

Vergeet bikinilijven en gespierde armen:

Ontdek het echte geheim om het lichaam te krijgen wat je altijd al wilde.

Arno Monsecour - TOPVOEDINGSADVIES

Natuurlijk kan de belofte van een 'droomlijf' of 'six-pack' motiverend werken als je kijkt naar de 'rolmodellen' op social media, in de boekjes en in reclame.

Maar vanaf dat je terugkeert naar de realiteit, is het een makkelijk doel om te vergeten.

Door de stress, frustratie en... een pak friet op de juiste momenten verdwijnt het bereiken van jouw doel vaak naar de achtergrond.

Maar er bestaat **een oplossing** voor.

Als je bereid bent om jezelf enkele moeilijke vragen te stellen én deze te beantwoorden, kun je een **veel diepere reden** vinden om te veranderen.

Een reden die jouw passie en drijfveer zal aanwakkeren om de resultaten te behalen die je **echt** wilt.

Ik kon de pijn in Lindsay haar ogen al zien toen we gingen zitten om te praten.

Het verhaal van Lindsay:

'Wat hoop je te bereiken door met mij samen te werken?' vroeg ik.

Lindsay haalde haar schouders op. 'Het enige dat ik wil is wat gewicht verliezen en me opnieuw fit voelen.'

Na meer dan 1000 coachingsgesprekken wist ik dat er meer aan de hand was.

Er is altijd meer aan de hand.

'Heb je altijd overgewicht gehad?' vroeg ik.

Ze keek verbaasd op door deze persoonlijke vraag. Ik gaf geen krimp.

Lindsay vertelde me dat ze al meer dan 15 jaar strijd levert met haar gewicht.

'Hoe voel je je daarbij?' vroeg ik.

Ze aarzelde, maar zei toen: ' Gefrustreerd. Ik heb al alles geprobeerd. Echt alles. Geen enkel dieet heeft nog geheimen voor mij. Maar niets werkte...'

Op dit punt stopte Lindsay met zich in te houden; de tranen liepen langs haar wangen.

'Ik wil terug trots kunnen zijn op mezelf en mijn lichaam. Mij niet gefaald en mislukt voelen. Ik wil mij goed en gelukkig voelen. Mezelf aantrekkelijk kunnen vinden. Ik wil nog lang en gezond kunnen leven.'

Velen van ons zijn zoals Lindsay: **beschaamd om te praten over wat ons echt dwarszit.**

Maar sinds ik mijn klanten aanmoedig om diep te graven en hun pijn niet langer te negeren, zijn de resultaten beter dan ooit.

Waarom?

Omdat veel mensen de **emotionele pijn** onder ogen moeten zien die ervoor zorgt dat ze **echt** willen veranderen. Als ze **echte en blijvende resultaten** willen ervaren in hun leven, moeten ze door die muur van emotionele pijn heen.

Eenmaal door die muur, is hun echte motivatie duidelijk. En dat is vaak veel krachtiger dan een plan om te sporten of een bepaald dieet te volgen.

De uitdaging ligt erin om deze echte motivatie te ontdekken.

Op zoek naar de echte waarom.

Je begint nooit met de pijn.

Wanneer het doelstellingen betreft, praten mensen gewoonlijk over

- kilo's en vet verliezen
- meer bewegen
- gezond worden.

Allemaal goede voornemens, dat valt niet te ontkennen.

Maar voor velen van ons zijn deze doelen **niet echt betekenisvol** in de context van het dagelijkse leven.

Ze klinken meer als gezondheids- en fitnessclichés.

Onze **echte motivatie** gaat veel dieper dan het verlangen naar een 'bikinilijf' of 'armen die uit je mouwen barsten' (zoals de advertenties op social media of in tijdschriften beloven). Dat 'lichamelijke' is het **oppervlakkige** waarvan we **dénken** dat we het willen.

Uiteraard kunnen dit soort doelstellingen je inspireren om zes weken te trainen en even wat minder alcohol te drinken. Of geen chocolade of snoep aan te raken.

Maar hoe belangrijk zijn die doelstellingen **echt** voor de meeste mensen?

Hoe makkelijk is het niet om deze doelstellingen aan de kant te schuiven?

Weet je wat dan **veel motiverender** werkt?

Lindsay die **er zo naar verlangde** om terug trots te kunnen zijn op zichzelf en om zich niet meer gefaald of mislukt te voelen...

... dat maanden vol nieuwe gewoonten, afmattende trainingen en nee zeggen tegen taartjes de *enige* keuze leek.

Het was niet alleen een **doel** om 'er beter uit te zien' – het was haar **grootste verlangen**.

Vastberadenheid en doorzettingsvermogen komen pas wanneer je ontdekt **waarom je écht wilt veranderen.**

Eén van mijn mentors heeft eens gezegd: 'Verandering gebeurt wanneer de pijn om hetzelfde te blijven groter is dan de pijn om te veranderen.'

Lees deze bovenstaande zin gerust nog eens opnieuw!

Maar er is een probleem: velen van ons ontdekken nooit wat het is dat ons echt dwarszit.

We negeren onze pijn omdat de confrontatie ermee onaangenaam is.

Daardoor is er veel meer kans dat we blijven zoals we zijn.

Zoek je pijn... om je passie aan te wakkeren.

Soms ligt pijn voor de hand: een scheiding, een angstaanjagende diagnose, het verlies van een geliefde.

Dit soort pijn is makkelijk te identificeren. Het ligt voor het grijpen en trekt je naar beneden.

Maar **soms is pijn ook subtieler**: het kan zich verbergen in een donker hoekje van je geest.

Maar de pijn is er altijd, zelfs al ben je er niet voortdurend van bewust.

Misschien komt het door:

- de talloze keren dat je gepest werd als kind
- door die 'onschuldige' opmerking die een geliefde maakte over jouw lichaam...
- of over het lichaam van iemand anders (die op jou lijkt)
- door angst om (klein)kinderen niet te zien opgroeien
- het steeds mislopen van kansen
- de confrontatie met jouw lichamelijke beperkingen die je vaak weglacht
- het gevoel dat jouw kinderen zich schamen om jouw lichaam.

Deze pijnen lijken misschien niet zo indringend op het moment zelf.

Maar na verloop van tijd kunnen ze aan kracht winnen.

En je dagelijks functioneren en **gevoel van eigenwaarde** beïnvloeden.

Het resultaat?

Verborgene pijn kan zich opkroppen in de vorm van:

- activiteiten vermijden die leuk en goed voor je zijn, zoals naar een feestje gaan of dat nieuwe fitnesscentrum in de buurt eens uitproberen
- je hart in je keel voelen kloppen wanneer iemand vraagt hoe het met je gaat
- een vernederend moment steeds opnieuw herbeleven en het als bewijs gebruiken voor het gevoel dat je *waardeloos* bent
- spannende kansen afslaan omdat dat stemmetje in je hoofd zegt: 'Onmogelijk, dat kan ik niet.'
- Tot ver in je twintigerjaren leven in de veronderstelling dat je nooit een metgezel zal vinden
... omdat je tijdens de middelbare school afgewezen werd op de dansvloer
... en je dacht dat dit kwam omdat de jongens vonden dat je te dik was
... dus dat moet wel betekenen dat mannen je niet leuk vinden.

Dit zijn allemaal voorbeelden die suggereren dat onzichtbare problemen meespelen onder de oppervlakte.

Pijn is ontmoedigend en belet mensen vaak om in actie te komen.

Als je de oorsprong van dit emotionele onbehagen kunt bereiken, dan kun je het gebruiken om aanzienlijke transformaties en resultaten te realiseren.

Hoe dan?

Dat doe je zo. In drie stappen:

1. Zoek jouw echte 'waarom'
2. Verander jouw pijn in 'actie'
3. Deel jouw pijn.

Stap #1: Zoek jouw echte 'waarom'.

Het klopt dat Lindsay wou vermageren. Maar nog belangrijker is dat ze ernaar verlangde om **terug trots** te kunnen zijn op zichzelf. Dat was de *echte* reden waarom ze wou vermageren.

Precision Nutrition Experts gebruiken 'de **échte waarom**'-methode om deze echte reden te zoeken.

Je echte 'waarom' is de reden **achter** de reden...
achter de reden... achter de reden....achter die
oppervlakkige redenen waarom je wilt vermageren.

Vaak brengt jouw diepste reden, om jouw lichaam of gewoonten te veranderen, onaangename zaken naar de oppervlakte:

- Bijvoorbeeld de **gêne omdat je 10 kilo bent bijgekomen nadat je kinderen kreeg**. ('waarom lijkt elke andere moeder die kilo's wel te zijn kwijtgespeeld?')

- Of de onmacht door **het besef dat bukken om je veters te strikken moeilijker wordt.**
- Of de spijt die de kop opsteekt wanneer je **toegeeft dat je niet de actieve, inspirerende vader bent die je zou willen zijn.**
- **Of de schaamte die je voelt wanneer je de fitness in wilt, maar die eerste proefweek niet durft vast te leggen.**

Dit zijn de 'waaroms' die verandering mogelijk maken. Zoek ze!

Wees niet tevreden met het makkelijke antwoord.

Het vergt wat zelfkennis om je 'diepste waarom' bloot te leggen.

De '**5 x Waarom**' oefening kan helpen om dit proces op gang te brengen.

Zo werkt het:

Neem je **oorspronkelijke reden** om veranderingen te willen zien in je voeding, je sportroutines of manier van leven en gebruik dit als **startpunt**.

Bijvoorbeeld: je wilt gezonder gaan leven of meer bewegen.

Stel jezelf nu de vraag 'waarom?'

Blijf vragen stellen – *vergeet niet dat dit de '5 x Waarom' oefening wordt genoemd* – tot je het gevoel hebt dat je de echte reden hebt gevonden waarom je snakt naar verandering. Naar transformatie. Naar nieuwe resultaten.

Hieronder volgt een voorbeeld van hoe dit in zijn werk zou kunnen gaan.

1x WAAROM	Waarom wil ik mijn eet- en sportgewoonten veranderen?
----------------------	---

Omdat ik wil vermageren.

2x WAAROM	Waarom wil ik vermageren?
----------------------	---------------------------

Omdat ik beter in mijn kleren wil passen en er beter wil uitzien.

3x WAAROM	Waarom wil ik beter in mijn kleren passen en er beter uitzien?
----------------------	--

Omdat ik trots wil zijn op mezelf.

4x WAAROM	Waarom wil ik trots zijn op mezelf?
----------------------	-------------------------------------

Leven op een manier waarop ik trots ben, betekent voor mij: een gelukkiger, langer en gezond leven.

5x WAAROM	Waarom wil ik langer, gelukkiger en gezonder leven?
----------------------	---

*Er zijn nog zoveel dingen die ik wil doen.
En ik ben bang dat ik er niet zal zijn voor mijn kinderen
wanneer ze mij het meest nodig hebben.*

Doe nu wat nodig is.

Sommige mensen kunnen hun 'echte waarom' heel snel bepalen en de confrontatie ermee aangaan.

Voor anderen kan het wat meer tijd en inspanning vergen.

Om te starten kan je deze simpele scan van je geest en lichaam uitproberen.

Hoe?

Zoek een rustige plaats. Zorg dat je 5 minuten hebt en zoek een plaats waar je niet gestoord zal worden. Dit kan zijn vlak voor het opstaan of slapengaan. Of in je kantoor, op een bank in het park of in je geparkeerde wagen. Steek gerust je oortjes in met wat rustige instrumentale muziek.

Let op fysieke gewaarwordingen. Scan in gedachten je lichaam van top tot teen, deel per deel. Merk op wat je onderweg voelt. Oordeel niet en haast je niet om iets te veranderen.

Let op emoties en gedachten. Eenmaal je klaar bent met het in gedachten scannen van je lichaam, doe je dezelfde oefening voor je emoties en gedachten.

	<p>Probeer niet te oordelen of inzicht te krijgen in jouw gedachten. Probeer gewoon te observeren.</p> <p>Laat je emoties en gedachten vrij op je afkomen.</p> <p>Duw ze niet weg.</p>
--	---

Stel jezelf 3 vragen. Op dit moment...

- Wat voel ik fysiek?
- Wat voel ik emotioneel?
- Waaraan denk ik?

Het kan handig zijn om na elke sessie enkele notities te maken. (Het is ok als je de perfecte woorden niet kunt vinden.)

Na verloop van tijd, nadat je deze oefening een paar keer herhaald hebt, zal je merken dat bepaalde gevoelens, gedachten en ideeën steeds opnieuw opduiken.

Dit kunnen belangrijke aanwijzingen zijn om je echte 'waarom'... en jouw pijn te onthullen.

Stap #2: Verander jouw pijn in actie.

Laat ons beginnen met een ander voorbeeld.

Het verhaal van Marc:

Marc leed ook aan overgewicht. Hij was gestrest en kloeg over pijn in zijn knieën.

Door het gewichtsverliesprogramma "Je Weegt Wat Je Denkt" wist Marc de pijn bloot te leggen die hem tegenhield om te slagen: een diepe angst om niet goed genoeg te zijn.

Als hij iets niet perfect kon doen, dan deed hij het helemaal niet. Daarom waren de voorbije pogingen om gewicht te verliezen niet gelukt.

Hij was geconditioneerd door zijn kindertijd: "*als je het niet perfect kunt doen, begin er dan beter niet aan*". Dit kon ik afleiden uit zijn antwoorden.

En nu?

	Doe wat moeilijk is. Zodat je kans op slagen een enorme boost krijgt.
--	--

Eenmaal je bepaald hebt wat jouw pijn is, zal je een kader hebben om te experimenteren met een oefening die luistert naar de naam

'moeilijk-makkelijk' en

'moeilijk-moeilijk'. (Nee, dit zijn geen typfouten.) Ik verkaar mij nader.

1. "Moeilijk-makkelijk" = moeilijke dingen die je doet, maar die nog steeds binnen je comfortzone liggen: bijvoorbeeld elke dag naar je werk gaan hoewel je een hekel hebt aan jouw job. Of koolhydraten links laten liggen hoewel je verzot bent op pasta en koekjes.

In het geval van Marc was 'moeilijk-makkelijk' = het spenderen van talloze uren aan het zoeken naar dieet- en sportroutines, zoeken naar het 'perfecte' antwoord.

2. "Moeilijk-moeilijk" = de zaken die écht een uitdaging zijn – de dingen die je vermijdt omdat ze overweldigend of zelfs onmogelijk voor je lijken.

Dit is waar je kunt groeien. Hier volgen enkele voorbeelden:

- Voor de moeder die altijd de voorkeur geeft aan de behoeften van haar gezin in plaats van haar eigen behoeften,
-> kan 'moeilijk-moeilijk' zijn om **twee uur per week vrij te houden om te bewegen in de fitness of te gaan wandelen.**
- Voor de directeur van het bedrijf die ervoor kiest om 60 uur per week te werken,
-> kan 'moeilijk-moeilijk' zijn om **twee keer per maand (om te beginnen) wat tijd door te brengen met vrienden.**
- Voor Marc betekende 'moeilijk-moeilijk' = **stap voor stap kleine wijzigingen in zijn voedingspatroon en manier van leven aanbrengen, in plaats van alles onmiddellijk helemaal te willen omgooien.**

Hij was sceptisch over deze aanpak.

Het leek alsof het niet zou werken en hij was bang om tijd en moeite voor niets op te offeren.

Daardoor werd het moeilijk-moeilijk.

Stel jezelf de vraag: Waar ben ik bang voor?

Taken die 'moeilijk-makkelijk' zijn, **vervelen** ons vaak.

Zoals wanneer je 'ja' zegt, ook al heb je geen ruimte meer in je schema voor nog een taak.

Want het is beangstigend om 'nee' te zeggen.

De zaken die ons **angst** inboezemen zijn gewoonlijk 'moeilijk-moeilijk'.

Wat zou je doen als vandaag alles omgekeerd was?

Dingen die 'moeilijk-makkelijk' zijn, trekken je naar beneden, maar toch blijf je doorgaan.

Neem even de tijd om dit in overweging te nemen: hoe gaat dit in zijn werk voor je? Wat zou je kunnen doen dat nieuw is, dat je zou dwingen om te groeien en je een nieuw pad zal doen bewandelen? Dat is jouw moeilijk-moeilijk.

Verander één iets per keer.

Enmaal je jouw 'moeilijk-moeilijk' geïdentificeerd hebt, moet je het beetje per beetje in stukken breken.

Het klinkt misschien vreemd, maar je kunt **meer bereiken door je te focussen op minder.**

Kies een kleine, nieuwe gewoonte.

Kies een gewoonte die je helpt in de richting van het lichaam en de gezondheid die je wilt.

Zorg ervoor dat het simpel en redelijk is.

Iets dat je **elke dag** in de praktijk kunt brengen.

Stel dat je fitter wilt worden, maar je bent doodsbang voor het fitnesscentrum omdat je je daar (onterecht) een buitenbeentje voelt.

Jouw 'moeilijk-moeilijk' = regelmatig gaan fitnesssen.

Overweeg om te beginnen met een gewoonte die je dichterbij je doel brengt, maar niet helemaal tot het einde.

Ik geef een voorbeeld van hoe zo'n stappenplan er zou kunnen uitzien:

- elke ochtend enkele minuten gemakkelijke oefeningen uitvoeren
- elke avond na het avondeten een wandeling maken van 10 minuten
- twee keer per week 15 minuten thuis sporten
- een keer per week naar de fitness gaan, maar slechts één workout/training doen waar je je comfortabel bij voelt en daarna terug vertrekken.

Misschien lijkt één van deze zaken ongelooflijk moeilijk en lijkt iets anders moeilijk maar doenbaar. Kies dan voor het tweede.

Breng jouw gewoonte in de praktijk.

Doe jouw nieuwe gewoonte elke dag gedurende ten minste twee weken.

Op sommige dagen zal het voelen alsof je de Mount Everest moet beklimmen.

Op andere dagen zal je het gevoel hebben dat je vliegt.

Uiteindelijk zullen er meer dagen komen dat je vliegt dan dat je de Everest op moet.

Zo zal je weten dat je klaar bent voor de volgende stap.

Bouw verder op jouw gewoonte.

Nu ben je misschien klaar om 4 keer per week thuis te sporten of om meerdere workouts/trainingen te doen wanneer je in het fitnesscentrum bent.

Beoefen deze gewoonte gedurende nog twee weken. Blijf deze cyclus herhalen.

Door dit te doen, zal jouw "**moeilijk-moeilijk**" veel makkelijker worden.

Het resultaat?

Je wordt beter in het onder ogen zien van je pijn en angsten. Je zal **beter worden in veranderen.**

Stap #3: Deel jouw pijn.

Het verhaal van Nadia:

(om privacyredenen heb ik haar naam gewijzigd)

Haar toewijding ging op en af en uiteindelijk kwam ze niet meer opdagen voor de consultaties.

Een verhaal dat elke diëtist maar al te goed kent.

Een jaar later kwam ze naar mijn live-training "Gewapend Tegen Verleiding".

Op haar evaluatieformulier vroeg ze wanneer ze mij kon bellen.

Een paar dagen later had ik Nadia aan de lijn.

Aan de telefoon legde ze me emotioneel uit dat ze eigenlijk autisme en een leerstoornis had.

Maar een jaar geleden was ze te beschaamd om me dat te zeggen.

Tijdens die eerste consultaties voelde ze zich verloren en angstig.

Ze begreep niet alles 100%.

Ik gebruikte deze informatie om een manier te bedenken om haar deze keer een comfortabeler gevoel te geven.

Ze volgde het programma "Je Weegt Wat Je Denkt".

Haar motivatie steeg, ze maakte enorme vooruitgang en behaalde haar doelstellingen.

Praten met mensen over je pijn kan:

- een beetje **kracht van de pijn wegnemen** (je kunt inzien dat het jouw fout niet is)
- voorheen verborgen **oplossingen vanzelfsprekender maken**
- **nieuwe vormen van steun** openstellen die vroeger niet beschikbaar waren
- helpen om **contact op te nemen met mensen** die door gelijkaardige veranderingen gaan
- anderen laten weten dat je **bereid bent om hulp te aanvaarden**, als anderen die kunnen bieden.

	Wil je met iemand praten over jouw 'echte waarom', de mentale pijn van overgewicht of waar je écht naar verlangt?
--	---

	Begin met iemand waarvan je houdt.
--	------------------------------------

Terug naar Lindsay:

Zelfs nadat Lindsay eerlijk was geworden tegenover me, was ze nog steeds niet van plan om haar echtgenoot te vertellen over haar (mentale) pijn.

Eerst vertelde ze hem zelfs niet dat ze lid was geworden van een fitnesscentrum.

Ze had angst om toe te geven hoe diep ongelukkig ze was.

Na enkele maanden had ze wat gewicht verloren, maar haar motivatie begon wat af te nemen en ze was nog steeds boos en gefrustreerd.

Ik vroeg haar wat ze dacht dat er zou gebeuren indien ze er met haar echtgenoot over zou praten. En moedigde haar aan dit te doen.

'Ik hoop echt dat hij mij begrijpt,' zei ze.

De angst bleek onterecht. Haar echtgenoot moedigde haar daarna juist enorm aan.

Hij engageerde zich zelfs om **samen met haar** wijzigingen aan te brengen in hun voedingspatroon, zodat hij kon tonen dat hij haar steunde.

Hij heeft alle junkfood uit het huis verbannen.

Er zijn misschien geen garanties, maar de mensen die je nauw aan het hart liggen zullen je meestal steunen.

Als je jezelf toelaat om je kwetsbaar op te stellen in hun bijzijn.

En dat kan het verschil maken waardoor je vooruitgang zal blijven boeken.

Geef jezelf toestemming om het rustig aan te doen.

Als je je nog niet klaar voelt om je pijn aan iemand anders te vertellen, dan kun je beginnen met het beetje per beetje te delen.

De grondgedachte is om je langzaam comfortabel te voelen over het feit... dat je je oncomfortabel voelt.

Bekijk het zo:

door jezelf regelmatig aan kleine beetjes stress bloot te stellen – in hoeveelheden waardoor je niet overdonderd wordt – zal je getraind worden om veel moeilijkere situaties de baas te kunnen.

Net zoals bij het trainen in de fitness.

Of het aanleren van een nieuwe gewoonte.

Stap voor stap.

In dit geval moet je je verhaal in stukjes vertellen op jouw eigen tempo, tot je je begint aan te passen aan de stress om te delen.

Of misschien kun je jouw pijn eerst aan een dagboek toevertrouwen, daarna aan een professionele coach en pas daarna aan iemand die je goed kent.

Je *kunt* dit alleen doen, maar dat hoeft niet.

	<p>Je zit op het juiste spoor als het een beetje ongemakkelijk aanvoelt.</p>
--	---

Vergeet niet dat er een reden is waarom we het 'moeilijk-moeilijk' noemen.

Ben je bereid diep te gaan?

Ben je bereid je '**échte waarom**' te zoeken en de oorzaak van je pijn bloot te leggen?

Dan zal je wellicht het doel en de passie ontdekken die je vroeger miste om met succes gewicht te verliezen.

Dus overstijg de gedachte dat je 'gewoon fit wilt worden' of 'niet kan vermageren'.

En stel jezelf open voor de mogelijkheid dat je tot veel meer in staat bent dan je denkt.

Daar zal je de motivatie vinden die je echt nodig hebt... voor de resultaten die je *écht* wilt.

Speciaal voor mensen die gewichtsverlies als prioriteit stellen, ontwikkelde ik een stap voor stap transformatieprogramma: "**Je Weegt Wat Je Denkt**".

Het programma werkt:

- in **100%** van de gevallen
- voor **100%** van de mensen
- die er **100%** voor gaan.

Hoe uitzichtloos jouw situatie nu ook lijkt of welk dieet je vroeger ooit probeerde.

Wie ben ik ?

Persoonlijk

Als tweelingbroer van mijn trans zus

Nora 'Girl' Monsecour zag ik wat nodig is om doelen te bereiken.

Ik ontwikkelde mede daardoor, en als professioneel voetballer, een mindset van discipline, nooit opgeven, doelen stellen en bereiken.

Mijn hobby's zijn fitness en genieten van lekker en gezond eten.

Professioneel

Na mijn studies (riziv erkend en gediplomeerd diëtist) specialiseerde ik mij tot internationaal gecertificeerd Precision Nutrition Expert. Bij IR Academy certificeerde ik als mindsetcoach.

Ik begeleid vrouwen en mannen naar **blijvend gewichtsverlies**. Gebaseerd op een manier van leven waarbij gewoonteveranderingen worden gemaakt op vlak van mindset, voeding, beweging en ontspanning.

Op weg naar mentaal en fysiek de beste en gezondste versie van jezelf.



Wat vind je van dit E-book? Hoe hebben de tips jou geholpen? Welke concrete resultaten heb je geboekt? Meer weten over het programma voor blijvend gewichtsverlies 'Je Weegt Wat Je Denkt'?

Ik hoor het graag: <mailto:arno@topvoedingsadvies.be>

Dit e-book is gebaseerd op :

- de persoonlijke ervaringen met mijn klanten
- wetenschappelijke studies ref. Precision Nutrition Expert Programma (Dr. phd Berardi - PN 2018)
- onderzoek Jennifer Broxterman, MSc, RD

