



MIJN VIER BESTE EXPERT TIPS! om moeiteloos af te vallen

Om je lichaam in (slanke)vorm te krijgen is het belangrijk dat je eerst je mindset vorm geeft. Dan volgt de rest vanzelf.

Is het echt zo eenvoudig? Ja dat is het! Door je gedachten en houding dezelfde kant op te sturen, wil je brein vanzelf actie ondernemen om een nieuwe levensstijl in te voeren en te houden. Om jou goed op weg te helpen hierin geef ik jou onderstaande waardevolle slanke inzichten, zodat je meteen aan de slag kunt.

1 Smaakpapillen kun je trainen

Je lust graag wat je het meeste eet. Heb je daar wel eens over nagedacht? Je smaakpapillen zijn afgestemd op wat je het vaakste eet, oftewel, jij hebt jouw smaakpapillen getraind bepaalde voeding of sναaieten lekker te vinden. Als jij vanaf vandaag een ander smakenpatroon zou kiezen, dan vindt jouw lichaam binnen 8 weken dit nieuwe eten lekker. Het is als een nieuwe taal leren. De taal van je lichaam die je op deze manier dus in 8 weken kunt trainen en genezen van ongezond voedsel.

2 Voedsel is vaak geen voeding.

De voedingsindustrie doet er alles aan om genotsmiddelen voor te stellen als voeding. Denk hierbij onder andere aan cornflakes, pizza's, ontbijtkoeken, kant en klare smoothies, enz. Door de overdaad aan reclame die we iedere dag weer ongewild opgedrongen krijgen, wordt het voor ons steeds moeilijker om het verschil te zien. In deze producten zitten naast veel (verborgen)suikers heel veel andere ongezonde toevoegingen. Voor je lichaam levert dit absoluut geen voeding op (integendeel zelfs) maar is het slechts



(ongezonde) vulling. Dus wat kies jij voortaan: vulling of voeding?

3 Met de 90 – 10% regel leef jij gezond en gelukkig

Als jij kiest voor 90% gezonde voeding, dan heeft jouw lichaam alles om 10% snaivoedsel efficiënt te verwerken. Zo blijven jouw ingewanden gezond. Dus start nu met 5 gezonde eetmomenten per dag. Zo eet je 90% van de dag gezond: drie gezonde maaltijden en twee gezonde tussendoortjes. Houd er rekening mee dat, als jij altijd ongezond hebt gegeten, en je opeens met 5 gezonde eetmomenten van start gaat, jouw lichaam ontweningsverschijnselen kan geven in de vorm van hoofdpijn, of moeheid. Dat is alleen maar een teken dat je lichaam goed reageert op deze omschakeling, en je lichaam zichzelf zuivert van afvalstoffen.

4 Creëer een spamfilter voor je lichaam

Als iemand jou vraagt om je pincode, geef je die dan? Nee waarschijnlijk. Als iemand jou vraagt om het wachtwoord van je persoonlijke accounts, geef je die dan? Ook nee denk ik? Heb jij een wachtwoord, en een virus en/of spambeveiliging op je computer en je internet? De meeste mensen wel. Zij beveiligen hun email, bankieren, en internetaccounts met allerlei soorten wachtwoorden. Waarom dan niet je lijf? Want ook jouw lichaam heeft de hele dag door allerlei spam en virusaanvallen te verduren. Hoe? Door de media, de tv, de computer, tijdschriften en reclames. Die bestoken jou met hoe jij er uit moet zien, wat je hoort te eten, of juist niet, en wat je moet dragen. Het verschil met internetbeveiliging en het laatste is, dat we alles wat over dit onderwerp op ons afkomt meteen voor waar aannemen, en ons er naar gaan gedragen. Dus kopen we dat product en volgen we die eetstijl. **Stop!**

Reset je mindset!

Een gezonde energieke levensstijl heeft met gezonde keuzes te maken. Begin vandaag met de vaardigheid aan te leren om gezonde keuzes te maken en je niet langer te laten spammen. Plak een denkbeeldige spamsticker op je voorhoofd waarop staat " Geen reclame a.u.b" , en houd overbodig en ongezond eten op afstand. Maak vanaf nu een bewuste keuze door onderscheid te maken tussen knutselvoedsel en actieve voeding. Jouw lichaam en je ingewanden zullen je meer dan dankbaar zijn. Heb jij iets gehad aan deze eye openers? Ik hoor heel graag jouw reactie of ervaringen Deel ze op mijn website Slankinzicht.nl, of op [Facebook.com/Slankinzicht](https://www.facebook.com/Slankinzicht) Op jouw gezondheid,

Tanja



En verder?

Heb jij nieuwe inzichten opgedaan met deze tips? En ga je er actief mee aan de slag? Super. Daarmee heb je dan namelijk de eerste stap gezet naar een nieuwe leefstijl. En een nieuwe toekomst.

Inzichtkaarten en inspiratiekaarten.

Vind je het misschien leuk een quote of inzichtvraag te lezen? Kijk dan eens op mijn site www.slankinzicht.com/mindfood. Daar vind je steeds weer nieuwe quotes, inzichtvragen en inspiratiekaarten., die jou tot nieuwe inzichten brengen. Je kunt ook iedere week een inzichtvraag in je mailbox ontvangen. Daar kun je je via het formulier op de site heel eenvoudig voor inschrijven.

Blogartikelen

Iedere week schrijf ik een blogartikel over een onderwerp dat te maken heeft met afvallen of hypnotherapie Zoals het omgaan met zelfvertrouwen, voeding, emoties, communicatie, onzekerheden en angsten. Je vindt ze op mijn website www.slankinzicht.nl/mindfood

Veel succes en als jij nog vragen, tips of inzichten hebt die voor jou onmisbaar zijn voor een plezierig leven: Deel ze!

Slankinzicht op Facebook, Instagram, en LinkedIn

Ook op bovenstaande social media vind je mij, waar ik regelmatig artikelen, info en tips plaats. Ik zou het super vinden als je mij zou liken/volgen. Zie ik je daar?

Hypnotherapie bij Slankinzicht

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je meer weten? Een kennismakingsgesprek is kosteloos en vrijblijvend. Je kunt altijd contact met me opnemen voor een afspraak. Liever zelf regelen? Dat kan ook, heel eenvoudig via de link op mijn site. Ik hoop je snel te mogen ontmoeten.

Op jouw gezondheid!

Tanja





De oplossing voor onzekerheid,
perfectionisme, en overgewicht

Ik leer jou blijvend af te
rekenen met perfectionisme,
faalangst, en overgewicht, door
anders te kijken, sterker te worden,
en weer te genieten.

Hypnose en coaching zijn hierbij
mijn gereedschappen, aangevuld
met ervaring, intuïtie en humor.

Betrokken, integer en effectief

Tanja Nab

Slankinzicht Hypnotherapie - Coaching

T: 0640081017

E: Tanja@slankinzicht.nl

W: Slankinzicht.nl

[Facebook.com/Slankinzicht](https://www.facebook.com/Slankinzicht)

Emmakade 59

8921 AG Leeuwarden

