



**5 - 10 KILO
AFVALLEN
IN 30 DAGEN**

**10
TIPS**



Heart in motionPT

INDRA STJAGO

Hoe 5 of 10 kilo af te vallen binnen 30 dagen? 10 tips om je korte termijn doel te behalen!

Dank je wel voor het downloaden van dit e-book.

Met de 10 tips die je hierin kunt lezen en natuurlijk door ze op te volgen, kun je 5 - 10 kilo afvallen binnen 30 dagen. Alle 10 zijn ze belangrijk, dus mis er niet één wanneer je hiermee aan de slag gaat.

Je kunt denken; 'Oh ja leuk die 10 tips, dat doe ik even', maar...een goede voorbereiding helpt je om door te zetten. Juist ook op de moeilijke momenten. Een deel (misschien wel het belangrijkste deel) gaat over mindset en dat is niet alleen maar positief denken.

In al mijn trainingen benader ik mindset als een serieuze zaak, want als jij weet hoe jouw mind werkt, dan heb je meer dan de helft van het werk al gedaan.

Eerst zal ik me voorstellen om vervolgens het grote geheim over mindset en wat ervoor zorgt dat je met deze informatie die twee weken wél vol gaat houden. Dat is namelijk een deel van jouw brein. We beperken het in dit e-book tot één deel van het brein. Daarna volgen de 10 tips en mijn slotwoord.

Disclaimer: Doe dit niet langer dan 30 dagen. Het is een reset voor jouw lichaam. Daarna ga je weer over op een normaal gezond eetpatroon. Vind je dat moeilijk, neem dan contact met mij op. Ik help je graag en zo kunnen we kijken wat jij nodig hebt als volgende stappen om ook deze kilo's blijvend eraf te laten zijn.

WIE IS INDRA?

Ik ben Indra St.Jago een vakvrouw wat betreft bewegen en gezondheid met ervaring van circa 18 jaar. Ik sport vanaf mijn 9e levensjaar waardoor het absoluut in mijn DNA zit.

IK EET, ADEM EN LEEF VOOR SPORT EN GEZONDHEID

Als coach weet ik als geen ander wat transformeren inhoudt. Ik heb mij altijd geërgerd aan de sportscholen die de leden links lieten liggen en vooral de trainers die hieraan meededen. Het was niet eerlijk, de manier waarop werd omgegaan met mensen die ook doelen en wensen hadden op fysiek en vooral mentaal gebied. Ik zag dit als valse hoop geven, omdat ik geloof in dat mensen zelf de kracht hebben om elk mogelijk doel te bereiken.

Mijn missie is jou bewust en gelukkig maken met jouw eigen lijf! Er is geen ruimte voor schaamte want we hebben vroeger ook eerst moeten leren kruipen voordat we konden lopen. **Samen sterk dat is mijn motto!**



HERSENEN EN VALKUILEN

Harde feiten over aankomen en afvallen

Je kunt er niet omheen...je kan van alles willen doen maar zonder ons brein kunnen we niet functioneren. Onze hersenen zijn al zo lang als de mens zelfstandig kan denken een bron van inspiratie en een onderwerp van onderzoek. We zullen onze hersenen nooit volledig begrijpen, want het is een complex fascinerend orgaan. Zonder aansturing en training van bepaalde hersengebieden zijn we gedoemd om te mislukken.

Het brein doet wat hij wilt.

TENZIJ...jij bewust wordt en de macht overneemt! In het proces van afvallen of aankomen (= succes boeken), zijn 3 dominante hersengebieden die overwegend het spel bepalen. Ja, ik zeg een spel omdat ons brein soms precies het tegengestelde lijkt te doen wat jij wilt.

Bijvoorbeeld: 'Ik wil graag lekker in mijn vel zitten en een gezond gewicht hebben en weet dus dat ik beter moet eten en bewegen.'

In dit e-book behandel ik 1 deel van de hersenen, wat belangrijk voor jou is om te weten, nu je voor die 30 dagen staat.

MAAR...dat voelt oncomfortabel en durf of wil je geen stappen te nemen, dus doe je het lekker niet en als je hieraan toegeeft dan wint je brein keer op keer. Dit is de comfortzone, hier voel je je veilig wanneer de stap om te groeien te groot, te moeilijk en teveel LIJKT. Hierover meer in het volgende hoofdstuk.

Door iets te doen, dwing jij je brein om een andere structuur aan te nemen en verander jij de chemische processen die jouw motivatie ondersteunt.

SOOO...you will have to mindfuck yourself!

Sorry voor mijn woordkeuze maar ik geloof wel dat je weet wat ik hiermee bedoel. Zoals eerder benoemd, de hersengebieden die ik hierna noem is wat jij moet weten. Op deze manier begrijp je dat bepaalde dingen niet meer zo automatisch zijn. Zoals het uitblijven van actie of juist ondernemen van actie een begrijpelijker proces is en blijft.

WORD EEN MEESTER VAN JOUW BREIN EN GEEN SLAAF ERVAN...

De hypothalamus



Een minuscule alleskunner

Maak kennis met de hypothalamus, dit piepklein hersengebiedje, ter grootte van een cashewnoot is weliswaar klein in omvang (minder dan 1% van het totale hersenvolume), maar heeft enorme POWER! De hypothalamus ligt diep weggestopt en is opgebouwd uit een aantal kernen.

De hypothalamus is van oorsprong het oudste hersengebied dat niet alleen bij zoogdieren voorkomt maar zelfs bij wormen. In het geval van de mens, heeft hij niet alleen een belangrijke rol in overleving maar van de mensheid als geheel. Door zijn taak in de aansturing van autonome (zelfstandige) zenuwstelsel reguleert hij namelijk zaken als lichaamstemperatuur, ademhaling, hartslag, honger- en dorst gevoel, het dag- en nacht ritme en onze voortplanting.



Het gaat om de balans

De hypothalamus is naast deze processen betrokken bij het beschermen van het lichaam tegen grote schommelingen. Dit wordt de homeostase genoemd; het lichaam in balans houden.

De taak van de hypothalamus is dus proberen grote schommelingen in stand te houden.

De hypothalamus is net iemand van een oudere generatie. Het houdt niet van drastische veranderingen vooral als het gaat om verandering in lichaamsgewicht.

De hypothalamus is uitstekend toegerust op het voorkomen of aanvullen van energie op korte en langere termijn. Hij zal ervoor zorgen dat op het moment dat wij op korte termijn voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen door meer of juist minder te moeten eten. Tenzij dit wordt geblokkeerd door emoties; verdriet, ongeuite boosheid, (oude) trauma's. Heb je veel meegemaakt waardoor jouw eetpatroon, gewicht en dus leefstijl is beïnvloed? Grote kans dat jouw hypothalamus haar werk niet volledig doet en dat kunnen verschillende dingen zijn.

Wanneer je deze 30 dagen aangaat, dan zal je van tijd tot tijd geconfronteerd worden met de werking van de hypothalamus. Het zal je aansturen om meer te eten, omdat het bepaalde hoeveelheden gewend is. Herinner jezelf eraan dat het voor 30 dagen is en waar je dit voor doet.

5 - 10 kilo afvallen!

Zie in verbeelding jezelf in die mooie trouwjurk, die extra kilo's weg, de ene broek weer aan en je fit voelen in je eigen velletje!

Kortom de hypothalamus is de bewaker van onze eetpatronen...te veel of te weinig....een minder goed functionerende hypothalamus zorgt ervoor dat wij te weinig eten of juist gaan overeten. Na deze 30 dagen zal je merken dat deze beter is uitgebalanceerd en je geen overmatige trek meer hebt.

Kernpunten hypothalamus

- De hypothalamus heeft een belangrijke rol in ons lichaam hoe het omgaat met eten en voeding
- De hypothalamus is er om je te beschermen tegen weinig eten of juist overeten
- Snel aankomen of afvallen ziet de hypothalamus mogelijk als een verstoring. Tijd geven aan jezelf en planmatig met een beetje geduld is waar de hypothalamus zich het fijnste bij voelt.

10 TIPS

10 tips om in korte tijd af te vallen voor bijvoorbeeld jouw bijzondere dag

Zoals ik weet; alles kan... en wil je jouw korte termijn doel behalen?
Wil je snel 5 of 10 kilo afvallen?

Volg deze 10 tips en je zal je eigen lijf transformeren om toch nog in die trouwjurk te passen!

Of die mooie broek...

Of de confectiemaat die je al zolang probeert te bereiken...

Doe onderstaande oefening (via de link naar YouTube) om de dag de komende 30 dagen om je bloedcirculatie op gang te krijgen.

Dit verwijdert sneller cellulite naast het voeding stappenplan wat hieronder is beschreven, als onderdeel van de 10 tips.

Bewegen en je voeding aanpassen is het meest efficiënt om jou te helpen met jouw korte termijn plan!

<https://youtu.be/wbwSsaxy0e8>

Het kan saai overkomen omdat je hetzelfde moet blijven eten voor de komende 30 dagen maar hou je vol? = resultaat!

- Schrap alle sausjes uit eten, melk uit koffie en het suikerklontje uit je thee of koffie! Deze onmiddellijke wijziging zorgt voor 1 kilo per week minder...
- Eet niet meer dan 750 kcal per dag! (7000 kcal = 1 kilo) je mag als vrouw max. 2000 kcal per dag dus reken maar uit hoeveel je einde van de week bespaart!
- Verdeel de 750 kcal over 3 eetmomenten: ontbijt, middag en avond.

10 TIPS

- ✓ Voordat je aan het ontbijt gaat, ga eerst joggen. Niet meer dan 7 km per uur...traag dus en hou het langer dan 20 minuten vol want na 20 minuten ga je vet gebruiken als brandstof. De eerste 20 minuten verbrand je suikers (koolhydraten).
- ✓ Eet na het joggen een handje vol amandelen, wacht even half uur, eet dan een bakje kwark met banaan (voor energie) aangezien je moet werken en het denkvermogen nodig hebt.
- ✓ Eet om 12-13 uur tonijn (op waterbasis) met heel veel groenten.
- ✓ Eet om 17 uur: Heel veel groenten en gekookte eieren en/of vis zonder kruiden (gestoomd).
- ✓ Eet tussen de maaltijden door: wortels (zorgt voor verzadigd gevoel) en een stukje ananas (door bromelaine neem je minder vetten op). Door de koolhydraten (suikers) kan je normaal blijven denken zonder suf te worden en/of sombere gevoelens te ervaren.
- ✓ Doe aan 5 minuten meditatie per dag om je mind te shiften zodat je niet continu aan eten denkt.
- ✓ Drink minder koffie, drink veel water (niet meer dan 2 liter per dag) meer dan 2 liter is gevaarlijk en daarbij spoel je de belangrijke mineralen weg die je nodig hebt voor het lichaam op te nemen, zodat de processen in het lichaam door kunnen gaan.

Dit is alles, 10 tips en als je je er 30 dagen aan houdt, heb je gegarandeerd resultaat.

DANKWOORD

Allereerst wil ik jou als lezer bedanken dat je de tijd hebt genomen om dit ebook te lezen, want vanuit mijn hart wil ik jou op weg helpen met het vinden en beleven van jouw wensen.

De kennis uit dit e-book is nog maar een deel van wat ik heb geleerd, die mij uit een zware periode heeft geholpen. Ik was niet gelukkig met mezelf, burned-out en veel te zwaar in gewicht en automatisch in het brein.

Ik heb na een tijd 'mezelf zielig vinden', hulp gezocht in verschillende hoeken. Dit waren mijn steun en toeverlaat. Mijn psychologe en trainer (Ja, ik heb zelf ook een personal coach gehad) en daarbij voornamelijk steun van mijn beste vrienden! Tijdens mijn reis naar healing ontdekte ik het meest belangrijkste fundament en dat is; GELOVEN IN MIJZELF! Als ik het kan leren dan kan jij dat ook!

Wat ik jou als lezer nog wil meegeven, probeer tegenover elke negatieve gevoelens en/of ervaringen minstens 3 positieve te benoemen van dezelfde soort ervaring, ook al voelt dat vreselijk aan. Geloof me, het is lifesaving en het beste cadeau wat je jezelf kunt geven!

'Hou vol, zet door! Je kan het! Ik geloof in jou!'

Indra St.Jago



HULP NODIG - CONTACT

Heb je vragen of merk je
dat het nu echt tijd is om hulp in te schakelen,
ga dan naar:

www.heartinmotionpt.nl

of stel je vraag via mail:

info@heartinmotionpt.nl

Blijf niet (te) lang alleen rondlopen.



Heart in motionPT