



Kilo's afvallen mét Bier & Bitterballen

Hoe jij met een zittend beroep kilo's kunt afvallen!

DE 5 STAPPEN
voor chauffeurs





KILO'S AFVALLEN MÉT BIER & BITTERBALLEN

VOOR CHAUFFEURS

Hey chauffeur,

Je bent hier nu waarschijnlijk omdat jij je afvraagt, hoe jij toch eindelijk eens normaal van die kilo's af kunt komen.

Je wilt al tijden een leven, waarbij die kilo's niet langer een struikelblok zijn. Maar ondertussen verandert er ook helemaal niets.

Jacinta van Losser
Gewichtsconsulente



IK help chauffeurs om af te vallen, mét Bier & Bitterballen, zodat kilo's teveel, gewrichtspijn en andere lichamelijke pijntjes nu eindelijk eens verleden tijd worden en blijven!



IK BEN JACINTA

Gewichtsconsulente

**"ONTDEK EEN LEEFSTIJL,
DIE ALS NORMAAL VOELT
DUS BIJ JE PAST"**

Mijn ondernemersavontuur begon 10 jaar geleden toen ik mijn leven volledig omdraaide en besloot een bijdrage te leveren aan overgewichtproblemen in onze maatschappij.

Deze beslissing stond niet op zich. Mijn leven stond eerder op de kop, doordat ik een herseninfarct kreeg.

Een zwaar traject van revalidatie, herstel, geen conditie, knokken, vallen en opstaan volgde. En dat was het keerpunt.

Toen ik mezelf weer redelijk oké voelde besloot ik echt werk te maken van mijn altijd al onbegrepen standpunt naar de wereld toe. WAAROM gaat iedereen toch op dieet, terwijl de weg naar een gezonde leefstijl, zoveel anders en makkelijker kan zijn? Zoveel leuker, zoveel duurzamer? Ik schoolde mij om, startte mijn eigen praktijk, bouwde een cliëntenkring op en heb inmiddels al vele mensen mogen helpen naar een gezonde leefstijl!

Ik zag het al eerder, maar vooral de afgelopen jaren, werd me duidelijk dat er vooral 1 doelgroep is die déntkt dat afvallen voor hen niet werkt. Geen tijd, geen zin, het is maar saai, ik ben toch altijd weg, ik houd het toch nooit vol, zijn excuses die ik om de haverklap naar mijn oren krijg geslingerd. En toch bedien ik nu deze doelgroep. De transportsector. Onze chauffeurs die er ondertussen toch echt voor zorgen, dat onze supermarkten netjes zijn gevuld (zodat wij weer kunnen eten en drinken).

Ik ben de maker van het traject Kilo's afvallen met Bier & Bitterballen, waar ik chauffeurs help naar een gezonde leefstijl. Ik coach deze chauffeurs gewoon in mijn praktijk, maar dit kan ook doormiddel van een online programma die ik heb ontwikkeld (want als je veel onderweg hebt en weinig tijd hebt, heb jij echt geen zin om in het weekend nog eens met mij bezig te zijn). En dat weet ik. Daar stuur ik op.

Belangrijk om te weten: ik houd niet van calorieën tellen, ik houd niet van wortels, ik ben gek op eten en geniet onwijs van een wijntje (of een biertje) en vakanties op uur en tijd. Mijn motto: doe, eet en drink maar gewoon normaal.

Jacinta

DE 5 STAPPEN VAN..... AFVALLEN MET BIER & BITTERBALLEN

1

AFVALLEN DOE JE ZO DE START!

Een goede voorbereiding is echt het halve werk!

Maar wanneer is het moment nu echt daar, dat jij eraan toe bent om af te vallen?

Ik denk nooit!

En toch, kan het je dwars zitten. Die kilo's, die lage energie, die gewrichtspijn, die bliken omdat je zwaar overgewicht hebt....

Als jij soms ook maar een klein beetje wakker ligt, van je kilo's en je huidige gezondheid, dan is dat een eerste reden om het nu voor de verandering wel eens serieus te nemen.

Afvallen wil niemand. Resultaat wil iedereen.

En ergens daartussen in, ligt de oplossing. Alleen hoeft je het niet te doen. Ik help jou te sturen naar minder kilo's en een fitter leven.

Afvallen met Bier & Bitterballen is een blik vooruit. Het heeft een knipoog, maar het brengt je precies waar jij naar toe wilt. Minder kilo's.

De zet is aan jou!

Stuur me een bericht?

P.S.: het 1e gesprek is altijd geheel vrijblijvend!



DE 5 STAPPEN VAN..... AFVALLEN MET BIER & BITTERBALLEN

2

DE EETTRUCK

Ik weet zeker, dat je tot vervelens toe al heel vaak hebt gehoord, dat gezond eten belangrijk is. Ongezond eten is slecht.

Zullen we daar nu eens van afstappen?

De Eettruck helpt jou hierover anders te gaan denken. In deze stap van Afvallen met Bier & Bitterballen, neem ik je mee in de wereld van eten & drinken.

Je moet helemaal niet alleen maar gezond willen eten
Je moet ook vooral niet alleen maar ongezond willen eten

Een goede balans, ergens daartussen in is alles prima!

Het biertje en de bitterbal (bij wijze van spreken), blijven overeind. Je hoeft echt niet alleen maar op water. En ik beloof je: lekker en voldoende voedzaam eten blijft de rode draad! Iedere dag weer opnieuw!

Hoe gaaf zou het nu zijn, wanneer jijzelf de controle neemt over het eten dat je dagelijks eet? En daarmee ook nog eens flink wat kilo's kwijtraakt?

Dat is de Eettruck. Maak er kennis mee!



DE 5 STAPPEN VAN..... AFVALLEN MET BIER & BITTERBALLEN

3

UIT DE BOCHT VLIEGEN (OF NIET)

WEEKENDEN | VERJAARDAGEN | ETENTJES BBQ'S EN ANDERE FEESTJES

HOE houd je jij dan de controle?

Afvallen terwijl je gewoon weekend viert, een verjaardag, een feestje, of een BBQ hebt, of zelfs wel vakantie viert. Het klinkt te mooi om waar te zijn!

Dit is stap 3 en hierbij neem ik je mee in hoe het beter kan!

Ik voorzie je van **TIPS** en **ADVIEZEN**. Hoe kun jij het beste met deze momenten in je leven omgaan én op gewicht blijven?

Het is echt makkelijker dan je denkt!

Je blijft daarbij onderdeel uitmaken, van die verjaardag of dat feestje, zónder dat jij nu weer die persoon bent die altijd maar zegt:

“Nee voor mij niet, want ik ben op dieet”

ONZIN

Het dieet gooien wij de deur uit!



DE 5 STAPPEN VAN..... AFVALLEN MET BIER & BITTERBALLEN

4

BETER ETEN IN HET WEGRESTAURANT

De basis ken je nu.

Maar hoe zet jij dit dan nu werkelijk om in de dagelijkse praktijk, als je veel en onregelmatig onderweg bent?

In deze stap duiken wij het wegrestaurant in.
Niet letterlijk misschien, maar toch...

Het maken van keuzes houdt jou en mij dagelijks bezig.
Maar als jij geen idee hebt, welke (eet)keuze voor jou het beste werkt en waarom, dan doe je dus maar wat.

Uiteindelijk levert dit gedrag 0 resultaat op. Sterker nog:
voordat je het weet ben je weer terug bij het begin.

Als er 1 plek is waar de verleiding snel toeslaat, dan is dat wel
in een (weg)restaurant!

STOP MET HET JEZELF MOEILIK MAKEN!

Blijf vooral lekker en voldoende (en anders) eten.
Hoe je dat doet? Dat leer je in deze stap!



DE 5 STAPPEN VAN..... AFVALLEN MET BIER & BITTERBALLEN

5

DE LEEFSTIJLCIRKEL

DIT is de sleutel tot:

- ➔ MINDER KILO'S
- ➔ STABIEL GEWICHT
- ➔ GOEDE CONDITIE
- ➔ GEEN/MINDER GEWRICHTSPIJN
- ➔ VERBETERDE GEZONDHEID
- ➔ LANGE TERMIJN RESULTAAT

Dit is het resultaat als jij kilo's gaat afvallen
mét Bier & Bitterballen!



WIL JIJ OOK KILO'S AFVALLEN?

VRAAG EEN GESPREK AAN



Ik coach uitsluitend 1:1 zodat we snel een goed resultaat kunnen behalen en jij gewoon gezond kunt afvallen.

Als onderdeel van het traject voorzie ik je uiteraard doorlopend van TIPS en ADVIEZEN zodat jij deze simpel in je dagelijkse leven kunt toepassen.

**BEN JIJ DIT?
DAN KOM IK GRAAG
MET JE IN GESPREK**

Jacinta

Voor wie is dit gesprek?

- voor chauffeurs die vooral de hele dag zitten en iedere dag steeds opnieuw voelt als een constante strijd met de kilo's en de energie.
- voor chauffeurs die echte levensgenieters zijn en onderweg en thuis "maar wat doen" en vooral niet op dieet willen.
- voor chauffeurs die echt klaar zijn met zichzelf en dit leven niet langer willen. Werk kan niet ten koste gaan van de gezondheid, dat moet anders!

**HET IS TIJD OM
KILO'S
AF TE VALLEN
EN EINDELIJK
ECHT EENS FIT
TE WORDEN,
ZIJN EN
TE BLIJVEN.**

Het is tijd om afscheid te nemen van
jouw oude "IK"

Zet jij de stap?

Jacinta

IK SPREEK JE SNEL

