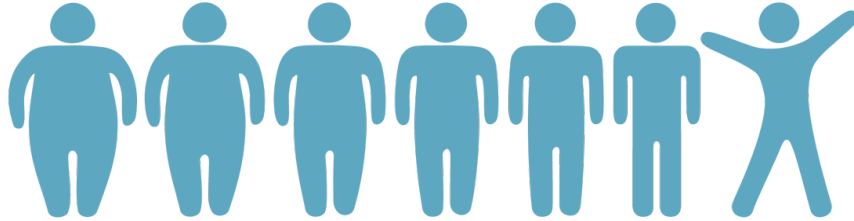


Afvallen, waarom is het zo moeilijk?



Afvallen, het is een wens van heel veel mensen. Het is nummer 1 voornemen rond de jaarwisseling en ook voor de zomer wil iedereen weer summerproof zijn. En nu is de zomervakantie bijna voorbij, ben je lekker op vakantie geweest, heb je lekker veel terrasjes gepakt of heerlijk patatjes en ijsjes gegeten op het strand en zijn de kilo's er weer aan!

Er bestaan ontzettend veel diëten en dieetpillen die beweren te helpen, maar toch werkt het vaak niet op lange termijn en is afvallen iets waar heel veel mensen mee worstelen. Dertig procent van de wereldbevolking kampt met overgewicht of obesitas en het neemt elk jaar toe. Het aantal is sinds 1980 zelfs verdubbeld! Beide met ernstige gevolgen.

Afvallen als doel kan verschillende redenen hebben. Het kan zijn voor je gezondheid, of omdat je overgewicht hebt of graag een paar kilo's eraf wilt omdat je jezelf dan mooier vindt of je fitter voelt. Maar uiteindelijk gaat het in alle gevallen erom dat je je gelukkig wilt voelen. Want als je ziek wordt, of weinig energie hebt of jezelf niet mooi vindt, dan heeft dat allemaal effect op je geluks-gevoel. Je kán of dúrft dan misschien niet de dingen te doen die je graag wilt doen, of te solliciteren voor die leuke baan of die leuke man of vrouw aanspreken. Het kan je onzeker maken of afleiden van je dromen.

Als State of Body trainer help ik mensen om gezonder en gelukkiger te worden, dat is mijn doel. Het gaat er dus niet om wat ik mooi vind.

Slanker is niet per se mooier, iedereen is anders en heeft een andere bouw. De een heeft meer aanleg voor rondingen dan de ander. En gelukkig heeft ook iedereen een andere smaak. Het gaat mij er dus om dat jij jezelf mooi vindt en dat jij je goed voelt. Dat jij de gezondheid, energie en het zelfvertrouwen hebt, zodat je je goed voelt en zodat je je passie en dromen kan volgen.

Ieder lichaam is anders en reageert ook anders. Ik merk met mijn coaching dat het vaak een combinatie is van verschillende factoren waardoor mensen aankomen en waardoor afvallen niet lukt. Door je bewust te worden van je gewoontes, het krijgen van de juiste kennis en die in je leven te integreren, krijg je resultaat. En het mooie is dat het gewoontes zijn die je kan blijven toepassen, waardoor het resultaat blijvend kan zijn.

Vanuit State of Mind Netwerk geven we de eendaagse training 'Gezond Afvallen', waarin we zowel vanuit 'State of Body' als 'State of Mind' het probleem aanpakken. Het is niet alleen belangrijk dat je de juiste kennis hebt, over wat goede voeding is, maar ook dat je weet hoe je het in het dagelijks leven kan toepassen. Dat je je valkuilen leert (her)kennen en weet hoe je daarmee moet omgaan. Dat je hormonen weer in balans komen en dat ook blijven. Dat je je bewust bent van je emotionele band met eten en dat je alternatieven hebt voor je guilty pleasures. Hoeveel je afvalt door middel van de training, dat is voor iedereen verschillend en ook afhankelijk van je huidige leefstijl en gewicht, maar als je de adviezen opvolgt, zal je altijd resultaat zien of voelen. Het zijn richtlijnen naar een gezonde leefstijl die je altijd kan blijven opvolgen.

Wil je meer informatie, kijk dan op: <http://bit.ly/GezAfvInfo>

Vanuit liefde,

Li-Ann
State of Body trainer
State of Mind Network

www.stateofmindnetwork.com