op de weegschaal? Probeer dit te beperken tot 1x in de 2 weken. Een weegschaal kan 5 dagen lang hetzelfde gewicht aangeven of zelfs hoger zijn, terwijl je toch goed bezig bent. De 6de dag kan je ineens een halve kilo lichter zijn. Het hangt van zoveel factoren af. Laat je niet misleiden door het getal op de weegschaal. Het gaat erom hoe jij je voelt en wat je merkt aan je kleding en lichaam. Laat je dus niet slecht voelen door dat cijfer. Het is ook vaak zo dat je gewicht hoger is als je meer vocht vasthoudt of als je krachttraining doet. Je kan zomaar slanker geworden zijn zonder dat je het door hebt. Ga niet met een hongergevoel naar de supermarkt. De kans dat je ongezonde dingen meeneemt is veel groter.

Ga je anders eten en minder suiker nemen, dan zal eerst je brein zich aan moet passen aan de verminderde aanwezigheid van 'gelukshormonen'. 'Afkickverschijnselen' duren een week of 2. Daarna zal jij je een stuk beter voelen en heel veel meer energie krijgen. Vergelijk jezelf NIET met anderen. Iedereen heeft wel iets waar hij of zij niet tevreden over is of minder goed of sterk in is. Dat een ander het altijd beter heeft of mooier heeft zijn allemaal belemmerende gedachten. Het heeft geen enkele zin. Wees JIJ, wees **trots op jezelf**. Iedereen is mooi en uniek op zijn of haar manier. Wees trots op jezelf, waardeer jezelf en accepteer de mindere kanten van jezelf. Iedereen heeft zijn of haar eigen talenten en eigen lichaamsbouw. Het is juist een talent als je positief naar jezelf kan kijken!

All you need is love &
support.
But a little chocolate
now and then
doesn't hurt.

LISA LIFE COACH

★
♥ be the ★
• BEST •
version
of ♥ you

WAT KUN JE DOEN ALS HET
EVEN TEGEN ZIT?



Een wandelcoachsessie
met mij aanvragen

MIJN E-BOOK OPNIEUW DOORLEZEN
MEDITEREN
NAAR LISA FANTASTISCHE PEPTALK LUISTEREN
DENKEN AAN ALLES WAT IK JOU GELEERD HEB
LISA BELLEN OF APPEN
DOE WAT JIJ LEUK VIND EN WAAR JE VAN GENIET

*never
give
up*

BEWUSTWORDING

Blijf positief, zet door en geloof dat je het kan! Blijf geloven dat het mogelijk is, dit geeft je de wilskracht om te bereiken wat jij wilt bereiken. Blijf altijd geloven in jezelf! Jij moet het doen! Verleiding zal er altijd blijven.

De keuzes die je maakt zorgen er niet alleen voor hoe jij je nu voelt, maar vooral hoe jij je in de toekomst zult gaan voelen.

Niemand houdt het vol om strikt aan regels te houden.

Ook ik niet. Geniet met mate! Hierbij is het belangrijk dat je niet denkt 'ik mag dit niet eten, maar 'ik wil het niet eten'. En dat eten niet een prioriteit is en je eten meer en meer los kan laten. Ik leer je dat je niet continu met eten bezig bent. Je wilt het niet omdat je het niet meer altijd nodig hebt om te snaaien en alles ongedwongen op te eten.

Het gaat er vooral om dat je bewuster bezig bent en als je merkt dat je er energie voor terug krijgt en jij je fitter gaat voelen, gaat de rest vanzelf. Wees je bewust van je eigen eetgedrag!

Zoals:

- 'Ahh er is nog zoveel over'.
- 'Het moet op, ik heb er voor betaald'.
- 'Ik heb het verdiend'.
- 'Zonde om weg te gooien'.

Dit zijn allemaal **onbewuste SABOTEURS**. Ik ga je leren om hiermee af te rekenen en deze te elimineren! Zodat ze uit je systeem gaan. Als jou dat lukt **volgen de kilo's vanzelf**.



UNIEKE COACHING 1 OP 1

Waarom is
mijn manier van coachen
anders, bijzonder & uniek?

resultaat
gegarandeerd!

toegankelijk

praktisch

erg persoonlijk

zonodig contact via
WhatsApp

elke dag
tips & motivatie door
mij als coach

Ik ben jouw coach en ik kijk naar jouw persoonlijke wensen. Op mijn website **www.lisalifecoach.nl** lees je alles over wat een coachgesprek voor jou kan betekenen.

Ik stem alles met jou af. Wil je meer bewegen? Wil je juist mentaal sterker worden? Gecombineerd met het 8 weken coachprogramma? Of daarnaast ook sporten, ik maak een training waarin ik krachtraining combineer met cardio, denk hierbij aan een circuit training of bootcamp training. Alles is mogelijk!

Elke vraag is welkom! **Niets is te gek.**

Heb je ergens last van, lichamelijk of mentaal?
Heb je moeite met een steeds terugkerende situatie?
Ben je onzeker over iets?

Ik help je, want



precies zoals
je bent!

Vergeet niet dat jij mag zijn wie je bent. Ik breng jouw rust terug, of jouw passie en talenten weer naar boven. Zodat jij weer gast genietrn en stralen. Een **gratis Positive Boost** gesprek om te kijken wat jij nodig hebt is ook mogelijk.



Coaching

10 redenen

Waarom mijn coaching bijzonder,
waardevol & uniek is

1. Ik kom bij jou thuis, ik wandel graag met je of ons contact kan volledig online, ongeacht waar je woont.

2. Je leert veel over jezelf, op mentaal vlak.
Jouw energie & zelfvertrouwen krijgt een **flinke boost**.

3. **Betaalbaar**, toegankelijk & belangrijke nieuwe kennis over jezelf.

4. Ik ondersteun, begeleid en motiveer jou **elke dag** door het gehele proces van 8 weken.

Als deze 8 weken jou bevalt start je opnieuw 8 weken.

5. Je kan me elk moment WhatsAppen voor vragen, advies, maar ook bij **tegenslagen**.

6. Mijn **peptalk** zorgt dat je altijd gemotiveerd raakt en blijft.

7. Ik help jou met passie, **liefde** en toewijding.

9. Een **100% goede investering** in jezelf, ik ben zelf ook 25 kilo afgevallen! Dit is geweldig! Ik gun jou dit ook.

9. We doen het samen, ik ben jouw **steun en toeverlaat**.

10. **Alles is mogelijk**, ik ben zeer flexibel en kijk naar mogelijkheden.

LOL



SPORTEN HELPT JE BETER SLAPEN.
DOOR TE SPORTEN WORDT HET GELUKSHORMOON
SEROTONINE AANGEMAAKT. JE LICHAAM MAAKT HIER
HET SLAAPHORMOON MELATONINE VAN, WAARDOOR
JE BETER SLAAPT. EN GOED SLAPEN ZORGT ER
WEER VOOR DAT JE POSITIEF EN VOL ENERGIE
KLAAR BENT VOOR EEN NIEUWE DAG.

8 OF 12 WEKEN PERSOONLIJKE AFSLANKCOACHING

Stap 1: Ik start met een **kennismaking**. Ik kom bij jou thuis, ik wandel graag met je of ons contact kan volledig online, ongeacht waar je woont.

Stap 2. We kijken naar jouw wensen, valkuilen en stellen een **plan en doel** op. Ik breng jouw levensstijl in kaart. Ik bereken jouw BMI en zorg dat jou doel **haalbaar en passend** is.

Stap 3. We maken praktische afspraken en hebben zonodig **contact** met elkaar via **WhatsApp**. Het kan bijvoorbeeld zijn dat jij me elke dag door geeft wat je gegeten hebt. Ik blijf je continu motiveren tijdens de 8 weken.

Stap 4: Je kan mij elke gewenst moment vragen stellen, om advies vragen. Knelpunten doorgeven. Als jij het even lastig hebt geef je het aan mij door, zodat ik jou **direct** kan helpen.

Stap 6: Na 4 weken hebben we een **coachgesprek**. We kijken hoe het gaat en blijven goed afstemmen met elkaar. Mijn peptalk zorgt dat je altijd gemotiveerd raakt en blijft.

Er is niets dat je niet mag eten! Geniet ook van een ongezonde snack, hap of heerlijk drankje zo nu en dan! Je kan nog steeds afvallen!

Stap 7. Je mag me altijd bellen. Na 8 weken hebben we contact en kijken we of je tevreden bent en of je (mogelijk) wilt verlengen.



NU MET **KORTING**
VOOR MAAR 89 EURO
ipv ~~99 euro~~

Kickstart 8 weken



WhatsApp
contact

Persoonlijk
Plan
afgestemd
op jou

Traject 1 : €89

Stappenplan persoonlijke afslankcoaching (8 weken)

Intake & nulmeting
Kennismakingsgesprek
Doelstellingen bepalen (gewicht, energie, leefstijl)
Lichamelijke metingen: gewicht, omvang, eventueel foto's
Inventariseren van huidige eetpatroon & beweegniveau
Opstellen van een persoonlijk plan
Ontvangst van mijn vier e-books met waardevolle info
Elke 2 weken weging & meting na 4 weken
Coachgesprek van 45 minuten na 4 weken
Advies & Motivatie en Mindset coaching
WhatsApp contact
Eventueel een vervolgtraject

www.lisalifecoach.nl

complete full focus



WhatsApp
contact

Persoonlijk
Plan
afgestemd
op jou

Traject 2 : €125

Stappenplan persoonlijke afslankcoaching (8 weken)

Intake & nulmeting
Kennismakingsgesprek
Doelstellingen bepalen (gewicht, energie, leefstijl)
Lichamelijke metingen: gewicht, omvang, eventueel foto's
Inventariseren van huidige eetpatroon & beweegniveau
Opstellen van een persoonlijk plan
+ *Persoonlijk voedings & beweegplan*
Ontvangst van mijn vier e-books met waardevolle info
Elke 2 weken weging & meting na 4 weken
Coachgesprek van 45 minuten (na 4 weken)
Advies & Motivatie en Mindset coaching
WhatsApp contact
Eventueel een vervolgtraject

www.lisalifecoach.nl

Transform 12 weken



WhatsApp
contact

Persoonlijk
Plan
afgesteld
op jou

Traject 3 : €2000

Stappenplan persoonlijke afslankcoaching (12 weken)

Intake & nulmeting
Kennismakingsgesprek
Doelstellingen bepalen (gewicht, energie, leefstijl)
Lichamelijke metingen: gewicht, omvang, eventueel foto's
Inventariseren van huidige eetpatroon, beweegniveau
Opstellen van een persoonlijk plan
+ *Persoonlijk voedings & beweegplan*
Ontvangst van mijn vier e-books met waardevolle info
Elke 2 weken weging & meting na 4 weken
+ *Coachgesprek van 45 minuten (na 6 weken)*
+ *2e Coachgesprek (na 12 weken)*
Advies & Motivatie en Mindset coaching
WhatsApp contact
Eventueel een vervolgtraject

www.lisalifecoach.nl

BEVRIJDING

**Ja er is niets dat je
niet mag eten.**



COACHING, de beste investering in jezelf

Zet deze stap

Géén dieët regels, lijnen, volhouden, jojoën, vasten, etc. , maar **simpelweg** gedragsverandering door anders naar eten te kijken en hiermee om te gaan!

RECEPTEN

BIETENBURGER

2 STUKS

BENODIGDHEDEN:

1 EL AZIJN

1 EL (BOEKWEIT) MEEL

1/2 TL GEMALEN KOMIJN

PEPER EN ZOUT

150 G RODE BIETEN

1/2 POTJE GEKOOKTE KIKKERERWTEN
OF LINZEN

1 UI, GESNIPPERD

1 TEEN KNOFLOOK, GEPERST

2 EL SESAMPASTA OF GEMENGDE NOTENPASTA

EEN SCHEUTJE OLIE OM IN TE BAKKEN

HOE MAAK JE HET?

KOOK DE BIETEN GAAR, VERWIJDER DE SCHIL EN RASP ZE GROF. FRUIT UI EN KNOFLOOK IN OLIE. PUREER DE KIKKERERWTEN OF LINZEN. MENG IN EEN KOM DE AFGEKOELDE RODE BIETEN MET OVERIGE INGREDIËNTEN EN MAAK ER PLATTE BURGERS VAN. BAK DE ZE AAN BEIDE KANTEN IN OLIE. SERVEER DEZE MOOIE RODE BURGERS MET GEMENGDE RIJST EN EEN SALADE.



giveaway
TIME

WRAP MET TONIYN EN EI

2 STUKS

BENODIGHEDEN:
(WORTEL) 2 WRAPS
100 GRAM TONIYN OF KIP
STUKJES PAPRIKA
STUKJES UI
STUKJES TOMAAT
PLAKJES KOMKOMMER
STUKJES AUGURK
GEKOOKT EITJE
RODE PESTO OF HUMMUS
PEPER EN ZOUT

VARIEER MET SLASOORTEN AVOCADO
FRUIT

HOE MAAK JE HET?

SNIJD ALLE GROENTE IN STUKJES
KOOK EEN EITJE
ROL ALLES ZOALS GEWENST IN DE WRAP
EN VOEG NAAR SMAAK KRUIDEN, PESTO
OF HUMMUS TOE



*Bon
Appetit!*

TACO'S

enjoy

4 PERSONEN

BENODIGHEDEN:

4 TACOSCHELPEN

1 AVOCADO (GEPUREERD)

500 GRAM (VEGA) RUNDERGEHAKT

STUKJES TOMAAT EN KOMKOMMER

GROENTE (BV. RODE PAPRIKA, UI,
CHAMPIGNONS, PREI)

KRUIDEN, ZOUT, PEPER, KNOFLOOK,

PAPRIKAPOEDER OF TORTILLA KRUIDENMIX



HOE MAAK JE HET?

BAK HET GEHAKT EN VOEG GROENTES TOE DIE JIJ
LEKKER VIND. PUREER DE AVOCADO EN VOEG
NAAR WENS TOE, NET ZOALS DE KRUIDEN.

ZALMSALADE

BENODIGHEDEN:
GEROOKTE ZALM
RUCOLA
VELDSL
STUKJES TOMAAT
STUKJES RADIJS
STUKJES KOMKOMMER
CASHEWNOTEN



DRESSING VAN HONING MOSTERD OF
YOGHURT, MAYONIASE EN BIESLOOK

KRUIDENBOTER (EVT. ZELF MAKEN VAN
ONGEZOUTE ROOMBOTER, ZOUT,
PETERSELIE, BIESLOOK, KNOFLOOK EN
CITROENSAP)

EEN PAAR STUKJES STOKBROOD



HOE MAAK JE HET?



MENG ALLES TOT EEN HEERLIJKE
FRISSE SALADE

ENKELE REVIEWS

“Lisa leerde ik kennen via de sportschool waar wij sporten. Ik benaderde haar met de vraag of zij mij kon helpen met het vinden van een vaste structuur in het sporten. De maanden die volgde gaf ze me **vele inzichten**. Niet alleen in het sporten verbeterde ik maar ook ten opzichte om beter met mijn voeding om te gaan. Ook is haar luistervaardigheid van een **hoog niveau** en begreep ze waar ik het moeilijk mee had. Nu kan ik door haar **kwaliteiten** en vaardigheden in de spiegel kijken en tevreden zijn met hoe en wie ik ben. We sporten nog steeds samen en elke keer weet ik door haar ook weer hoe ik grenzen moet verleggen en hoogtes waar ik niet van bewust van was te bereiken. Lisa ik ben trots op jou hoe je het doet, je hebt geduld en bent enorm **empathisch**. Je inlevingsvermogen en geduld is van een hoge waarde. Ik raad iedereen ook aan om met haar in zee te gaan. Lisa is een persoon die te vertrouwen is en voor **100%** gaat om iemand mooier en beter te maken. “



ENKELE REVIEWS

Door Lisa's enthousiasme, oprechte interesse en betrokkenheid, begrip, erkenning, zachtheid en zorgzaamheid, en **echt niks gek** vinden durfde ik mij steeds meer te openen en alles te laten zien. Ik **voelde mij echt welkom**. Zij heeft de gave jou echt te zien, ook al heb jij het idee dat je het nog goed kan verbergen. Zij zag al hoe het met mij was, voor ik het zelf echt wist. Ik vond dat wel echt eng in het begin, iemand die mij echt ziet, maar het was ook juist heel erg fijn omdat dat wel een verlangen van mij was en ik ook wou leren mijzelf meer te laten zien en wou leren uiten wat er echt in mij omgaat. Zij stelt goede vragen en weet wanneer door te vragen, waardoor ik in mijzelf de antwoorden kon vinden, wat mij alleen niet gelukt was. Zij stelde soms nogal confronterende vragen, of lokte mij uit de tent door wat ze zei of deed, zodat ik wel echt ging zeggen of laten zien wat ik voelde of mij dwarszat. Hoe lastig ik dit vaak ook vond, en ik haar daarom soms echt niet leuk vond, voelde ik dat zij dit alleen deed juist om mij te helpen. Achteraf waren dat vaak ook de momenten waar ik het meeste **inzicht** in mijzelf en mijn handelen kreeg en echt de kern, van wat mij b.v. tegenhield, van mijn verdriet of waar ik in vastzat, duidelijk werd.

Lisa was voor mij dan ook de **juiste coach** en ik ben daarom heel blij dat ik haar ontmoet heb en de stap durfde te zetten mij door haar te laten coachen. Ik ben er nog niet, maar heb al zoveel meer vertrouwen in mijzelf, durf vaker nee te zeggen, weet beter wie ik ben en wat ik kan, en wat ik zelf kan doen als ik mij wat minder voel of in een oude valkuil trap. Ik voel mij dus veel beter en kan het weer alleen. Het weten dat ik iemand heb gevonden die mij echt ziet en waar ik altijd terecht kan is voor mij ook heel helpend. Als ik weer tegen iets aan zou lopen en voel weer wat hulp, inzicht of motivatie nodig te hebben of alleen al het gevoel dat ik wel goed bezig ben en dat iemand **wel vertrouwen in mij** en mijn kunnen heeft, **zou ik absoluut weer naar haar gaan**.

Je voelt dat Lisa werkt **vanuit liefde** voor jou als mens, ze laat jou jou zijn, alles is goed en alles kan en mag gezegd worden. Vooral dit, maar ook de eerder genoemde kwaliteiten, eigenschappen en vaardigheden maken dat ik denk dat Lisa voor heel veel mensen een **waardevolle coach** zal zijn.



ENORM BEDANKT DAT
JE EEN KIJKJE HEBT
GENOMEN IN
MIJN E-BOOK

**Al mijn
klanten zijn
4 kilo of meer
afgevallen
tijdens de
8 weken
coaching!**

*Zorg goed
voor jezelf!*