

Slimme Eetwissels

*250 keer een betere keuze
voor blijvend resultaat*



www.teamantonis.nl



De kracht van jouw eetkeuzes

Als het gaat om gezondheid en afvallen, wordt vaak gedacht dat sporten de sleutel is. Maar wist je dat voeding verantwoordelijk is voor 80% van jouw resultaat en beweging slechts 20%?

Dat betekent dat zelfs als je regelmatig traint, je zonder de juiste eetkeuzes niet het gewenste effect zult bereiken. Eten gaat niet alleen over calorieën tellen, maar vooral over kwaliteit en consistentie.

Kleine dagelijkse aanpassingen kunnen al een groot verschil maken in hoe je je voelt en hoe je lichaam reageert. Dit e-book helpt je op weg om bewuste, slimme eetwissels te maken zonder in te leveren op smaak en voldoening.

Met 250 slimme eetwissels ontdek je eenvoudige en haalbare alternatieven voor alledaagse voedingsmiddelen, waardoor je gezondere keuzes kunt maken zonder het gevoel van restrictie.

Hoe dit e-book jouw leven kan veranderen

Om het overzichtelijk te houden, hebben we de eetwissels opgedeeld in 5 categorieën. Per categorie krijg je 50 eetwissel-ideeën, zodat je direct praktische aanpassingen kunt maken in je dagelijkse eetpatroon. Om het je nóg gemakkelijker te maken, vind je onderin dit e-book een 3-daags eetplan om snel vet kwijt te raken en meer energie te krijgen.

Dit e-book kan voor jou het begin zijn van een lifestyle waarin jij diegene bent die de gezonde eetkeuzes maakt. Misschien zie je jezelf nu nog niet zo, maar let maar eens op. Als je de suggesties in dit e-book structureel opvolgt, krijg je straks opmerkingen als: *"volgens mij ben jij afgevallen"*, of *"jij neemt altijd super lekkere dingen mee naar werk, hoe verzin je dat toch steeds"*.

In mijn coachingspraktijk heb ik letterlijk al honderden mensen mogen helpen om hun zelfvertrouwen te vergroten en zich daardoor gelukkiger te voelen met een gezonder gewicht, meer energie in hun dagelijkse leven, eindelijk weer een betere nachtrust en een lichaam dat alle koppen doet draaien.

Nu is het jouw beurt. Jij bent aan zet.

De kracht van jouw eetkeuzes

Dit e-book heb ik voor je ingedeeld in 5 categorieën:

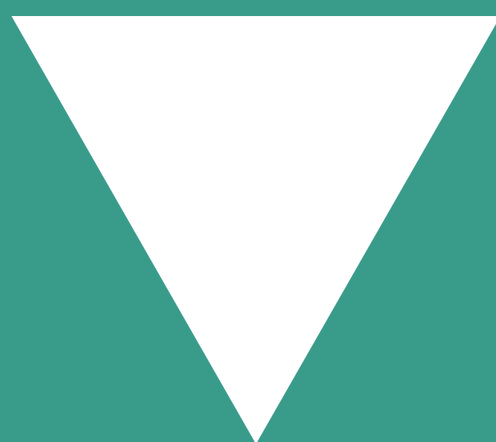
- **Ontbijt** – Start je dag sterk met voedzame keuzes.
- **Lunch & Diner** – Lichter en voedzamer eten zonder in te leveren op smaak.
- **Tussendoortjes** – Gezonde snacks zonder schuldgevoel.
- **Zoet & Hartig** – Genieten met een gezondere twist.
- **Dranken** – Slimme swaps voor minder suiker en meer hydratatie.

Per eetmoment vind je steeds 50 veelvoorkomende ongezondere keuzes, en direct daarnaast de gezonde tegenhanger. Niet alles zal voor jou van toepassing zijn. Ik heb dit e-book samengesteld op de meest gehoorde cheats in mijn online coachingspraktijk. Vind jouw favoriete maaltijd en kijk welke gezondere keuze daar tegenover staat. Hoe meer je weg blijft uit voeding uit de linker kolommen, en hoe meer je probeert uit de rechter, hoe sneller je resultaat zal zien en hoe sneller jij weer lekkerder in je vel gaat zitten. Gegarandeerd.

Om je nóg verder op weg te helpen, tref je onderin dit e-book ook nog een 3-daags eetplan dat is samengesteld om vet te verliezen en meer energie te geven gedurende de dag. Wil je na het lezen van dit e-book meer advies dat van toepassing is op jouw unieke situatie? Dan heb je de mogelijkheid om een **gratis Discovery Call** met mij in te plannen. Tijdens dit gesprek help ik je op weg met direct toepasbare inzichten en strategieën en een duidelijke roadmap om jouw zelfvertrouwen, welzijn en geluk te vergroten.

Waarom ik dit zomaar doe? Omdat ik alleen samenwerk met mensen die echt klaar zijn voor de lifestyle verandering waar ze diep van binnen zo naar hunkeren. Deze call geeft ons de kans om te zien of we echt een match zijn. [Klik hier als jij denkt die persoon te zijn \(of te willen worden\).](#)

Klaar om de eerste stappen te zetten? Scroll verder en maak direct jouw eerste betere keuzes.



1.ontbijt: Start je dag sterk

Een goed ontbijt zet de toon voor de rest van je dag. Hier zijn 50 slimme wissels om je ochtend gezonder te beginnen.

Tip: probeer de komende week iedere dag iets uit het rechter rijtje en zorg dat je wegblijft uit de linker. Bepaal voor jezelf hoe je je daarbij voelt. Hoe zit het met je energie na deze maaltijd? Hoe snel daarna heb je weer trek (vergeleken met de ongezonere keuze)? Was het voor herhaling vatbaar? Wat het makkelijk klaar te maken? Als deze criteria bepalen hoe groot de kans is dat je deze beter keuze nog eens probeert, of dat je beter een andere optie kunt proberen.

In plaats van

Croissant met jam
Witte boterham met hagelslag
Ontbijtkoek
Kant-en-klare muesli met suiker
Chocopasta
Witte boterham met aardbeienjam
Cornflakes
Vruchtenyoghurt uit de supermarkt
Kant-en-klare pannenkoeken
Witte boterham met smeerkaas
Voorverpakte ontbijtrepen
Kant-en-klare smoothie
Scones met jam
Kant-en-klare granola
Croissant met kaas
Witte boterham met chocovlokken
Yoghurt met cruesli
Witte boterham met boter en suiker
Witte beschuit met hagelslag
Kant-en-klare ontbijtshake
Donut bij het ontbijt
Croissant met ham en kaas
Voorverpakte wafels
Kant-en-klare fruitsalade uit blik
Witte boterham met boter, speculoos
Gezoete vanilleyoghurt
Witte bagel met roomkaas

Kies voor

Volkoren boterham met pindakaas
Volkoren boterham met 100% notenpasta
Zelfgemaakte havermoutrepen zonder suiker
Zelfgemaakte muesli met noten en zaden
100% notenpasta of pure chocolade spread
Volkoren boterham met hüttenkäse en verse aardbeien
Havermout met fruit en noten
Griekse yoghurt met verse blauwe bessen
Bananenpannenkoeken met havermout
Volkoren boterham met hüttenkäse en radijs
Zelfgemaakte haverrepen met noten en dadels
Zelfgemaakte smoothie met spinazie, banaan en amandelmelk
Volkoren toast met kwark en honing
Zelfgemaakte granola met havermout en amandelen
Volkoren cracker met cottage cheese en komkommer
Volkoren boterham met pindakaas en banaan
Griekse yoghurt met zelfgemaakte notengranola
Volkoren boterham met appelplakjes en kaneel
Volkoren cracker met avocado en peper
Zelfgemaakte proteïnesmoothie met havermelk en bosbessen
Havermout met ongezoete cacaopoeder en noten
Volkoren boterham met magere kaas en tomaat
Zelfgemaakte eiwitpannenkoeken met amandelmeel
Vers gesneden fruit met magere kwark
Volkoren boterham met amandelpasta en pure chocolade snippers
Magere kwark met vanille-extract en noten
Volkoren bagel met hummus en komkommer

1.ontbijt: Start je dag sterk

In plaats van

Chocoladecroissant
Witte boterham met honing
Kant-en-klare ontbijtkoekrepen
Muffin bij het ontbijt
Witte pistolet met boter en jam
Churros of zoete gebakjes bij het ontbijt
Kant-en-klare eiersalade op brood
Witte boterham met boter en hagelslag
Kant-en-klare proteïneshake
Gezoete mueslireep
Croissant met jam en poedersuiker
Kant-en-klare havermout met suiker
Witte boterham met salami
Gesuikerde kaneelbroodjes
Chocoladekoekjes bij het ontbijt
Kant-en-klare fruityoghurt
Witte toast met boter en suiker
Witte pistolet met boter en kaas
Kant-en-klare ontbijtcake
Suikerrijke havermoutpap uit pak
Witte boterham met boter en chocopasta

Kies voor

Volkoren cracker met pure chocolade en pindakaas
Volkoren boterham met cottage cheese en een beetje honing
Zelfgemaakte haverrepen met amandelboter
Havermout met banaan en walnoten
Volkoren pistolet met hüttenkäse en tomaat
Zelfgemaakte bananenbroodmuffins zonder suiker
Zelfgemaakte eiersalade met Griekse yoghurt en mosterd
Volkoren boterham met cottage cheese en frambozen
Zelfgemaakte smoothie met proteïnepoeder, spinazie en amandelmelk
Zelfgemaakte energiereep met noten en zaden
Volkoren cracker met amandelpasta en verse aardbeien
Zelfgemaakte havermoutpap met kaneel en amandelen
Volkoren boterham met hummus en plakjes komkommer
Zelfgemaakte volkoren kaneelbroodjes zonder suiker
Havermoutkoekjes met pure chocolade en noten
Magere kwark met vers gesneden fruit
Volkoren toast met appel en kaneel
Volkoren pistolet met cottage cheese en radijs
Zelfgemaakte bananenbrood zonder suiker
Havermout met ongezoete amandelmelk en lijnzaad
Volkoren boterham met notenpasta en cacaonibs

2. Lunch & Diner:

Voedzaam en vullend

Een voedzamere lunch en diner helpen je energiek te blijven zonder na een paar uur alweer trek te krijgen.

Tip: Kijk deze week eens kritisch naar je avondmaaltijden. Hoeveel van je bord bestaat uit groenten, eiwitten en vezels? Probeer een eetwissel te maken die de verhouding verbetert. Een simpele manier om dit te testen: vul je bord zoals je gewend bent en check dan of je zonder moeite een extra portie groenten kunt toevoegen. Lukt dat? Dan is er ruimte om je bord nóg beter te maken.

In plaats van

Witte boterham met hagelslag
Witte boterham met chocopasta
Witte boterham met salami
Witte boterham met leverpastei
Croissant met kaas
Panini met ham en kaas
Voorverpakte tosti met wit brood
Knakworsten in bladerdeeg
Fastfood cheeseburger
Fastfood kipnuggets
Diepvriespizza
Kant-en-klare lasagne
Patat met mayonaise
Kapsalon
Witte rijst met zoetzure saus uit een potje
Bami of nasi uit een pakje
Kant-en-klare aardappelpuree
Friet uit de airfryer met fritessaus
Kant-en-klare maaltijdsalade
Pasta carbonara met roomsaus
Pasta bolognese uit een potje
Woksaus uit een flesje
Pannenkoeken met stroop en suiker
Poffertjes met boter en suiker
Pita shoarma met knoflooksaus
Döner kebab met broodje en saus
Kant-en-klare gehaktballen
Diepvries krokante kipfilet
Diepvries cordon bleu

Kies voor

Volkoren boterham met pindakaas en banaan
Volkoren boterham met 100% notenpasta
Volkoren boterham met kipfilet en rucola
Volkoren boterham met hummus en komkommer
Volkoren croissant met avocado en ei
Volkoren panini met mozzarella, tomaat en basilicum
Zelfgemaakte volkoren tosti met magere kaas
Wrap met kipfilet en veel groenten
Zelfgemaakte runderburger met volkoren broodje
Gegrilde kipstukjes met groenten en quinoa
Zelfgemaakte volkoren pizzabodem met groentetoppings
Zelfgemaakte lasagne met courgetteplakken in plaats van pasta
Zoete aardappelfriet uit de oven
Magere kapsalon met kip en Griekse yoghurt-knoflooksaus
Zilvervliesrijst met kip en verse groenten
Zelfgemaakte bami met volkoren noedels en veel groenten
Gekookte aardappelen met groenten en zalm
Airfryer friet van zoete aardappel met suikervrije ketchup
Zelfgemaakte salade met tonijn, ei en olijfolie
Volkoren pasta met tomatensaus en kip
Volkoren spaghetti met zelfgemaakte saus van tomaat en gehakt
Zelfgemaakte woksaus van sojasaus, gember en knoflook
Pannenkoeken van havermout met kwark en fruit
Bananenpannenkoekjes zonder toegevoegde suikers
Volkoren pita met gegrilde kip en yoghurtsaus
Turkse dürüm met kipfilet en veel groenten
Zelfgemaakte gehaktballen van mager rundergehakt
Gegrilde kipfilet met kruiden en groenten
Zelfgemaakte cordon bleu met volkoren paneerlaag

2. Lunch & Diner: Voedzaam en vullend

In plaats van

Hotdog met ketchup en mosterd
Pittige instant noedels
Fastfood wrap met gefrituurde kip
Broodje frikandel
Broodje kroket
Maaltijd uit blik (zoals ravioli)
Magnetronmaaltijd met veel saus
Kant-en-klare wokmaaltijd met saus
Snacks uit de frituur (zoals bitterballen)
Voorverpakte ceasarsalade met croutons
Kaasfondue met wit stokbrood
Grote portie spareribs met barbecuesaus
Zwaar belegd stokbrood supermarkt
Dubbele hamburger met friet
Roomsoep uit blik
Gegratineerde aardappelen met room
Witte bolletjes met ham en boter
Surinaamse broodjes met kip-kerrie
Sushi met gefrituurde vulling en mayo
Poké bowl met witte rijst en zoete saus
Burrito met veel kaas en zure room

Kies voor

Hotdog met kippenworst en volkoren broodje
Zelfgemaakte noedelsoep met veel groenten
Wrap met hummus, gegrilde groenten en feta
Volkoren broodje met kipburger en sla
Volkoren broodje met zelfgemaakte runderkroket
Zelfgemaakte tomatensoep met kip en groenten
Gezonde ovenschotel met zoete aardappel en groenten
Zelfgemaakte wokmaaltijd met kip, sojasaus en groenten
Gegrilde groenten met kip en hummusdip
Caesar salade met kip, zonder croutons en met magere dressing
Fondue van bouillon met groenten en kipfilet
Gegrilde spareribs zonder suikerhoudende marinade
Gezonde belegde volkoren baguette met kip en avocado
Zelfgemaakte hamburger van mager gehakt zonder saus
Zelfgemaakte groentesoep zonder room
Gekruide geroosterde aardappelen zonder kaas en room
Volkoren bolletje met hüttenkäse en tomaat
Zelfgemaakte Surinaamse broodjes met kip en magere yoghurtsaus
Sushi met zalm, komkommer en quinoa in plaats van witte rijst
Poké bowl met bloemkoolrijst en eiwitrijkere toppings
Gezonde burrito met bonen, kip en veel groenten

3. Tussendoortjes: Slimmer snacken

Tussendoortjes helpen om je energie stabiel te houden, mits je slimme keuzes maakt. Snacken zonder terugval. Let's go.

Tip: Plan je snacks net zoals je maaltijden. In plaats van op een willekeurig moment iets te grijpen, kies je vooraf een voedzaam tussendoortje en neem je het bewust. Hierdoor voorkom je dat je uit honger of verveling naar minder ideale opties grijpt. Test dit eens: zet een voedzaam tussendoortje klaar voor het moment waarop je normaal zou grijpen naar een ongezonde optie. Merk je verschil in trek en energie daarna?

In plaats van

Melkchocoladereep
Witte chocolade
Kant-en-klare mueslireep met suiker
Chips (paprika, naturel, bolognese)
Gezouten noten
Gesuikerde drop
Gummybeertjes
Kant-en-klare snackrepen
Voorverpakte brownies
Kant-en-klare proteïnerepen met suiker
Chocoladebollen
Slagroomsoesjes
Candybars (Mars, Snickers, Twix)
Witte boterham met chocopasta
Gesuikerde yoghurt met vruchten
Kant-en-klare smoothie uit de supermarkt
Witte crackers met jam
Gezouten popcorn met boter
Zoute sticks
Kaaskoekjes
Voorverpakte wafels
Frikandelbroodje
Kant-en-klare kaasstengels
Witte rijstwafels met chocolade
Suikerrijke ontbijtkoek
Voorverpakte cakejes
Kant-en-klare warme chocolademelk
Mini-donuts
Kant-en-klare milkshake

Kies voor

Pure chocoladereep (min. 85%)
Cacao nibs met noten
Zelfgemaakte mueslireep zonder toegevoegde suikers
Zelfgemaakte popcorn zonder boter of zout
Ongezouten notenmix
Gedroogde abrikozen zonder suiker
Zelfgemaakte fruitballetjes met dadels en noten
Zelfgemaakte havermoutkoekjes zonder suiker
Zelfgemaakte bananenbrood zonder suiker
Proteïnerijke energiereep zonder toegevoegde suikers
Kwark met pure chocolade snippers
Volkoren rijstwafels met pindakaas
Zelfgemaakte energyballs met amandelboter
Volkoren cracker met hüttenkäse en komkommer
Verse aardbeien met magere kwark
Zelfgemaakte smoothie met spinazie, banaan en proteïnepoeder
Volkoren crackers met hummus
Zelfgemaakte ongezouten popcorn met paprikapoeder
Volkoren toast met avocado en tomaat
Zelfgemaakte kaaswafels met cottage cheese
Volkoren wraps met kipfilet en sla
Zelfgemaakte snackgroente met hummus
Geroosterde kikkererwten met paprikapoeder
Ongezoete rijstwafels met amandelpasta
Zelfgemaakte granola zonder suiker
Verse wortels met hummus
Warme amandelmelk met kaneel
Zelfgemaakte pannenkoekjes van banaan en ei
Bevroren druiven als snack

3. Tussendoortjes: Slimmer snacken

In plaats van

Snoepmix met winegums en zuurtjes
Chocoladecroissant
Pistachenoten met zout
Gesuikerde notenmix
Magnetronpopcorn met boter
Kant-en-klare pudding
Bladerdeeghapjes met kaas
Witte rijstwafels met smeerkaas
Kant-en-klare energy drink
Suikerrijke fruitsalade uit blik
Suikerrijke kauwgomballen
Voorverpakte cheesecake
Magnetronmaaltijdsnacks
Kant-en-klare fruitrepen met veel suiker
Gezouten pretzels
Bladerdeeghapjes met vlees
Gezouten borrelnoten
Kant-en-klare cappuccino met siroop
Voorverpakte chocoladekoekjes
Gesuikerde granola

Kies voor

Ongezouten notenmix met rozijnen
Volkoren cracker met pure chocoladepasta
Ongezouten pistachenoten
Notenmix zonder toegevoegde suikers
Zelfgemaakte popcorn met kokosolie en zeezout
Griekse yoghurt met vers fruit en kaneel
Volkoren toast met hüttenkäse en cherrytomaatjes
Volkoren rijstwafels met hummus
Suikervrije energiedrank of bruiswater met citroen
Verse fruitsalade met noten
Suikervrije kauwgom
Kwark met een klein beetje honing en nootjes
Zelfgemaakte eiwitrijke snacks (zoals protein balls)
Zelfgemaakte havermoutrepen met noten en zaden
Ongezouten popcorn
Volkoren toast met kipfilet
Ongezouten amandelen of walnoten
Zwarte koffie of cappuccino met ongezoete amandelmelk
Havermoutkoekjes zonder toegevoegde suikers
Zelfgemaakte granola met havermout, zaden en noten

4. Zoet & Hartig: (Ge)zondig genieten

Je hoeft niet volledig afscheid te nemen van zoete en hartige lekkernijen. Met de juiste swaps skip je de negatieve effecten van te veel suiker en ongezonde vetten.

Tip: Maak je favoriete snacks in een gezondere variant en maak daar een gewoonte van. Als je bijvoorbeeld dol bent op chocolade, probeer dan eens pure chocolade met noten in plaats van melkchocolade met karamel. Of maak zelf popcorn met kruiden in plaats van chips. Door bewust te kiezen, leer je je smaakvoorkeuren aan te passen en ga je gezondere opties vanzelf lekkerder vinden.

In plaats van

Kies voor

25 Zoete Keuzes

Roomijs	Griekse yoghurt met vers fruit
Taart met slagroom	Gezonde havermoutmuffins met fruit
Suikerrijke chocoladerepen	Pure chocolade met 70% cacao of meer
Gezoete donuts	Gezonde zelfgemaakte donuts met banaan en havermout
Marshmallows	Gedroogd fruit zoals vijgen of abrikozen
Suikerrijke koekjes	Zelfgemaakte havermoutkoekjes zonder toegevoegde suikers
Frisdrank met toegevoegde suikers	Water met citroen of komkommer
Gummy bears	Gedroogde vruchten of een handjevol amandelen
Suikerhoudende energierepen	Zelfgemaakte energierepen met noten en gedroogde vruchten
Chocopasta	Notenpasta zonder toegevoegde suikers
Wafel met suiker en chocolade	Gezonde havermoutwafels
Cupcakes met veel glazuur	Zelfgemaakte volkoren cupcakes met fruit
Suikerhoudende ontbijtgranen	Suikervrije havermout of volkoren granola
IJsjes uit de winkel met veel suiker	Frozen yoghurt met vers fruit
Suikerrijke cake	Gezonde bananenbrood met volkorenmeel
Gezoete yoghurt met smaakstoffen	Griekse yoghurt met vers fruit en een beetje honing
Slushpuppy met siroop	Zelfgemaakte ijsjes van bevroren fruit
Gezoete sojamelk	Ongezoete amandelmelk
Suikerhoudende koekjes uit de winkel	Zelfgemaakte gezonde koekjes met havermout
Snoepjes met toegevoegde suikers	Vers fruit zoals bessen of een appel
Gezoete smoothies met ijs en suiker	Smoothies gemaakt van verse groenten en fruit
Suikerhoudende energiedranken	Water met munt en citroen
Fristi	Gezonde groene smoothies met groenten en fruit
Suikerhoudende kant-en-klare milkshakes	Zelfgemaakte proteïneshakes met ongezoet plantaardig eiwit
Chocolade met een laag suikergehalte	Donkere chocolade met een hoog cacaogehalte (85% of hoger)

4. Zoet & Hartig: (Ge)zondig genieten

In plaats van

25 Hartige Keuzes

Chips
Gefrituurde snacks
Zoute pinda's
Fastfood hamburgers
Kant-en-klare kant-en-klare pizza's
Krokante bitterballen
Nacho's met gesmolten kaas
Frituurhapjes met mayonaise
Frituurproducten zoals frikandellen
Hotdogs
Zoute gezouten nootjes
Geroosterde chips met zout
Gefrituurde kipnuggets
Pizza met veel vet en kaas
Witte broodjes met bewerkte vleeswaren
Kant-en-klare snacks uit de automaat
Belegde toast met kaas
McDonald's frietjes
Gezouten popcorn
Gevulde bladerdeeghapjes
Salami en bewerkte vleeswaren
Gevulde koeken
Smaken van kant-en-klare soep uit blik
Franse frietjes met mayonaise
Gefrituurde loempia's

Kies voor

Zelfgemaakte groentechips
Geroosterde kikkererwten of linzen
Ongezouten gemengde noten
Zelfgemaakte volkoren hamburgers met magere eiwitten
Zelfgemaakte pizza met volkoren bodem en groenten
Gezonde zelfgemaakte bitterballen met linzen of kikkererwten
Zelfgemaakte nacho's van volkoren tortilla's met gesmolten kaas
Gezonde guacamole met groenten
Zelfgemaakte groenteburgers
Gezonde volkoren wraps met kip en groenten
Ongezouten notenmix
Zelfgemaakte ovengebakken chips van zoete aardappel
Zelfgemaakte ovengebakken kipnuggets met volkoren paneermeel
Gezonde zelfgemaakte pizza met een bloemkoolbodem
Volkorenbrood met magere eiwitten en groenten
Gezonde snacks zoals groenten met hummus
Toast van volkorenbrood met avocado
Zelfgemaakte ovengebakken frietjes van zoete aardappel
Zelfgemaakte popcorn zonder boter of zout
Ovengebakken bladerdeeghapjes met groenten
Magere eiwitrijke vleeswaren zoals kalkoenfilet
Gezonde volkoren crackers met een stuk kaas
Zelfgemaakte verse soep van groenten
Zelfgemaakte ovengebakken frieten van wortelen of zoete aardappel
Zelfgemaakte loempia's met groenten

5. Dranken:

Hydratatie zonder suikers

Wat je drinkt is net zo belangrijk als wat je eet. Hier zijn 50 slimme swaps om beter gehydrateerd te blijven zonder onnodige calorieën.

Tip: Begin je dag met een glas water voordat je iets anders drinkt. Dit helpt je lichaam te hydrateren en kan voorkomen dat je dorst verwacht met honger. Daag jezelf uit: zet een glas water klaar op je nachtkastje en drink het direct na het opstaan. Kijk of je verschil merkt in hoe je je voelt en hoe je gedurende de dag met je drinkgewoonten omgaat.

In plaats van

Frisdrank met suiker
Energiedrank met suiker
Ijsthee met suiker
Chocolademelk uit een pakje
Melkshake met slagroom en siroop
Kant-en-klare smoothie met fruitsuiker
Kant-en-klare sportdrink met suiker
Vruchtensap uit een pak
Suikerhoudende kokoswaterdrankjes
Frappuccino met slagroom en siroop
Koffie met siroop en volle melk
Thee met honing en suiker
Melk met anijs- of chocoladesmaak
Cocktails met likeur en frisdrank
Kant-en-klare ijskoffie met siroop
Glühwein met toegevoegde suikers
Sterke drank met frisdrankmixers
Bier met een hoog alcoholpercentage
Mixdranken met frisdrank
Kant-en-klare chocolademelk, slagroom
Limonade uit een pak
Slagroomlikeur en romige koffielikeuren
Wijncocktails met suikerrijke sappen
Suikerrijke kombucha
Grote hoeveelheid vruchtensmoothies
Warme chocolademelk, marshmallows
Suikerhoudende koffie uit automaten
Kant-en-klare drinkyoghurt met suiker
Ice tea uit een fles

Kies voor

Bruisend water met citroen of munt
Suikervrije energiedrank
Ongezoete ijsthee
Zelfgemaakte cacaodrank met magere melk en cacaopoeder
Smoothie van magere kwark, bessen en lijnzaad
Zelfgemaakte sportdrink met water en zout
Water met een scheutje citroensap
Kokoswater zonder toegevoegde suikers
Zwarte koffie zonder suiker
Thee zonder suiker of honing
Melk of havermelk zonder toegevoegde suikers
Zelfgemaakte cocktails met bruisend water en limoen
Ijskoffie met amandelmelk zonder suiker
Rode wijn (met mate)
Water met munt en sinaasappelpartjes
Sterke drank met bruisend water en citroen
Alcoholvrij bier
Suikervrije mixdrankjes met bruisend water
Magere chocolademelk met cacaopoeder en zoetstof
Zelfgemaakte limonade met citroen en zoetstof
Water met schijfjes komkommer en munt
Droge witte of rode wijn (met mate)
Wijncocktail met bruiswater en vers fruit
Kombucha zonder toegevoegde suikers
Smoothie met groenten en fruit zonder toegevoegde suiker
Warme chocomelk met ongezoet cacaopoeder, plantaardige melk
Zwarte koffie of koffie met een scheutje plantaardige melk
Griekse yoghurt of plantaardige yoghurt met vers fruit
Ijsthee zonder toegevoegd suiker/ zelfgemaakte ijsthee

5. Dranken:

Hydratatie zonder suikers

In plaats van

Fruitsappen met toegevoegde suikers
Suikerrijke ijskoffie uit de supermarkt
Kant-en-klare melkdrankjes met smaak
Kant-en-klare proteïnedrank
Alcoholische mixdrankjes
Slushpuppy met siroop
Gezoete sojamelk
Cocktails met vruchtensappen en siroop
Grote bekers frisdrank
Zoete ciders
Sterke alcohol met siroopmixers
Irish coffee met slagroom en suiker
Groot blik energiedrank
Kant-en-klare koude chocolademelk
Cafeïnehoudende frisdrank
Voorverpakte bubble tea met suiker
Grote hoeveelheid suikerrijke smoothie
Cappuccino met volle melk en suiker
Melk met karamel- of vanillesmaak
Grote mok thee met honing en suiker
Fruitwater uit een flesje
Alcoholische punch met siroop

Kies voor

Versgeperste fruitsap zonder extra suiker of water met citroen
Iced coffee zonder suiker of met plantaardige melk
Plantaardige melk met een vleugje vanille of cacao
Zelfgemaakte proteïneshake met eiwitpoeder, water of melk
Cocktails met vers fruit en bruiswater, zonder suikerhoudende mixers
Zelfgemaakte slush met bevroren fruit en water
Ongezoete sojamelk of een andere plantaardige melk
Cocktails met vers fruit, kruiden en bruiswater
Zelfgemaakte infused water of bruiswater met fruit
Cider zonder toegevoegde suikers of een lichte, ongezoete appelp cider
Alcohol gemengd met bruiswater en vers fruit
Irish coffee zonder suiker en met een scheutje plantaardige melk
Groene thee of zelfgemaakte iced matcha latte zonder suiker
Koude chocolademelk van ongezoete cacaopoeder en melk
Koffie of groene thee zonder suiker
Zelfgemaakte bubble tea met chiazaad en een beetje honing
Smoothie met groente, fruit en een handvol noten of zaden
Cappuccino met plantaardige melk zonder suiker
Ongezoete plantaardige melk met een vleugje vanille-extract
Thee zonder suiker, eventueel met een schijfje citroen
Zelfgemaakt infused water met fruit en kruiden
Alcoholische punch met vers fruit en bruiswater

3-Daags Voedingsplan

Voor vetverlies en direct meer energie

Dag 1

Maaltijd en voedingswaarden		Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt			
Smoothie bowl met frambozen en banaan  336 kcal 46 gram Koolh. 22 gram Eiwit 7 gram vet		Kokosrasp - 10 gram Gojibessen - 10 gram Banaan - 0.75 middelgroot (105 gram) Griekse yoghurt, mager - 160 gram Frambozen, diepvries - 120 gram Honing - 1.5 theelepel (8 gram)	1. Laat een paar frambozen voor de topping ontdooien. 2. Pel de banaan en snijd in plakjes. Houdt wat plakjes apart voor de topping. 3. Doe de frambozen met de banaan, Griekse yoghurt en honing in een blender en mix tot een dikke smoothie. 4. Schenk de smoothie in een kom en maak af met alle toppings.
Lunch			
Volkorenbrood met kipfilet  386 kcal 55 gram Koolh. 25 gram Eiwit 6 gram vet		Volkorenbrood - 4 snee (134 gram) Kipfilet, vleeswaar - 4 beleg voor 1 snee (58 gram)	1. Verdeel de plakjes kipfilet over de boterhammen.
Diner			
Pasta met kip en broccoli pesto  452 kcal 32 gram Koolh. 34 gram Eiwit 20 gram vet		Penne, volkoren, onbereid - 45 gram Kipfilet, onbereid - 90 gram Olijfolie - 1 eetlepel (8 gram) Pompoenpitten - 1 eetlepel (11 gram) Basilicum, vers - 4 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Peterselie, plat, vers - 3 gram Broccoli - 75 gram Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Appelazijn - 0.5 eetlepel (4 gram)	1. Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 4 tot 5 minuten beetgaar. 3. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olijfolie (voor bakken) in een koekenpan en bak de kip in 5 minuten goudbruin. Zet het vuur uit en zet even apart. 4. Doe de broccoli, knoflook, olijfolie, appelazijn, basilicum, peterselie, pompoenpitten en een snuf zout in een keukenmachine en mix (door steeds een lepel pasta kookvocht toe te voegen) tot een gewenste pesto textuur. 5. Voeg de pesto en de kip aan de pasta toe, schep om en laat nog even goed doorwarmen.

Tussendoortje 1

Pure chocolade 85%



181 kcal

- 6 gram Koolh.
- 4 gram Eiwit
- 15 gram vet

Chocolade, puur, 85% - 3 blokje (31 gram)

- 1. Breek de chocolade in blokjes.

Tussendoortje 2

Gekookt ei met kipfilet en paprika



167 kcal

- 4 gram Koolh.
- 17 gram Eiwit
- 10 gram vet

Ei - 2 stuks (90 gram)
Rode paprika - 0.5 stuks (61 gram)
Kipfilet, vleeswaar - 3 plakje (27 gram)

- 1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.
- 2. Pel de eieren en snijd doormidden.
- 3. Was de paprika en snijd in reepjes.
- 4. Rol de reepjes paprika in de plakjes kipfilet en serveer samen met de gekookte eieren.

Dag 2

Maaltijd en voedingswaarden		Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt			
 	 	Amandelen, ongezouten - 15 gram Muesli, zonder toegevoegde suiker - 20 gramGriekse yoghurt, mager - 175 gramBlauwe bessen, diepvries - 70 gramKiwi - 0.5 stuks (52 gram)	1. Laat de blauwe bessen ontdooien. 2. Schil de kiwi en snijd in plakjes. 3. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch			
 	 	Volkorenbrood - 3 snee (92 gram)Ei - 2 stuks (88 gram)Wortel, fijngesneden - 55 gramTomaat - 2 stuks (123 gram)IJsbergsla - 30 gramZout - 1 snufje (1 gram)Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat de eieren onder koud water even schrikken en laat afkoelen. 2. Was de tomaten en snijd in plakjes. 3. Pel de eieren, snijd in stukjes en prak met een vork fijn in een kom. Beleg hiermee de boterhammen en bestrooi met peper en zout. 4. Verdeel vervolgens de sla, plakjes tomaat en wortel over de boterhammen.
Diner			
 	 	Tempeh - 100 gramPastinaak - 156 gramSpruiten - 117 gramOlijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram)Sojasaus - 1 eetlepel (12 gram)Ui - 0.5 stuks (39 gram)Winterwortel - 115 gramTomatenpuree, geconcentreerd, blik - 0.5 eetlepel (10 gram)Laurierblad - 1 blaadje (0 gram)Mosterd, grof - 1 theelepel (4 gram)Knoflook - 0.5 teentje (1 gram)Hachee kruiden - 1 theelepel (2 gram)Zout - 1 snufje (1 gram)Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Pel de ui en snijd in halve ringen. Hak de knoflook fijn. 2. Snijd de tempeh in blokjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de tempeh 5 minuten. 3. Voeg de ui en knoflook toe en bak 3 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak mee (om te ontzuren). 4. Voeg als laatste de hachee kruiden, mosterd, sojasaus, laurierblaadje en een scheutje water toe en breng aan de kook. Laat de hachee ongeveer 15 minuten op laag vuur pruttelen. 5. Schil ondertussen de pastinaak en wortel en snijd in stukjes. Maak de spruitjes schoon en halveer deze. 6. Kook de pastinaak, wortel en spruitjes samen in een pan gaar in 12 tot 15 minuten. Giet af en stamp tot een grove puree met een pureestamper. Breng eventueel op smaak met peper en zout. 7. Serveer de groentepuree met de tempeh hachee.

Tussendoortje 1

Gerookte kip met paprika, komkommer en wortel



168 kcal

- 13 gram Koolh.
- 16 gram Eiwit
- 6 gram vet

- Gerookte kipfilet - 85 gram
- Komkommer - 0.5 stuks (166 gram)
- Rode paprika - 0.5 stuks (56 gram)
- Wortels, geschraapt - 83 gram

- 1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

Tussendoortje 2

Baked pudding



167 kcal

- 14 gram Koolh.
- 17 gram Eiwit
- 5 gram vet

- Speltmeel, volkoren - 9 gram
- Protein pudding, vanillesmaak - 1 portie (118 gram)
- Ei - 0.5 stuks (30 gram)
- Aardbeien - 30 gram

- 1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd in plakjes.
- 3. Meng de pudding met het ei en meel tot een gladde substantie.
- 4. Giet het mengsel in een (ingevet) ovenbestendig schaaltje.
- 5. Verdeel hierover de plakjes aardbei en zet voor ongeveer 30 minuten in de oven.
- 6. De pudding kan zowel koud als warm geserveerd worden.

3-Daags Voedingsplan

Voor vetverlies en direct meer energie

Dag 3

Maaltijd en voedingswaarden		Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt			
Kwarkpannenkoeken met blauwe bessen en frambozen  336 kcal 46 gram Koolh. 24 gram Eiwit 6 gram vet		Boekweitmeel - 40 gram Kwark, mager - 145 gram Blauwe bessen, diepvries - 40 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Frambozen, diepvries - 40 gram Ei-wit, rauw - 2 stuks (58 gram) Kaneel - 1 theelepel (2 gram) Bakpoeder - 1.5 theelepel (5 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Laat de blauwe bessen en frambozen ontdooien. 2. Meng het boekweitmeel met de kaneel, bakpoeder en een snuf zout. 3. Splits de eieren en klop de eiwitten luchtig door de kwark. 4. Voeg de droge ingrediënten bij de natte ingrediënten en meng tot een glad beslag. 5. Verhit een beetje olie in een koekenpan en verdeel met een lepel 2 hoopjes van het beslag in de pan. 6. Draai de pannenkoek om zodra er luchtbelletjes bovenop de pannenkoek ontstaan en bak de andere kant. 7. Bak vervolgens al het beslag op deze manier en stapel de pannenkoekjes op een bord en garneer met de blauwe bessen en frambozen.
Lunch			
Scrambled eggs met tomaat, paprika, ui en brood  387 kcal 31 gram Koolh. 24 gram Eiwit 18 gram vet		Volkorenbrood - 2 snee (59 gram) Ei - 2.5 stuks (126 gram) Dille, vers - 3 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Ui - 0.5 stuks (42 gram) Gele paprika - 0.5 stuks (57 gram) Tomaat - 1 stuks (59 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Pel en snipper de ui. Was de paprika en tomaat en snijd in blokjes. 2. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de ui, paprika en tomaat tot deze gaar zijn. 3. Klop de eieren los in een kom en giet het eimengsel over de groenten. Roer regelmatig tot het ei is gestold. 4. Breng op smaak met peper en zout en garneer eventueel met wat verse dille. 5. Schep het ei op een bord en serveer met het brood.

Diner

Rode linzen chili met kidneybonen, mais en spinazie



452 kcal

- 47 gram Koolh.
- 24 gram Eiwit
- 16 gram vet

- Rode splitlinzen, gedroogd, onbereid - 55 gram
- Kokosmelk - 40 gram
- Crème fraîche, light - 15 gram
- Kidneybonen, rode uit blik/glas - 55 gram
- Mais, blik / glas - 40 gram
- Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram)
- Ui - 0.5 stuks (38 gram)
- Spinazie - 75 gram
- Tomatenblokjes, blik, pak - 75 gram
- Komijnzaad, gemalen - 0.5 theelepel (1 gram)
- Kurkuma - 0.5 theelepel (1 gram)
- Cayennepeper - 0.5 theelepel (0 gram)
- Knoflook - 1 teentje (2 gram)
- Gemberpoeder - 0.75 theelepel (2 gram)
- Zout - 1 snufje (1 gram)

1. Kook de linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
2. Spoel de kidneybonen af onder de kraan en laat samen met de mais uitlekken.
3. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn.
4. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan.
5. Voeg de gemberpoeder, komijn, kurkuma en cayennepeper toe en bak 1 minuut mee.
6. Voeg de kokosmelk en tomatenblokjes toe en breng zachtjes aan de kook.
7. Roer de gekookte linzen, kidneybonen, mais en spinazie erdoorheen en breng op smaak met zout.
8. Laat het geheel een paar minuten pruttelen tot de spinazie is geslonken.
9. Schep de chili op een bord en serveer met de crème fraîche.

Tussendoortje 1

Wortel met hummus



167 kcal

- 12 gram Koolh.
- 4 gram Eiwit
- 11 gram vet

- Hummus, naturel - 2 eetlepel (38 gram)
- Wortels, geschraapt - 141 gram

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

Tussendoortje 2

Gevulde augurken met tonijn



168 kcal

- 6 gram Koolh.
- 21 gram Eiwit
- 7 gram vet

- Mayonaise - 0.5 eetlepel (9 gram)
- Tonijn, naturel, blik - 77 gram
- Augurken, zoetzuur - 86 gram
- Knoflookpoeder - 0.5 theelepel (1 gram)
- Uienpoeder - 0.5 theelepel (0 gram)
- Peper - 1 snufje (1 gram)

1. Laat de tonijn uitlekken.
2. Doe de tonijn in een kom en voeg de mayonaise, knoflookpoeder, uienpoeder en peper toe. Meng alles goed door en zet opzij.
3. Snijd de augurken in de lengte doormidden en hol met een theelepel de augurken uit.
4. Verdeel de tonijn over de augurken en serveer!

3-Daags Voedingsplan Voor vetverlies en direct meer energie

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Banaan	1	stuk	middelgroot
Basilicum, vers	4	gram	gram gram
Peterselie, plat, vers	4	teentjes	stuk
Broccoli	80	stuks	gram stuk
Knoflook	2	gram	stuks gram
Rode paprika	1	gram	gram stuks
Komkommer	0.5	gram	gram gram
Wortels, geschrapd	224	stuks	gram
Kiwi	1		
Wortel, fijngesneden	55		
Tomaat	3		
IJsbergsla	35		
Pastinaak	156		
Spruiten	117		
Ui	1.25		
Winterwortel	120		
Aardbeien	30		
Dille, vers	3		
Gele paprika	0.5		
Spinazie	75		

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	95	gram
Tempeh	100	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Kipfilet, vleeswaar	85	gram
Gerookte kipfilet	85	gram
Hummus, naturel	38	gram

Bakkerij

Volkorenbrood	9	sneetjes
---------------	---	----------

Zuivel & Eieren

Griekse yoghurt, mager	335	gram
Ei	8	stuks
Protein pudding, vanillesmaak	1	portie
Kwark, mager	150	gram
Crème fraîche, light	16	gram

Zuivel & Eieren

Griekse yoghurt, mager	335	gram
Ei	8	stuks
Protein pudding, vanillesmaak	1	portie
Kwark, mager	150	gram
Crème fraîche, light	16	gram

Kruiden & Specerijen

Laurierblad	1	blaadje
Hachee kruiden	1	theelepel
Kaneel	2	gram
Komijnzaad, gemalen	1	gram
Kurkuma	1	gram
Cayennepeper	1	gram
Gemberpoeder	2	gram
Knoflookpoeder	1	gram
Uienpoeder	0.5	theelepels

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Kokosrasp	10	gram
Penne, volkoren, onbereid	50	gram
Olijfolie	48	gram
Sojasaus	12	gram
Tomatenpuree, geconcentreerd, blik	10	gram
Speltmeel, volkoren	9	gram
Rode splitlinzen, gedroogd, onbereid	55	gram
Kokosmelk	40	gram
Tomatenblokjes, blik, pak	75	gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Honing	9	gram
Pompoenpitten	12	gram
Appelazijn	0.5	eetlepels
Zout	5	gram
Peper	4	gram
Mosterd, grof	1	theelepel
Bakpoeder	5	gram
Kidneybonen, rode uit blik/glas	55	gram
Mais, blik / glas	40	gram
Mayonaise	9	gram
Tonijn, naturel, blik	78	gram
Augurken, zoetzuur	86	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Muesli, zonder toegevoegde suiker	25	gram
-----------------------------------	----	------

Snoep, Koek, Chips & Noten

Chocolade, puur, 85%	4	blokjes
Amandelen, ongezouten	15	gram

Bewuste voeding

Gojibessen	10	gram
Boekweitmeel	45	gram

Diepvries

Frambozen, diepvries	165	gram
Blauwe bessen, diepvries	115	gram

Jij hebt de regie Nu is het tijd om door te pakken

Zet nu de volgende stap

Je hebt nu 250 slimme eetwissels in handen die je helpen om op een makkelijke en haalbare manier gezondere keuzes te maken. Dit e-book was niet bedoeld om je te laten crashen op wilskracht of je voeding volledig om te gooien, maar om je te laten zien dat kleine, bewuste aanpassingen het grootste verschil maken.

Denk eens terug aan waarom je dit e-book hebt gedownload. Misschien wil je afvallen, meer energie, een betere relatie met eten of je simpelweg beter voelen in je lichaam. Wat je doel ook is: het begint hier, met de keuzes die je iedere dag maakt.

Het mooie is dat jij de touwtjes in handen hebt. Jij bepaalt wat er op je bord komt. Jij beslist of je vandaag een eetwissel probeert. Jij kiest of je dit ziet als 'nog een poging' of als het begin van blijvende verandering.



www.teamantonis.nl



Jij hebt de regie

Nu is het tijd om door te pakken

Drie onmisbare tips voor blijvend succes

Om je op weg te helpen, geef ik je nog drie krachtige tips die ervoor zorgen dat deze eetwissels niet alleen theorie blijven, maar daadwerkelijk jouw nieuwe manier van eten worden.

➤ 1. Stop met perfect willen zijn – vooruitgang is het enige wat telt

Veel mensen beginnen vol enthousiasme, maar raken ontmoedigd als ze een keer 'de fout in gaan'. Weet dit: perfectie bestaat niet. Wat wél telt, is de richting waarin je beweegt. Eén minder ideale maaltijd verpest niet je vooruitgang, net zoals één gezonde maaltijd je niet meteen fit en slank maakt. Focus op beter, niet perfect.

Actie: Kies vandaag nog één eetwissel die je zonder moeite kunt maken. Gewoon eentje. Morgen doe je hetzelfde. Op die manier bouw je een nieuwe standaard op, zonder frustratie of schuldgevoel.

➤ 2. Stress minder over eten – het draait om het totaalplaatje

Gezond eten moet niet voelen als een verplichting of een extra stressfactor in je leven. Hoe meer stress je hebt rondom voeding, hoe groter de kans dat je in oude patronen vervalt. Zie eten als een manier om goed voor jezelf te zorgen, niet als een constante strijd.

Actie: Plan bewust één relaxmoment per dag waarin je geniet van je eten zonder afleiding. Geen telefoon, geen haast – alleen jij en je maaltijd. Dit helpt je beter naar je lichaam te luisteren en geeft je meer voldoening.

➤ 3. Maak bewegen een logisch vervolg op gezonder eten

Als je gezonder eet, merk je vaak vanzelf dat je lichaam meer energie heeft. Dat is het perfecte moment om beweging op te pakken. Dit hoeft geen urenlange sportsessies te zijn – begin klein. Een wandeling na het eten, een paar squats terwijl je wacht tot je koffie gezet is, of dansen op je favoriete muziek.

Actie: Kies vandaag een vorm van beweging die je leuk vindt en koppel die aan een eetwissel. Bijvoorbeeld: na een voedzaam ontbijt een korte wandeling maken, of na een gezonde lunch vijf minuten stretchen. Klein beginnen = makkelijker volhouden.

Jij hebt de regie Nu is het tijd om door te pakken

Jouw volgende stap – Terug in controle

Dit e-book geeft je de tools, maar jij moet ze inzetten. Misschien heb je genoeg aan deze eetwissels om zelf aan de slag te gaan, en misschien merk je dat je méér nodig hebt: een concreet plan, persoonlijke begeleiding en een stok achter de deur.

Ik heb in mijn coachingspraktijk al honderden mensen mogen helpen om niet alleen kilo's kwijt te raken, maar zich ook energiever, zelfverzekerder en gelukkiger te voelen. En als jij klaar bent om serieus werk te maken van jouw transformatie, dan wil ik jou daar ook bij helpen.

Daarom nodig ik je uit voor een **gratis Discovery Call**. Tijdens dit gesprek kijken we samen waar jouw grootste kansen liggen en hoe je een plan maakt dat écht werkt voor jou. Je krijgt direct toepasbare inzichten, strategieën en een roadmap naar een gezonder lichaam en een sterker zelfvertrouwen. Zelfs als je niet besluit om een coachingstraject aan te gaan.

Waarom ik dit zomaar doe? Omdat ik alleen samenwerk met mensen die écht klaar zijn voor de lifestyleverandering waar ze diep van binnen zo naar hunkeren. Deze call geeft ons de kans om te zien of we echt een match zijn.



Klik hier om jouw gratis Discovery Call in te plannen en zet de volgende stap.

Dit is het moment. Jouw moment. Jij verdient beter dan die eeuwige strijd met je lichaam. Tijd om te winnen.