**Afvallen! Juist nu gaat dat je lukken**

Thuiswerken, binnenblijven, stress, de sportschool is dicht en de koektrommel is binnen handbereik. Corona kan een grote uitdaging zijn voor je gezondheid en je gewicht, maar het is óók een grote kans. Een kans om juist nu nieuwe gewoontes aan te leren, gezonder te eten en af te vallen.

Ik help je graag, met online voedingscoaching.

In 8 weken werk je stap voor stap aan je gezondheid, val je af én kom je lekkerder in je vel. Het online pakket kost tijdelijk €149 in plaats van €198. Voor dat bedrag krijg je :

1. Een online voedingsanalyse aan de hand van een uitgebreide vragen lijst en voedingsdagboek. Dit is het eerste consult.

2. Totaal 8 online consulten van 30 minuten waarbij je stap voor stap naar een gezond gewicht toewerkt.

3. Je ontvangt bovendien het boek “Slank in 8 stappen”

4. Je krijgt als extraatje een PuurGezond maandmenu vol lekkere gemakkelijk te maken gezonde recepten.

Wil je het pakket bestellen? Stuur dan een mail naar [ria.perfors@in-goeden-doen.nl](mailto:ria.perfors@in-goeden-doen.nl) 

Zorg goed voor jezelf

Het lijkt misschien een luxe probleem om nu met je gezondheid bezig te zijn. Er gebeurt van alles in de wereld, dus wat maakt je gewicht nu uit? Maar juist nu is er ruimte om vaste gewoontes los te laten en om nieuwe gewoontes aan te leren. Je bent niet de enige: veel mensen grijpen deze periode aan om vaker zelf te koken, elke dag een ommetje te maken, online te sporten of op tijd naar bed te gaan. Juist in tijden van verhoogde stress is het zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Maar waar begin je mee? Ik geef je 5 tips:

1. Kook zelf

Zelf koken: daar heb je nu misschien meer tijd voor. Zorg voor drie goede maaltijden per dag. Dan heb je minder kans op snoepen en snaaien tussendoor. Denk bij ontbijten bijvoorbeeld aan yoghurt met granola en fruit, brood met een gebakken ei of een kom havermoutpap met fruit. En bij de lunch aan een goed gevulde salade of een kom soep met brood. Eet ’s avonds een zelf bereide warme maaltijd, met lekker veel groenten. Op de website [www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl) vind je veel gezonde recepten.

2. Zet 10.000 stappen per dag

Dagelijks een frisse neus halen is heel gezond. Installeer een stappenteller op je telefoon en probeer minstens 10.000 stappen per dag te zetten. Dat komt neer op ongeveer 75 minuten wandelen. Of thuis bewegen, want dat kan natuurlijk ook! Het huishouden, traplopen, in de tuin werken of even dansen op je favoriete muziek.

3. Ga naar buiten

De zon is nu je vriend. De UV-stralen van de zon zorgen ervoor dat de huid vitamine D aanmaakt, een belangrijk vitamine voor onze weerstand. Zorg dat de zon ook bij je huid kan komen: laat minimaal je handen en hoofd onbedekt, maar voorkom uiteraard dat je verbrandt.

4. Slaap voldoende

Genoeg slapen is ook erg belangrijk voor de weerstand en een goede werking van het immuunsysteem. Het helpt je lichaam herstellen en verlaagt de stress. Bovendien zorgt voldoende slaap ervoor dat je de volgende dag minder gaat snoepen. Kort slapen verstoort namelijk de aanmaak van hormonen die je honger- en verzadigingsgevoel regelen.

5. Ga niet een streng dieet volgen

Misschien maak je je zorgen over je gewicht en de gevolgen van het corona-virus. Het is geen goed idee om nu een streng dieet te gaan volgen. Dat ondermijnt je weerstand. Het is wél een goed idee om nu aan je gewicht te werken, maar dan op een gezonde, ontspannen manier. Ik help je graag! Bij mij kun je nu een 8-weeks pakket voor online coaching aanschaffen. Zo kun je op een ontspannen en gezonde manier werken aan je gezondheid.