

KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN



KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN

Be a Fit Person!

Dit is het ideale plan voor mannen en vrouwen die het beste van zichzelf naar boven willen halen.

Het programma geeft je metabolisme een boost en je leert jou een nieuwe leefstijl aan waarbij je werkt aan een fitte, gezonde & happy versie van jezelf.



KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN

Een programma bevat:

- Gezonde recepten voor het hele gezin
- Effectieve workouts voor thuis
- Persoonlijke online coaching in onze besloten Facebook groep
- Kant-en-klare weekmenu's
- Een helder en gestructureerd plan

TIP

Zorg dat je voldoende beweegt. Ga elke dag wandelen. Of zet de muziek aan en maak een dansje.



KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN

Onze besloten Motivatiegroep

Neem vrijblijvend een kijkje in onze Motivatiegroep. Deze groep geeft je een dagelijkse reminder en is erg belangrijk om gemotiveerd te blijven.

Wat kan je verwachten?

- Makkelijke recepten
- Resultaten en ervaringen van deelnemers
- Tips



NOTEN GRANOLA MET KOKOS

KETO LIFESTYLE PLAN



HIT
YOUR
BODYGOAL

Ingrediënten

80 gram kokosolie
4 eetlepels water
3 eetlepels honing/ maple/ agave
2 theelepels vanille essence
1,5 eetlepels gemalen kaneel
300 gram ongezoeten notenmix
100 gram pompoenpitten
100 gram zonnebloempitten
100 gram lijnzaad
150 gram kokoschilfers

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Meng in een grote kom de noten, met pompoenpitten, zonnebloempitten en het lijnzaad.
Verhit een steelpannetje op een laag vuur met de kokosolie, water, honing, kaneel en vanille essence.

Zodra alle kokosolie gesmolten is, haal je het pannetje van het vuur. Giet dit over het notenmengsel en roer stevig door, zodat alle noten en zaden bedekt zijn.

Spreek dit uit over een bakplaat en bak dit gedurende 20 minuten in de oven. Haal de plaat uit de oven, schep de noten granola om en verdeel hier vervolgens de kokoschilfers overheen. Stop de plaat terug in de oven en bak nog een extra 5 minuten af. Laat de noten granola met kokos goed afkoelen.

KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN

Duizenden tevreden personen gingen je reeds voor.
Lees hun ervaringen en resultaten in onze motivatiegroep.



KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN

Be a Fit Person!

Ben jij klaar voor de fitste versie van jezelf?

Het Keto Lifestyle Programma gaat om een verandering van je leefstijl, op een leuke en makkelijke manier.

Have Fun & Feel Fabulous!



TIP

Spreek af met je vrienden, maak een strandwandeling, ga samen sporten, bestel ergens een smoothie of pokebowl. Samen gezond genieten.



Waarom zijn vetten en eiwitten belangrijk?

Meer brandstof voor jouw drukke leven. Wanneer je je echt goed wilt voelen, heeft je lichaam een breed assortiment aan waardevolle voedingsstoffen nodig. Dus moet je, om je krachtig te voelen, een uitgebalanceerd voedingspatroon volgen inclusief een gevarieerde selectie van gezonde vetten en eiwitten.

KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN

Wat leer je met ons plan?

- Een ochtendroutine
- Why abs are made in the kitchen
- Hoe je van die suikerverslaving af komt
- Hippe recepten
- Hoe je snel een gezonde maaltijd op tafel zet
- Je leert je lichaam te voeden ipv alleen maar te vullen
- Hoe je gezond kunt 'cheaten'



Easy
Peasy
Salad

Easy Peasy Salad

Deze salade maak je heel makkelijk en snel. Was de rucola en leg deze op een bord. Snij radijsjes, kerstomaatjes en avocado een in stukjes. Snij een rode biet in stukjes. Giet er wat extra vierge olijfolie overheen en evt een beetje peper voor de smaak. Strooi er wat pijnboompitjes overheen en klaar is je Easy Peasy Salade.

KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN



Alle recepten, weekmenu's & workouts verzameld in onze Facebook groep.



KETO GUIDE

KETO
LIFESTYLE
PLAN

Wat is Keto

Het Keto (afkorting van "Ketogeen") dieet is een zeer koolhydraatarm en vetrijk dieet dat uw lichaam in een natuurlijke metabolische toestand brengt die "ketose" wordt genoemd. Normaal gesproken breekt uw lichaam koolhydraten af in glucose, dat het gebruikt voor energie, waarbij het teveel wordt opgeslagen als lichaamsvet. Bij ketose begint je lichaam in plaats daarvan vetten te verbranden en ze af te breken in moleculen die 'ketonen' worden genoemd voor energie. En als u met een calorietekort eet, zal het lichaamsvet verbranden - in plaats van voedingsvet - om die ketonen aan te maken, wat resulteert in gewichtsverlies.

TIP

Ketose heeft een aantal voordelen, waaronder:

- Gewichtsverlies
- Verbeterde vetverbranding
- Onderdrukking van de eetlust
- Verhoogde energie
- Betere stabiliteit van de bloedsuikerspiegel
- Verminderde risicofactoren voor hartaandoeningen
- Verbeterde medische aandoeningen zoals diabetes, obesitas, hoge bloeddruk en epilepsie

