

# TRANSFORMATION

## ONLINE PROGRAMMA

MADE BY **RIANNE LENTERS**



**STRONG**  
For Life

MAY THE NEXT  
FEW MONTHS  
BE A PERIOD OF  
MAGNIFICENT  
TRANSFORMATION



**STRONG**  
For Life

Het programma waarbij je gegarandeerd gewicht gaat verliezen.

Door middel van het bijhouden van je voeding en je gewicht ga je resultaat boeken.

Jij bent zelf 100% verantwoordelijk voor het eindresultaat! Ik ben je coach en zal je

begeleiden op de meest mogelijke manieren. De verantwoordelijkheid draag je zelf.

Jij kiest wat je in je mond stopt en hoeveel. Jij bepaalt wanneer je sport en hoeveel.

### Wat ben je nodig voor dit programma!

1. EEN WEEGSCHAAL
2. EEN MEETLINT
3. EEN KEUKENWEEGSCHAAL

## MENU

Klik op het menu-item om direct naar deze pagina te gaan!

PAG 4. **HET STAPPENPLAN**

PAG 6. **UITLEG GEBRUIK WEBSITE**

PAG 7. **EXTRA TOOL**

PAG 8. **VOOR/NADELEN**



**Ik heb als coach al veel begeleidingen  
en succesverhalen op mijn naam staan!**

**Jij kan de volgende zijn!**

# STAP

# 1

**Je meld je aan bij de website [www.myfitnesspal.nl](http://www.myfitnesspal.nl) en je maakt de bijbehorende App aan op je telefoon.**

Je gaat dagelijks je voeding invullen en voorbereiden op **[www.myfitnesspal.nl](http://www.myfitnesspal.nl)**. Dit is het belangrijkste gedeelte. Van je coach krijg je een hoeveelheid calorieën die je mag eten en daar ga jij je aan houden. Minder eten is niet de bedoeling. Je creëert voor jezelf een schema waarin jij precies op je aantal calorieën uitkomt. (100 erboven of eronder is geen probleem)



**Je gaat jezelf elke dag wegen.**

Belangrijk is dat je weegschaal een cijfer achter de komma aangeeft. Dus graag een digitale weegschaal aanschaffen. Elke dag ga je wegen en je buikomvang meten. Buikomvang en heupomvang. Dit vul je in, in het Excel bestand dat ik je mee stuur in de bijlage.

# STAP

# 2



# STAP 3

**Elke zondag voor 10 uur mail jij mij je resultaten door. Hierop krijg je binnen 24 uur je feedback en dan start er weer een nieuwe week.**

Wat doe ik voor jou als coach. Ik bereken het aantal calorieën dat jij mag eten op een dag. Ik geef jou feedback op je resultaten en laat je weten of je juist meer of minder moet gaan eten. Ook zal ik je motiveren op afstand met verschillende opdrachten. Belangrijk in dit programma is zelfreflectie en de mate waarin jij eerlijk kan kijken naar jezelf.



# UITLEG GEBRUIK WEBSITE

**Op deze website vind je alles wat nodig hebt om je dagelijkse calorie behoefte in te vullen. Alle producten zijn vindbaar en met de handige tool om je producten te scannen ben jij snel op de hoogte van het aantal calorieën in een product.**

De eerste twee weken maken we een schatting met betrekking tot het aantal calorieën dat jij mag eten. Daarna kunnen we preciezer kijken wat jij nodig hebt om af te vallen. In deze fase is het cruciaal dat jij eerlijk bent over het eten dat jij invoert. Elk grammetje, elk hapje, elke maaltijd weeg jij af wat jij in je mond stopt om precies te kunnen zien wat jij binnenkrijgt op een dag. Hierbij gaat het ook vooral om de “verborgen” calorieën. Bijvoorbeeld: Hoeveel olijfolie gebruik jij? Hoeveel noten eet jij? Hoeveel gram kwark? Hoeveel gram vlees? Weeg het af met je keukenweegschaal en wees precies en nauwkeurig.

*“Rianne, dit gaat mij ontzettend veel tijd kosten om bij te houden.”* Klopt. De eerste twee weken ben je er druk mee daarna wordt het beter en weet je sneller wat je kan pakken en wat er aan hoeveelheid calorieën in een product zit. *“Rianne, ik vind het maar niks om mezelf elke dag te wegen, wat een gedoe.”* Klopt, het kost veel tijd, maar het is cruciaal voor een goed eindresultaat.

Hiernaast zie een voorbeeld van mijn ontbijt. Bij het blauwe blokje ADD FOOD kun jij je voeding invullen. Bij het blauwe blokje QUICK TOOLS kun jij de vorige dag kopiëren. Heel erg handig, aangezien we vaak hetzelfde ontbijt hanteren. Uiteraard kun je dit ook toepassen op de lunch en de tussendoortjes. Hierdoor hoef je dagelijks alleen nog in te vullen wat je s 'avonds eet als diner. + je kan heel makkelijk met de App op je telefoon de voedingsmiddelen wijzigen.

<b>Breakfast</b>	<b>Calories</b> kcal	<b>Carbs</b> g	<b>Fat</b> g	<b>Protein</b> g	<b>Sodium</b> mg	<b>Sugar</b> g
<u>Ei Gekookt - Ei Gekookt sen, 2 stuk</u>	146	0	10	14	0	0
<u>Maaslander 30+ - Kaas 30+, 1 plak</u>	54	0	3	6	0	0
<u>banaan - Banaan, 1 banaan</u>	124	30	0	1	0	0
<u>grofvolkoren zonnepit - aldi, 35 gram</u>	86	14	1	4	0	1
<b>Add Food</b>	<b>410</b>	<b>44</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Quick Tools</b>						

## HET SCANNEN VAN JE BOODSCHAPPEN!

Je pakt je telefoon. Je pakt een dag ver in de geschiedenis. Vandaag is 6 april. Dus bijvoorbeeld pak jij 28 maart. Je klikt op blokje: ADD FOOD. Je pakt je boodschappen en scant de codes op je boodschappen met je telefoon. Zo komen al je boodschappen al in de geschiedenis van je AP te staan waardoor jij heel simpel je producten kan vinden.

De eerste twee weken ga je merken dat je erg druk bent met het invullen van je voeding. Daarna wordt het een stuk makkelijker en ga weten wat in producten zit. Jij leert verpakkingen lezen en daardoor leer jij bewuster om te gaan met je voeding.

## VOOR EN NADELEN VAN EEN VAST VOEDINGSSHEMA

### VOORDELEN:

1. Het staat vast wat je moet eten
2. Je hoeft zelf je voeding niet in te vullen
3. Je komt uit met je calorieën.

### NADELEN:

1. Flexibiliteit is weg. Wat moet je eten als je in een onverwachte situatie komt?
2. Je leert zelf niks over voeding en wat er aan calorieën in producten zit.
3. Wanneer je stopt heb je geen idee hoe je zelf een voedingschema moet maken en waar je op moet letten
4. Je creëert minder bewustwording

Ik merk vaak dat mensen op zoek zijn naar een oplossing wanneer het om afvallen gaat. Ze zoeken een gemakkelijke oplossing en hopen dat jij als coach de juiste antwoorden hebt. Die antwoorden heb je als coach, maar de uitvoering en de praktijk liggen bij jou als klant.

### HOE HOOG IS JOU MOTIVATIE?

## KUN JE WEL ELKE DAG GEMOTIVEERD ZIJN?

Nee, dat lukt niet. Het gaat om gewoontes. Goede gewoontes aanleren en een stukje discipline. Het beste is dat jij die goede gewoontes bij jou zelf aan leert. Dit gaat met vallen en opstaan. Als coach kan ik jou hierin ondersteunen, bijstaan en oppeppen!

Het belangrijkste in dit programma zal zijn dat jij je eigen verantwoordelijkheid neemt. Als coach kan ik ondersteunen en helpen maar **JIJ ZAL HET MOETEN DOEN!**



## WAT GA JE LEREN IN DIT PROGRAMMA.

- Je leert hoeveel calorieën per dag jij mag eten.
- Je leert hoe jij voor jezelf een gebalanceerd voedingsschema kan maken
- Je leert hoe jij een halve kilo per week kan afvallen
- Je leert hoeveel calorieën er in voedingsmiddelen zitten
- Je leert hoe jij flexibel kan zijn in je voeding
- Je leert hoeveel eiwitten, koolhydraten en vetten jij op een dag kan en mag eten
- Je leert om te gaan met cravings.
- Je leert dat jou gewicht elke dag kan schommelen en dat dit niks te maken heeft met aankomen in vet.
- Je leert dat je best centimeters kan verliezen terwijl jij op de weegschaal zwaarder weegt.
- Je leert dat je niet elke dag gemotiveerd kan zijn maar dat goede gewoontes jou gaan helpen op weg naar jou beste shape
- Je leert omgaan met emotie-eten.
- Je leert jezelf te accepteren en respecteren.
- Je leert omgaan met tegenslagen
- Je leert dat je gerust nog wat lekkers kan eten in een gebalanceerd voedingsschema.

