

©NATURALLY BY CYNTHIA

DAG 2020 - HALLO 2021



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	2
SLUIT 2020 GEZOND AF EN BEGIN ENERGIEK EN FIT AAN 2021	3
EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS EEN HOOP GEDOE!	4
WAAROM ZOU IK GEZONDER GAAN LEVEN?	4
IK WIL GRAAG "BLIJVEND" GEWICHT VERLIEZEN	5
IK BEN REGELMATIG MOE EN/OF SLAAP SLECHT	5
IK VIND HET LASTIG OM IEDERE DAG VOLDOENDE GROENTE EN FRUIT TE ETEN	6
IK HEB GEEN TIJD OM GEZONDERE KEUZES TE MAKEN	7
IK HEB REGELMATIG LAST VAN MIGRAINE	7
TIPS VOOR IEDEREEN	8
DOE MEE MET DE CHALLENGE->> DAG 2020 - HALLO 2021!	8
AANMELDEN VOOR DE GRATIS CHALLENGE:	8
AANMELDEN VOOR DE MASTERCLASS:	8
WIE IS CYNTHIA?	9
ALGEMEEN	9
DISCLAIMER	9

SLUIT 2020 GEZOND AF EN BEGIN ENERGIEK EN FIT AAN 2021

DOE MEE MET DE CHALLENGE DAG 2020 - HALLO 2021.

Nog acht weken en dan is het jaar 2020 alweer voorbij. Ondanks dat het een heel raar jaar is, vind ik dat de tijd toch snel gaat.

Omdat dit jaar anders is dan alle anderen zijn wij geneigd om sneller ongezonde keuzes te maken. In geval van stress kiezen wij nu eenmaal vaker voor troost eten. Uitzonderingen daargelaten, die ondanks de lockdown, gezonder zijn gaan koken en gezonder zijn gaan eten.

Dit e-boek is geschikt voor iedereen die meer energie wil hebben, meer weerstand wil opbouwen, minder gewicht wil hebben en/of minder last wil hebben van migraine.

Wil jij 2021 energiek en fris beginnen, doe dan mee met de DAG 2020 - HALLO 2021 challenge. Sluit 2020 op een voor jou zo gezond mogelijke manier en met plezier af en start 2021 fris en vitaal.

Het kan heel goed zijn, dat je hoofd er nu helemaal niet naar staat. De meeste van ons zitten in de overlevingsstand en proberen zo goed en zo kwaad mogelijk de dag door te komen.

Wat je eet en hoe je leeft, bepaalt hoe jij je voelt. In dit mini e-boek geef ik een paar tips die jou helpen om op een simpele manier gezondere keuzes te maken, zonder dat het veel impact heeft op je huidige situatie, maar waardoor jij je wel direct gezonder en beter voelt.

Omdat we allemaal anders zijn, heb ik dit e-boek in verschillende hoofdstukken verdeelt. Kies welk onderwerp bij jou past en ontdek de tips die jou helpen om dit jaar gezonder af te sluiten.

GEZONDE GROETEN,

CYNTHIA

EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS EEN HOOP GEDOE!

Dat was precies de reactie die ik van iedereen hoor. Een gezonde leefstijl wordt vaak geassocieerd met geitenwollen sokken figuren en alternativo's. Een gezonde leefstijl wordt vaak vergeleken met nooit meer iets lekkers mogen eten en de rest van je leven een dieet volgen.

Niets van dit alles is waar en daarom heb ik dit e-boek gemaakt. In dit e-boek geef ik jou een paar tips die jou helpen om zonder een dieet of een hoop gedoe toch gezonder te leven en meer te genieten.

WAAROM ZOU IK GEZONDER GAAN LEVEN?

Dit mini e-boek is voor jou bestemd als je jezelf in de volgende beschrijving herkent:

- je wilt graag blijvend gewicht verliezen, maar je hebt geen idee hoe
- je hebt meerdere diëten geprobeerd en het is je nooit gelukt om ze vol te houden
- je voelt je regelmatig moe en/of slaapt slecht
- je hebt regelmatig last van migraine
- je eet niet iedere dag "voldoende" groente en fruit
- Je slaat wel eens een maaltijd over
- je bent geen grote eter en toch heb jij het idee dat je al aankomt van de lucht
- je hebt geen tijd om gezondere keuzes te maken
- Je hebt na het eten snel weer trek
- je bent een emotie eter
- je houdt niet van sporten of bewegen

Als drie of meer van bovenstaande punten op jou van toepassing zijn, dan is dit e-boek zeker iets voor jou!

IK WIL GRAAG "BLIJVEND" GEWICHT VERLIEZEN

Jij wilt graag gewicht verliezen en heb ook al meerdere diëten gevolgd. Op de een of andere manier lukt het jou nooit om blijvend je ideale gewicht te bereiken en te behouden.

Je hoort vaak, dat wanneer je wilt afvallen, dat je minder moet gaan eten. De meeste diëten bevatten vaak dezelfde hoeveelheid (te weinig) calorieën.

Wij zijn allemaal anders en hebben ook allemaal een andere energie behoefte. Dat betekent dat een standaard dieet niet blijvend werkt. Op het begin val je vaak wel af, maar omdat je te weinig (en ook vaak eenzijdige) eet, houd je het dieet niet vol.

Wanneer je blijvend gewicht wilt verliezen en wilt stoppen met diëten, dan zit er maar een ding op. Stop met diëten en ga gezond, gevarieerd en voldoende eten en meer bewegen.

IK BEN REGELMATIG MOE EN/OF SLAAP SLECHT

Wanneer jij regelmatig moe bent en weinig energie hebt, dan heeft dat meerdere oorzaken. Ons lichaam heeft energie nodig om goed te kunnen functioneren en wanneer jij te weinig eet of ongezond eet, dan heeft jou lichaam moeite om goed te functioneren.

Eet je ongezond of te weinig, dan functioneert je lichaam nog wel, maar zij gaat steeds langzamer functioneren. Dat zorgt ervoor dat jij je vaak moe en futloos voelt.

Stress en te weinig ontspanning zijn oorzaken van slecht slapen, maar ook wat je eet en drinkt heeft invloed op je slaap.

Wil jij je energiever voel, eet dan minder suikerhoudende producten, eet voldoende en kies vaker gezond. Iedere dag bewegen en naar buiten gaan helpt je te ontspannen en draagt bij aan een goede nachtrust.

IK VIND HET LASTIG OM IEDERE DAG VOLDOENDE GROENTE EN FRUIT TE ETEN

Wat ik de afgelopen drie jaar geleerd heb, is dat iedereen te weinig eet en dat de meeste de dagelijkse hoeveelheid groente en fruit bij lange na niet halen.

Hoeveel moet je dagelijks aan groente en fruit eten?

200 gr of 2 stuks fruit

250 gr - 300 gr groente

Lukt jou dat niet, met deze tips lukt het jou vanaf vandaag ook:

- Eet je een boterham met hartig beleg, doe er dan ook komkommer, paprika, radijs of tomaat op.
- Je kan ook fruit op je brood eten. Denk dan aan banaan, aardbeien of appel op je brood.
- Fruit is ook lekker in de yoghurt of kwart.
- Maak eens een omelet met groente of eet vaker een goed gevulde salade.
- Maak regelmatig een verse groente soep.
- Kies i.p.v. snoep, chips of koek voor groente en fruit als tussendoortje.
- Zorg dat je 's avonds minimaal de helft van je bord vult met groente.

Vind je het lastig om voldoende en gevarieerd te eten, bestel dan het persoonlijke weekmenu. Dit weekmenu wordt voor jou opmaat gemaakt en houdt rekening met jou energiebehoefte.

Bestellen weekmenu: <https://www.naturallybycynthia.nl/product/weekmenu/>

IK HEB GEEN TIJD OM GEZONDERE KEUZES TE MAKEN

Geen tijd, geen zin, teveel gedoe, mijn partner en/of kinderen willen niet gezonder gaan eten etcetera. Dit zijn allemaal smoesjes die jij jezelf aanpraat om vooral niet te hoeven veranderen.

Je weet nu wat je hebt en wanneer je verandert, dan moet je nog maar zien hoe je leven er dan uitziet.

Zolang jij jezelf wijsmaakt dat het jou niet gaat lukken om stap voor stap gezondere keuzes te maken, dan blijf jij je voelen zoals jij je nu voelt.

Voel jij je top, slaap je goed, ben je nooit ziek, ben je gezond en heb je een gezond gewicht, dan hoef je ook niet te veranderen.

Maar wanneer dit niet het geval is, dan is het toch verstandiger om langzaam te beginnen om gezondere keuzes te maken.

Het hoeft niet ingrijpend te zijn. Al met een kleine verandering voel jij je direct beter.

IK HEB REGELMATIG LAST VAN MIGRAINE

Inmiddels is het wetenschappelijk bewezen dat voeding en leefstijl invloed hebben op hoe wij ons voelen. Heb jij regelmatig last van migraine, dan is de kans groot dat je leefstijl en voeding hiermee te maken heeft.

Migraine heeft meerdere oorzaken. Daarom is het voor artsen ook zo lastig om een oplossing te vinden en wordt er veel geëxperimenteerd met medicijnen. Een veel voorkomende vorm bij vrouwen is hormonale migraine.

Hormonale migraine is goed onder controle te krijgen door het aanpassen van leefstijl en voeding. Ik heb daar zelf ervaring mee. Sinds ik in 2018 mijn leefstijl en voeding heb aangepast, heb ik geen migraine aanval meer gehad.

Wil jij dat ook, meld je dan aan voor mijn unieke persoonlijke programma Migraine en Voeding. In vijf afspraken help ik jou je leefstijl en voeding aan te passen: <https://www.naturallybycynthia.nl/product/5-afspraken/>

TIPS VOOR IEDEREEN

- Eet voldoende en gevarieerd.
- Kook voor meerdere dagen en vries porties in. Zo heb je altijd een gezonde maaltijd in huis.
- Drink iedere dag 1,5 tot 2 liter water.
- Wat je niet in huis haalt, kan je ook niet opeten of opdrinken. Dus ben jij een echte snoeper en snaaier, haal die producten dan niet meer in huis.
- Vermijd kant- en klare producten en kies zoveel mogelijk voor verse producten.

DOE MEE MET DE CHALLENGE->> DAG 2020 - HALLO 2021!

De kickoff is op maandag 16 november. Vier dagen lang geef ik iedere dag een gratis live sessie van 30 minuten en een masterclass van 45 minuten op vrijdag 20 november. Het thema van de masterclass is: Voorkom en verminder migraine aanvallen door aanpassen leefstijl en voeding.

Dit zijn de onderwerpen die aanbod komen:

- Ik leg uit waarom het belangrijk is dat je voldoende eet
- Hoeveel je moet eten en drinken op een dag
- Hoe jij makkelijk gezonder kiest (ongezond versus gezond)
- Niet aankomen tijdens de feestdagen en toch genieten
- Ontspannen en plezier maken
- Afscheid nemen van 2020 en een frisse nieuwe start in 2021
- Extra masterclass op 20 november 2020: Voorkom en verminder migraine door aanpassen leefstijl en voeding.

AANMELDEN VOOR DE GRATIS CHALLENGE:

<https://event.webinarjam.com/register/31/7w66mt7o>

AANMELDEN VOOR DE MASTERCLASS:

<https://event.webinarjam.com/register/33/vowwnfvl>

WIE IS CYNTHIA?

Cynthia van den Biggelaar is een expert op het gebied van migraine en voeding en zij helpt vrouwen, mannen en gezinnen om op een natuurlijke en ongedwongen manier gezondere keuzes te maken. Of je nu wilt afvallen, je gezonder en fitter wilt voelen of minder last wilt hebben van migraine. Een gezondere leefstijl en vaker gezonder eten helpt jou om je doel te bereiken.

Ik dank je voor je interesse in mijn e-boek.

Ik hoop dat je heel veel inspiratie haalt uit mijn gezonde leefstijl tips en dat jij je aanmeldt voor de DAG 2020 - HALLO 2021 challenge.

Laat het me weten als je vragen hebt. Voor meer informatie over mijn sessies, programma's en workshops, kijk op www.naturallybycynthia.nl

ALGEMEEN

Je mag dit e-boek printen voor eigen gebruik.

DISCLAIMER

Bij het samenstellen van dit e-boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit e-boek staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade dat, direct of indirect, komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit e-boek. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot info@naturallybycynthia.nl