// LIFE-, AFSLANK- & SPORTCOACH

Afvallen met blijvend resultaat

zonder streng dieet



HET PERSOONLIJKE E-BOOK VAN

Lisa Lifecoach

Mindsetcoach · Afslankcoach · Sportcoach
Waarbij er niets is dat je niet mag eten

WWW.LISALIFECOACH.NL

// INHOUD

Wat je in dit e-book vindt

Voorwoord: lieve jij 3

Mijn aanpak: plan, mindset en patronen 4

1 Weet wat je eet 5

2 Bewustwording: je gedachten en gewoontes 11

3 Aan de slag: jouw 7-daagse start en invulpagina's 17

4 Recepten: genieten en eten wat je lekker vindt 23

5 Coaching met mij: 1 op 1 en je trajecten 29

Reviews, veelgestelde vragen en jouw volgende stap 33

ZO GEBRUIK JE DIT E-BOOK

Lees het in je eigen tempo. Pak er een pen bij: op de invulpagina's ga je écht aan de slag. Kies per hoofdstuk één ding dat je deze week gaat proberen, niet alles tegelijk. Kleine stappen die je volhoudt winnen het altijd van grote beloftes aan jezelf.



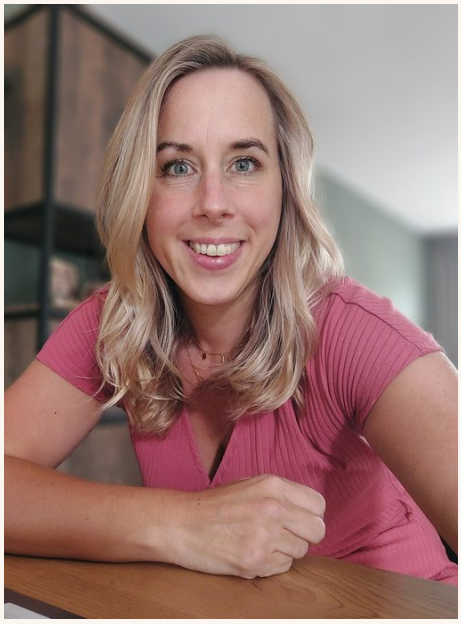
"Ik focus me op jouw plan, mindset en patronen. Dan volgen de kilo's vanzelf."

Lisa Kampshof · Lisa Lifecoach

// 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, shakes, koolhydraatarme plannen, boeken. Misschien weet je niet meer wat het beste voor jou is en wat ook op lange termijn werkt.
Wat ik doe, is samen met jou kijken naar wat voor jou werkt. Dat kan totaal anders zijn dan voor iemand anders die je kent.



Daarom ga ik met je terug naar de basis van voeding, maar kijk ik ook naar jouw eetgedrag. Zo leer je jezelf en je lijf echt kennen.
Er is maar één iemand die het voor jou kan doen, en dat ben jij zelf. Maar ik ga je natuurlijk helpen! Ik geef je zelfvertrouwen een boost en zoek samen met jou naar een levensstijl die bij je past en die je vol kunt houden. Voor altijd.

> "Klinkt dat niet bevrijdend?"

Wat je van dit e-book mag verwachten

- **Duidelijke uitleg** over voeding, bloedsuiker, eiwit en koolhydraten, zonder ingewikkelde termen.
- **Inzicht in je eetgedrag**: waarom eet je op momenten dat je geen honger hebt?
- **Praktische oefeningen** om saboteurs, belemmerende gedachtes en gewoontes om te buigen.
- **Een 7-daagse start**, invulpagina's, een boodschappenlijst en recepten waar je meteen mee aan de slag kunt.

Met een warme groet,

Lisa

// MIJN AANPAK

Eerst het waarom, dan het wat

De meeste afslankplannen beginnen bij je bord. Ik begin bij jou. Want wie alleen aan zijn eten werkt, valt vaak terug in oude patronen. Mijn aanpak rust op drie pijlers.

1

Jouw plan

Geen standaard dieet, maar een plan dat past bij jouw leven, agenda, smaak en doel.

2

Jouw mindset

Onbewuste, niet-helpende overtuigingen en gedachtes doorbreken, zodat je jezelf weer vertrouwt.

3

Jouw patronen

Zien wanneer en waarom je eet, ook als je geen honger hebt, en daar nieuwe keuzes in maken.

Een beetje van mijn eigen verhaal



Ik weet hoe het voelt om de draad kwijt te zijn. Ik ben zelf 25 kilo afgevallen en weet dus uit ervaring dat het niet gaat om strenger zijn voor jezelf, maar om anders leren kijken naar eten, naar je lijf en naar jezelf.

Daarom werk ik niet met verboden lijstjes. Ik geloof dat je niet kunt volhouden wat je jezelf ontzegt. Je mag alles eten, ook een hapje of drankje waar je van geniet. Het gaat erom dat je bewust kiest, in plaats van op de automatische piloot.

> "Er is niets dat je niet mag eten. Je kunt nog steeds afvallen!"



// HOOFDSTUK 1

Weet wat je eet

Terug naar de basis van voeding,
zonder dieetregels

Terug naar de basis

Soms weet je niet meer hoe je gezond eet en hoe je op gewicht blijft. Dat is ook niet gek: door alle reclames en kreten over *light*-producten en *minder vet* word je snel op het verkeerde been gezet.
Maak je verkeerde keuzes, dan is de kans groter dat je niet afvalt. Eet je te weinig, dan krijg je niet de juiste voedingsstoffen binnen. Je valt misschien even af, maar daarna komt het er vaak harder weer aan. En te weinig eten zorgt voor cravings. Dat wil je niet.

Drie vragen die ik mijn klanten altijd stel

- **Wat eet je nu echt op een gewone dag?** Niet hoe het zou moeten, maar hoe het is.
- **Wanneer eet je?** Op vaste momenten, of de hele dag door kleine beetjes?
- **Waarom eet je?** Uit honger, uit gewoonte, door stress, verveling of omdat het er staat?

> MIJN ADVIES
> Houd een week lang bij wat je eet en hoe je je erbij voelt. Op de invulpagina's achterin vind je een weekplanner en eetdagboek. Zonder oordeel: je kijkt alleen. Dat is al bewustwording.

Zo word je misleid door verpakkingen

Op een verpakking staat bijvoorbeeld “30% eiwit”, maar het product bevat nog steeds veel enkelvoudige koolhydraten of suikers. Ook “mager” of “0% vet” is niet altijd de beste keuze: je hebt ook gezonde vetten nodig. Vaak is een product met minder vet gewoon zoeter gemaakt.

Kijk eerst naar de **ingrediëntenlijst**: hoe korter, hoe beter.

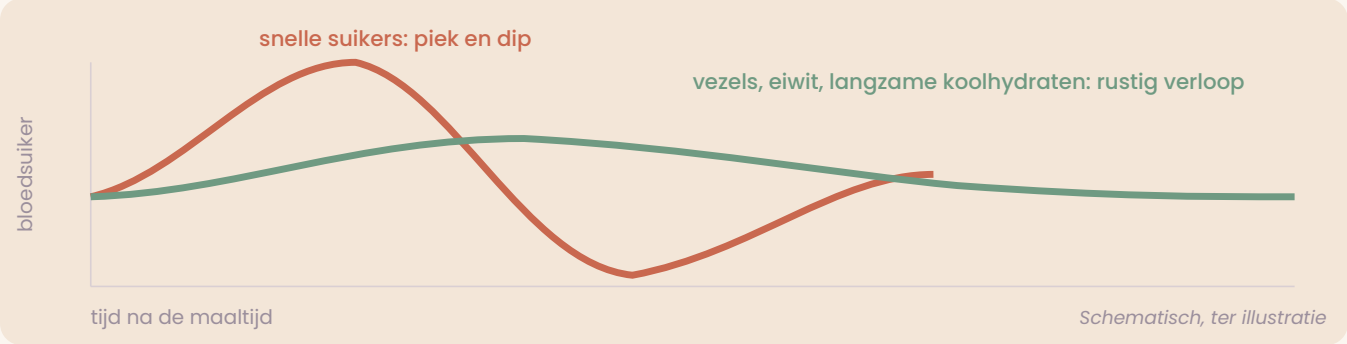
Controleer de **suikers** per 100 gram, niet alleen de claim op de voorkant.

Kies vaker **onbewerkt**: groente, fruit, vis, ei, ongezouten noten, olijven, avocado.

Ga **niet met honger** naar de supermarkt. De kans dat je ongezonde dingen meeneemt is veel groter.

Bloedsuiker en trek

Het soort voeding dat je eet beïnvloedt hoe snel je bloedsuiker stijgt en weer zakt. Eet je veel snelle suikers (zoet, wit brood, frisdrank), dan stijgt je bloedsuiker snel en zakt daarna vaak net zo snel. Het gevolg: je krijgt weer trek, terwijl je net hebt gegeten. Veel mensen hebben niet door dat ze de hele dag op die golfbeweging leven.



Kies je voor vezels, eiwit en langzame koolhydraten, dan verloopt dat een stuk rustiger. Dat geeft een stabielere energie en minder behoefte aan snacks.

> "Een hoge bloedsuikerspiegel zorgt vaak dat je steeds meer ongezonde voeding wilt."

Snelle en langzame koolhydraten

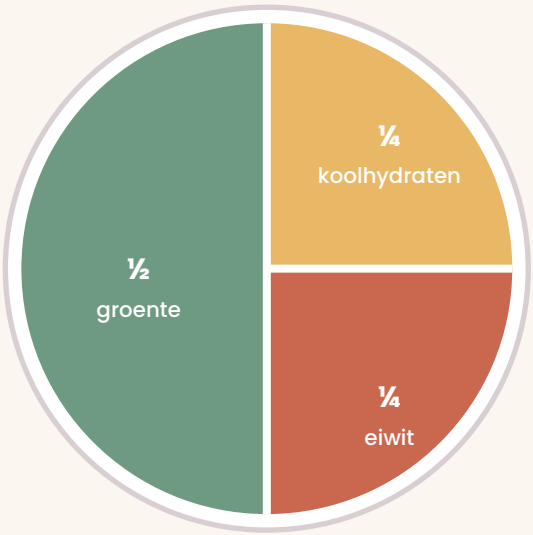
Koolhydraten zijn niet altijd dikmakers. Sterker nog: we hebben ze hard nodig als energiebron. Het gaat om de soort.

Langzame koolhydraten	Snelle koolhydraten
Zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkorenbrood, haver, quinoa, peulvruchten, groente en fruit	Wit brood, koekjes, snoep, frisdrank, vruchtensap, gebak, witte rijst in grote porties
Worden langzamer opgenomen, houden je bloedsuiker stabiel en verzadigen langer	Geven een snelle piek en daarna vaak een dip en nieuwe trek

Eet kleurrijk en gevarieerd. Hoe meer verschillende voedingsstoffen, hoe beter. Zaden en pitten zijn een mooie aanvulling: ze bevatten eiwit, vezels, gezonde vetten, vitamines (zoals B1 en E) en mineralen (zoals magnesium, calcium, zink en ijzer).

Je bord in balans

Je hoeft niets af te wegen om gezond te eten. Gebruik dit bord als houvast bij ontbijt, lunch en diner.



- **Helft groente en fruit**
  Kleurrijk en gevarieerd, rauw of gekookt.
- **Kwart eiwit**
  Ei, vis, kip, magere kwark of yoghurt, peulvruchten, tofu of tempeh.
- **Kwart langzame koolhydraten**
  Volkoren brood of pasta, zilvervliesrijst, haver, quinoa, aardappel.
- **Een klein beetje gezond vet**
  Olijfolie, avocado, noten, zaden en pitten.

Eiwit bij elke maaltijd

Eiwit verzadigt en helpt je langer vol te blijven. Zorg dat je bij elke maaltijd een eiwitbron hebt, ook bij het ontbijt.

Ontbijt	Lunch	Diner
Eieren, magere kwark of Griekse yoghurt, cottage cheese, havermout met zaden	Tonijn, kip, ei, hummus, kikkererwten, zalm, volkoren wrap met kalkoen	Vis, kip, mager gehakt, linzen, tofu of tempeh, peulvruchten, ei

MIJN VUISTREGEL

Wat je ook eet: voeg een eiwitbron en iets groens toe. Zo wordt vrijwel elke maaltijd voller, voedzamer en makkelijker vol te houden.

Eetmomenten en eetrust

Mijn advies voor de meeste mensen: **3 tot 4 vaste eetmomenten per dag**. Eet je steeds kleine beetjes en vaker dan 4 keer per dag, dan blijf je continu bezig met eten en ontstaat er gewenning aan de neiging om te eten. Veel mensen merken dat hun trek minder wordt als ze naar vaste momenten gaan.
Tussen de maaltijden ligt dan genoeg tijd voor je lichaam om tot rust te komen. Lekker rustig, zonder voortdurend aan eten te denken.

Voorbeeld van een dag

Moment	Voorbeeld
Ontbijt	Overnight oats met fruit en zaden, of een omelet met spinazie en volkorenbrood
Lunch	Volkoren wrap met tonijn, ei en veel groente, of een salade met kip of zalm
Eventueel tussendoor	Magere kwark met fruit, of een handje ongezouten noten en een appel
Diner	Bord in balans: helft groente, kwart eiwit, kwart langzame koolhydraten

// EETRUST IN PLAATS VAN EETONRUST

Ik leer je luisteren naar je lichaam in plaats van naar je hoofd. Eet wanneer je lichaam erom vraagt en niet wanneer je hoofd erom vraagt. Dat is een belangrijke gedragsverandering. Het geeft eetrust in plaats van continu eetonrust, omdat je dan niet meer de hele dag met eten bezig bent.

Gebruik de hongerschaal



Calorieën, apps en weegschaal

Calorieën tellen kan in het begin een handig hulpmiddel zijn om bewust te worden van hoeveel je eet. Je kunt je namelijk flink vergissen in hoeveelheden. Er zijn handige apps voor, zoals Yazio. Zie het als een **tijdelijk hulpmiddel**, niet als levensdoel. Het uiteindelijke doel is dat je op gevoel en bewuste keuzes eet.

Hoe vaak op de weegschaal?

De weegschaal is een lastige. Probeer te wegen **hooguit 1 keer per 2 weken**. Een weegschaal kan 5 dagen lang hetzelfde gewicht aangeven, of zelfs hoger, terwijl je goed bezig bent. Je gewicht hangt van veel factoren af: vocht, krachttraining, je cyclus, zout. Laat je niet misleiden door één getal.

Meet ook wat de weegschaal niet laat zien

- Hoe zit je kleding?
- Hoeveel energie heb je?
- Hoe slaap je?
- Hoeveel minder denk je aan eten?
- Wat zeggen mensen om je heen?

> OPDRACHT
> Maak aan het begin een foto (voor jezelf) en meet je omvang. Herhaal dat elke 2 weken. Je invulblad staat in hoofdstuk 3.





// HOOFDSTUK 2

Bewustwording

Je lichaam heeft altijd gelijk.
Blijf er goed naar luisteren.

Waarom eet je eigenlijk?

Er schuilt vaak emotie achter de eetkeuzes die je maakt. Je zelfvertrouwen speelt daarbij een grote rol. Daarom is het zo belangrijk dat je je goed voelt en jezelf waardeert om wie je bent. Zit het even tegen, of ben je verdrietig of boos? Dat mag er zijn. Haal er je les uit, dat maakt je sterker.

Waarom koekjes en snoep zo aantrekkelijk zijn

Zoet en bewerkt eten geeft je hersenen een snelle beloning, waardoor je je even goed voelt. Maar dat effect is kort. Je went eraan, waardoor je steeds meer nodig hebt voor hetzelfde fijne gevoel, en een tijdje later grijp je weer naar de koekjes. Dat is **gewenning**, en het verklaart voor een deel ook emotioneel eten.

> "Eet je om je goed te voelen, dan los je het gevoel maar even op."

Honger of trek? Stel jezelf eerst deze vragen

Honger	Trek of emotie
Komt langzaam op	Komt plotseling
Elk eten is oké	Je wilt iets specifieks: zoet, zout, knapperig
Je voelt het in je maag	Je voelt het in je hoofd of hart
Verdwijnt na het eten	Je voelt je daarna soms schuldig of onrustig

Merk je dat het geen honger is? Dan is er niets mis met jou. Je lichaam vertelt je iets. Neem 10 minuten, adem rustig in en uit en vraag jezelf: *wat heb ik nu écht nodig?* Soms is dat eten, soms een wandeling, een telefoontje of rust.

Ontmasker je saboteurs

Onbewuste, niet-helpende gedachtes bepalen veel van wat je eet. Ik noem ze **saboteurs**. Herken je ze? Zet ze om in een gedachte die jou helpt.

Saboteur	Helpende gedachte
“Ahh, er is nog zoveel over.”	“Ik hoef mijn bord niet leeg te eten. Mijn lichaam is geen prullenbak.”
“Het moet op, ik heb er voor betaald.”	“Het geld is al uitgegeven. Ik kies nu wat goed is voor mij.”
“Ik heb het verdiend.”	“Ik verdien iets wat mij ook morgen nog goed voelt geeft.”
“Zonde om weg te gooien.”	“Ik bewaar het voor later, of schep de volgende keer minder op.”
“Ik begin wel maandag.”	“Ik kan elk moment opnieuw beginnen, ook nu.”
“Vandaag is toch al mislukt.”	“Eén maaltijd bepaalt niet mijn dag. De volgende keuze is weer nieuw.”
“Ik mag dit niet eten.”	“Ik mag alles. Wil ik dit nu echt, en hoeveel?”

Mijn eigen saboteurs

Welke gedachte hou jou het vaakst tegen?

Welke helpende gedachte zet ik ervoor in de plaats?

> NIET &LDQUO;IK MAG NIET&RDQUO;, MAAR &LDQUO;IK WIL NIET&RDQUO;
> Niemand houdt het vol om zich strikt aan regels te houden. Ook ik niet. Geniet met mate! Als je denkt *ik mag dit niet*, wordt het juist extra aantrekkelijk. Denk liever: *ik wil dit nu niet nodig hebben*.

Zelfbeeld: kijk met liefde

Als je zelfbeeld laag is, lijkt het ene na het andere in je leven niet te gaan zoals jij zou willen. Elke keer als je jezelf in de spiegel ziet, denk je: *ik ben niet blij met mezelf.* Of je zegt het dagelijks tegen jezelf als je slanke mensen voorbij ziet lopen.
Het is belangrijk dat je deze gedachtes ombuigt. Vervang ze door: **“Ik ben op de goede weg.”**



Oefening: de spiegel

Sta 2 minuten voor de spiegel en noem **drie dingen die je mooi vindt** aan jezelf, hardop.

Zie jezelf voor je zoals je je voelt als je je goed voelt. Maak je gedachtes positief; dat helpt om te bereiken wat je wilt.

Stel jezelf de vraag: **“Wat voor zin heeft het om zo te denken? Word ik hier beter van?”** Je weet vaak zelf al het antwoord.

Schrijf elke avond **één ding** op waar je trots op bent.

Vergelijk jezelf niet

Iedereen heeft wel iets waar hij of zij niet tevreden over is. Dat een ander het altijd beter of mooier heeft, is een belemmerende gedachte. Het heeft geen enkele zin. Iedereen heeft eigen talenten en een eigen lichaamsbouw. Het is juist een talent als je positief naar jezelf kunt kijken.

> “Wees jij. Wees trots op jezelf, waardeer jezelf en accepteer ook de mindere kanten.”

Stress, slaap en beweging

Zit je in een stressvolle periode? Dan is het juist extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Stress beïnvloedt je eetgedrag: veel mensen gaan dan meer of anders eten. Laat je ook niet leiden door gedachtes als *ik heb geen zin* of *ik heb geen tijd*. Gezond eten en bewegen kost relatief weinig tijd en je productiviteit en energie gaan er vaak op vooruit.

Beweging helpt je slapen

Veel mensen slapen beter als ze bewegen. En met een goede nachtrust word je positiever en energieker wakker, en heb je overdag minder last van trek. Kies beweging die je leuk vindt: wandelen, dansen, een circuit of krachttraining. Het hoeft niet zwaar.



Afkickverschijnselen van suiker?

Ga je anders eten en minder suiker nemen, dan moet je brein even wennen. Veel mensen merken de eerste week of twee dat het wennen is. Daarna voel je je vaak beter en heb je meer energie. Houd vol, en wees mild voor jezelf als het even lastig is.

Wat kun je doen als het even tegenzit?

Elke afvaltraject heeft momenten waarop het even tegenzit. Dat is normaal. Het gaat erom wat je dan doet. Kies er één:

1
Pauzeknop van 10 minuten: loop een rondje, drink water, bel iemand. Kijk daarna of de trek er nog is.

2
Mediteren of ademhalen: 4 tellen in, 6 tellen uit, vijf keer.

3
Doe iets waar je van geniet: een bad, muziek, een boek, een creatieve bezigheid.

4
Denk terug aan wat je al geleerd hebt en lees dit e-book nog eens door.

5
Luister naar mijn peptalk, of vraag een wandelcoachsessie aan.

6
Bel of app mij. Je hoeft het niet alleen te doen.



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

Lisa Lifecoach



// HOOFDSTUK 3

Aan de slag

Jouw 7-daagse start en
invulpagina's om mee te werken

Jouw 7-daagse start

Zeven kleine opdrachten, één per dag. Niet om perfect te zijn, maar om te beginnen. Vink af wat je gedaan hebt.

Dag 1	Schrijf op waarom je dit wilt. Wat verandert er voor je als dit lukt?
Dag 2	Schrijf op wat je eet en drinkt, zonder iets aan te passen. Alleen kijken.
Dag 3	Gebruik de hongerschaal vóór elke maaltijd. Noteer het cijfer.
Dag 4	Bouw één maaltijd op volgens het bord in balans.
Dag 5	Herken één saboteur. Schrijf op wat je ertegenin zegt.
Dag 6	Beweeg 20 minuten op een manier die je leuk vindt.
Dag 7	Kijk terug: wat ging goed? Wat neem je mee naar volgende week?

LUKT EEN DAG NIET?

Sla hem over of doe hem morgen. Dat is geen falen, het is leren. Niemand is perfect, ook ik niet.

Mijn doel en mijn waarom

Wie weet *waarom* hij iets wil, houdt het langer vol. Neem de tijd voor deze pagina.

Ik wil bereiken dat ...

Dit is voor mij belangrijk omdat ...

Als dit lukt, voel ik me ...

Wat houdt mij tot nu toe tegen?

Wie of wat helpt mij daarbij?

De eerste kleine stap die ik deze week zet:

Weekplanner en eetdagboek

Vul in wat je eet en geef bij elke maaltijd een cijfer voor je honger vooraf (1-10). Zo ontdek je patronen.

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Honger (1-10)
Ma					
Di					
Wo					
Do					
Vr					
Za					
Zo					

Wat viel mij deze week op?

Mijn voortgang

Meet elke 2 weken. Het gaat om meer dan het getal op de weegschaal.

	Start	Week 2	Week 4	Week 6	Week 8
Gewicht					
Omvang buik					
Omvang heup					
Energie (1-10)					
Humeur (1-10)					
Hoe zit mijn kleding?					

Waar ben ik trots op?

Waar wil ik nog in groeien?

Basis boodschappenlijst

Handig voor elke week. Streep af wat je al hebt.

GROENTE EN FRUIT

- Spinazie, sla of rucola
- Tomaten, komkommer, paprika
- Courgette, broccoli, wortel
- Uien en knoflook
- Appels, bananen
- Bessen of ander seizoensfruit

GRANEN EN BROOD

- Volkorenbrood of roggebrood
- Havermout
- Zilvervliesrijst
- Volkoren pasta
- Quinoa
- Volkoren wraps

EIWIT

- Eieren
- Kipfilet of kalkoen
- Vis: zalm, tonijn, makreel
- Magere kwark of Griekse yoghurt
- Cottage cheese of hüttenkäse
- Kikkererwten, linzen
- Tofu of tempeh

VETTEN, ZADEN EN EXTRA'S

- Olijfolie
- Avocado
- Ongezouten noten
- Chia-, lijn- of pompoenzaad
- Hummus
- Kruiden: paprika, komijn, Italiaanse mix



// HOOFDSTUK 4

Recepten

Geniet en eet wat je lekker vindt

Bietenburger

Voor 2 burgers



// INGREDIËNTEN

- 150 g rode bieten
- ½ potje gekookte kikkererwten of linzen
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el sesampasta of gemengde notenpasta
- 1 el azijn
- 1 el (boekweit)meel
- ½ tl gemalen komijn
- peper en zout
- scheutje olie om in te bakken

// HOE MAAK JE HET?

1. Kook de bieten gaar, verwijder de schil en rasp ze grof.
2. Fruit de ui en knoflook in olie.
3. Pureer de kikkererwten of linzen.
4. Meng in een kom de afgekoelde bieten met de overige ingrediënten en maak er platte burgers van.
5. Bak de burgers aan beide kanten in olie.
6. Serveer met gemengde rijst en een salade.

> TIP VAN LISA
>
> Heerlijk op een volkoren broodje met avocado.

Wrap met tonijn en ei

Voor 2 wraps



// INGREDIËNTEN

- 2 (wortel)wraps
- 100 g tonijn of kip
- stukjes paprika, ui, tomaat, komkommer en augurk
- 1 gekookt eitje
- rode pesto of hummus
- peper en zout

// HOE MAAK JE HET?

1. Snijd alle groente in stukjes.
2. Kook een eitje.
3. Rol alles zoals gewenst in de wrap.
4. Voeg naar smaak kruiden, pesto of hummus toe.

> TIP VAN LISA
> Varieer met andere slasoorten of avocado.

Taco's

Voor 4 personen



// INGREDIËNTEN

- 4 tacoschelpen
- 1 avocado, gepureerd
- 500 g (vega) rundergehakt
- tomaat en komkommer, in stukjes
- groente naar keuze: rode paprika, ui, champignons, prei
- kruiden: zout, peper, knoflook, paprikapoeder of tortillakruidenmix

// HOE MAAK JE HET?

1. Bak het gehakt en voeg de groenten toe die je lekker vindt.
2. Pureer de avocado en kruid naar wens.
3. Vul de tacoschelpen met gehakt, avocado, tomaat en komkommer.

> TIP VAN LISA
>
> Wil je het lichter? Gebruik kalkoengehakt of linzen.

Zalmsalade

Voor 2 personen



// INGREDIËNTEN

- gerookte zalm
- rucola en veldsla
- tomaat, radijs en komkommer, in stukjes
- cashewnoten
- dressing van honing en mosterd, of van yoghurt en bieslook
- kruidenboter van ongezouten roomboter met peterselie, bieslook en knoflook
- paar stukjes stokbrood

// HOE MAAK JE HET?

1. Meng alle groenten tot een frisse salade.
2. Leg de zalm erbovenop en strooi de cashewnoten erover.
3. Maak de dressing en schenk die over de salade.
4. Serveer met stokbrood en kruidenboter.

> TIP VAN LISA
>
> Maak de kruidenboter zelf: roomboter, peterselie, bieslook, knoflook en een beetje citroensap.

Lekkere ideeën voor onderweg

Geen inspiratie? Combineer een eiwitbron met iets groens en iets knapperigs. Zo blijft een boterham langer verzadigend.



Ideeën voor op een volkoren boterham

- Ei en avocado
- Cottage cheese met avocado, gepofte tomaatjes of aardbei
- Pittige hummus met kikkererwten
- Zelfgemaakte tonijn-, zalm- of eiersalade
- Rosbief met pesto, pijnboompitten en tomaat
- Kalkoenfilet met 20+ smeerkaas
- Gerookte ham met hüttenkäse en tomaat
- Zalm met Philadelphia light en rucola
- Banaan met pure chocoladebolletjes

MEER RECEPTEN

Zin in meer?

In mijn receptenboek **Lisa's Recepten** vind je 100 recepten voor elk moment van de dag: ontbijt, lunch, diner, tussendoor, toetjes en sauzen. Vraag ernaar via WhatsApp of kijk op www.lisalifecoach.nl.



// HOOFDSTUK 5

Coaching met mij

Persoonlijk, praktisch en elke dag
bereikbaar via WhatsApp

Waarom is mijn coaching anders?

Ik kijk naar jóuw persoonlijke wensen en stem alles met je af. Wil je meer bewegen? Mentaal sterker worden? Gecombineerd met het 8-wekenprogramma, of daarnaast sporten? Ik maak een training waarin ik krachttraining combineer met cardio, denk aan circuittraining of bootcamp. Alles is mogelijk. Elke vraag is welkom, niets is te gek.

Persoonlijk	**Toegankelijk**	**Praktisch**	**Elke dag tips en motivatie**

10 redenen waarom mijn coaching bijzonder is

1	Ik kom bij je thuis, wandel graag met je, of ons contact is volledig online. Waar je ook woont.
2	Je leert veel over jezelf op mentaal vlak. Jouw energie en zelfvertrouwen krijgen een boost.
3	Betaalbaar, toegankelijk en met belangrijke nieuwe kennis over jezelf.
4	Ik ondersteun, begeleid en motiveer je elke dag tijdens de 8 weken. Bevalt het? Dan start je opnieuw.
5	Je kunt me op elk moment appen voor vragen en advies, ook bij tegenslag.
6	Mijn peptalk zorgt dat je gemotiveerd raakt en blijft.
7	Ik help je met passie, liefde en toewijding.
8	Ik ben zelf 25 kilo afgevallen, dus ik weet hoe het is. Ik gun jou dit ook.
9	We doen het samen: ik ben je steun en toeverlaat.
10	Alles is mogelijk. Ik ben flexibel en kijk naar jouw mogelijkheden.

Zo werkt het: 8 of 12 weken persoonlijke afslankcoaching

1	**Kennismaking** Ik kom bij je thuis, ik wandel met je of we praten online. Waar je ook woont.
2	**Plan en doel** We kijken naar je wensen en valkuilen en stellen een plan en doel op. Ik breng je levensstijl in kaart en bereken je BMI, zodat je doel haalbaar en passend is.
3	**Praktische afspraken** Contact via WhatsApp als je dat wilt. Je kunt me bijvoorbeeld elke dag doorgeven wat je gegeten hebt. Ik blijf je motiveren.
4	**Vragen en knelpunten** Je kunt me elk moment vragen stellen en knelpunten doorgeven. Heb je het even lastig, dan help ik je direct.
5	**Coachgesprek** Na 4 weken kijken we hoe het gaat en stemmen we goed af. Mijn peptalk houdt je gemotiveerd.
6	**Evaluatie** Je mag me altijd bellen. Na 8 weken kijken we of je tevreden bent en of je wilt verlengen.

> "Er is niets dat je niet mag eten. Geniet ook van een snack, hap of drankje zo nu en dan. Je kunt nog steeds afvallen."

Kies jouw traject

Alle trajecten bevatten een persoonlijk plan, WhatsApp-contact en mijn e-books. Prijzen en voorwaarden vind je ook op www.lisalifecoach.nl.

In elk traject zit

- Intake en nulmeting, met kennismakingsgesprek
- Doelstellingen bepalen: gewicht, energie en leefstijl
- Metingen: gewicht, omvang en eventueel foto's
- Inventarisatie van je eetpatroon en beweegniveau
- Een persoonlijk plan
- Mijn vier e-books met waardevolle info
- Weging en meting elke 2 weken
- Advies, motivatie en mindsetcoaching
- Persoonlijk WhatsApp-contact
- Eventueel een vervolgtraject

MEEST GEKOZEN

Kickstart

8 weken

€89

geen btw (KOR)

Extra

+ Coachgesprek van 45 minuten na 4 weken

VOLLEDIGE FOCUS

Complete

8 weken

€125

geen btw (KOR)

Extra

+ Persoonlijk voedings- en beweegplan

+ Coachgesprek van 45 minuten na 4 weken

DE ECHTE VERANDERING

Transform

12 weken

€200

geen btw (KOR)

Extra

+ Persoonlijk voedings- en beweegplan

+ Coachgesprek van 45 minuten na 6 weken

+ Tweede coachgesprek na 12 weken

AANBIEDING

Traject 1 nu met korting: **€89 in plaats van €99**. Start je 8 weken en bevalt het? Dan kun je opnieuw 8 weken starten.

Ook mogelijk: een gratis Positive Boost-gesprek om te kijken wat jij nodig hebt, en een wandelcoachsessie.

// REVIEWS

Wat klanten zeggen

5 / 5

“Lisa leerde ik kennen via de sportschool. Ik benaderde haar met de vraag of zij mij kon helpen met het vinden van een vaste structuur in het sporten. De maanden die volgden gaf ze me vele inzichten. Niet alleen in het sporten verbeterde ik, maar ook ten opzichte van hoe ik met mijn voeding omga. Haar luistervaardigheid is van een hoog niveau en ze begreep waar ik het moeilijk mee had. Nu kan ik in de spiegel kijken en tevreden zijn met hoe en wie ik ben. Ik raad iedereen aan om met haar in zee te gaan.”

5 / 5

“Door Lisa's enthousiasme, oprechte interesse, begrip en zorgzaamheid durfde ik mij steeds meer te openen. Ik voelde mij echt welkom. Zij heeft de gave jou echt te zien. Zij stelt goede vragen en weet wanneer door te vragen, waardoor ik in mijzelf de antwoorden kon vinden. Ik heb al zoveel meer vertrouwen in mijzelf, durf vaker nee te zeggen en weet beter wie ik ben. Je voelt dat Lisa werkt vanuit liefde voor jou als mens. Ik denk dat Lisa voor heel veel mensen een waardevolle coach zal zijn.”

“Ik wist niet dat het kon”

“Supercoach”

“Dit voelt super goed”

“Heel positief contact”



// VEELGESTELDE VRAGEN

Dit vragen mensen me vaak

Moet ik calorieën tellen?
Niet per se. In het begin kan het een handig hulpmiddel zijn om bewust te worden van hoeveel je eet. Maar het doel is dat je op gevoel en bewuste keuzes eet.

Mag ik nog snoepen of uit eten?
Ja. Er is niets dat je niet mag eten. We kijken samen hoe jij dat een plek geeft, zonder dat het je doel in de weg zit.

Hoe werkt het WhatsApp-contact?
Je kunt me op elk moment een bericht sturen met vragen, advies of als het even tegenzit. Je kunt me ook elke dag doorgeven wat je hebt gegeten als dat jou helpt.

Moet ik naar jou toe komen?
Nee. Ik kom bij je thuis, we gaan wandelen, of we doen het volledig online, ongeacht waar je woont.

Is dit ook iets voor mij als ik meer wil bewegen?
Jazeker. Ik maak op wens een training waarin ik krachttraining en cardio combineer, bijvoorbeeld circuit- of bootcamptraining.

Wat als ik het even niet volhoud?
Dan helpen we je terug op weg. Veranderen gaat in golven en een terugval hoort erbij. Je geeft het door en we kijken samen wat je nodig hebt.

Wat kost het en hoe start ik?
Je vindt de trajecten en prijzen in dit e-book en op www.lisalifecoach.nl. Stuur me een WhatsApp-bericht en we plannen een kennismaking.



// ZET DEZE STAP

Klaar om jezelf de beste investering te geven?

Geen dieetregels, lijnen, volhouden, jojoën of vasten, maar simpelweg gedragsverandering door anders naar eten te kijken en hiermee om te gaan.

Plan je gratis kennismaking via WhatsApp: 06 30 14 75 52
Vrijblijvend · ik reageer zo snel mogelijk

www.lisalifecoach.nl
lisa_lifecoach@outlook.com
Instagram: @lisa_lifecoach_deventer

Zorg goed voor jezelf!

Dit e-book is bedoeld als inspiratie en begeleiding bij bewustwording en vervangt geen medisch advies. Heb je een medische aandoening, ben je heb je (een eerdere) eetstoornis? Overleg dan eerst met je huisarts of diëtist. Prijzen en voorwaarden: zie de website.