



Indefinitely

Een gezond gewicht en nooit meer diëten!

DE KOELKASTCOACH CHALLENGES



DE KOELKASTCOACH



Kun jij één of meer van onderstaande vragen met "ja" beantwoorden:

- Nog steeds niet tevreden over je lichaam?
- Al jarenlang aan het lijnen?
- Moe van de verschillende soorten diëten?
- Lukt het niet om het juiste eetpatroon vast te houden?

Ja?... Dan is er goed nieuws!

Nu kan óók jij een gezond gewicht aantikken op de weegschaal!

De afslank-programma's van **De KoelkastCoach** hebben door de jaren heen bewezen dat iedereen een gezond gewicht kan behalen én behouden. Door de unieke samenstelling van online coaching en uitgebalanceerde dagmenu's ontwikkel je de juiste structuur.



DE KOELKASTCOACH
DE KOELKASTCOACH



Over De KoelkastCoach:

Graag stel ik mij even aan je voor. Mijn naam is Sabine Leijten 'Orthomoleculair Voedingsdeskundige - **De KoelkastCoach**'.

Mijn liefde voor smaken en kokkerellen gaat ver terug. Als jong meisje was ik al druk met het bedenken van gezonde verfijnde recepten. Urenlang stond ik in de keuken om voor mijn familie een "healthy" maaltijd op tafel te zetten.

Na jarenlang in Spanje verschillende restaurants te hebben gerund, ontdekte ik mijn ware passie; zoveel mogelijk mensen iets bijbrengen over gezondheid en voeding. Dit d.m.v. de juiste online coaching, simpele smaakvolle recepten en een degelijke structuur.

*Waarom gaat
het bij de meeste
diëten mis?*



"Het afvallen was goed te combineren met een druk gezin. Zelfs de kinderen hebben meegegeten met de dagmenu's."

Murielle Albert-Ignacio, Arnhem





Waarom gaat het bij de meeste diëten mis?

Diëten zijn vaak verkeerd opgebouwd en dwingen je om bepaalde producten weg te laten. Ook dien je minder te eten waardoor je de hele dag met een hongergevoel rond loopt.

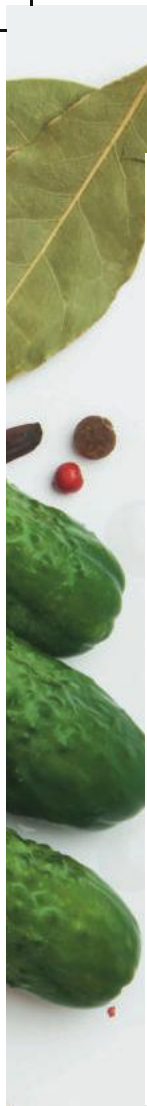
Door eenzijdige voeding ontstaan er tekorten als het gaat om vitaminen en mineralen. Dit resulteert uiteindelijk in allerlei lichamelijke klachten. Iets waar je totaal niet op zit te wachten na het volgen van een dieet. Het kan op den duur zelfs gevaarlijk zijn voor je gezondheid.

De oplossing?... **De KoelkastCoach Challenges.**



De KoelkastCoach Challenges

DE KOELKASTCOACH



De KoelkastCoach Challenges

Deze unieke afslank-programma's helpen je in 30, 60 of 90 dagen jouw eetgewoontes stap voor stap aan te passen. Je stelt doelen, zoals het weer aankunnen van die onwijs dure broek of dat verbluffend mooi pak...

Langzaam werken we samen aan een gezonder eetpatroon met jouw doel in het vizier. Want je wilt permanent een gezond gewicht en niet voor een korte periode, toch?

Alle afslank trajecten van **De KoelkastCoach** zijn gebaseerd op verschillende voeding gerelateerde studies. Zo wordt er rekening gehouden met bepaalde lichamelijke klachten als; een te traag werkende schildklier, overgewicht, diabetes 2, PDS, gluten, etc.



De KoelkastCoach Challenges

Zonder stress afvallen -
Van stress word je dik. Tijd het
om die onnodige kilo's op een onts
manier vaarwel te zeggen.

Voldoende eten - Weinig eten vertraagt je
verbrandingsproces, dus geen honger lijden
gewoon lekker gaan eten.

De weegschaal
lichaam verandert dage
iedere dag wegen is daa
Ga maar meten

Voortreffelijk koken - Gezo
nd eten saai en moeilijk? De K



Belangrijke Pijlers van De KoelkastCoach Challenges

Afvallen zonder stress - Van stress word je dik. Tijd om die onnodige kilo's op een ontspannen manier vaarwel te zeggen.

Voldoende eten - Te weinig eten stagneert je verbrandingsproces, dus geen honger lijden en gewoon lekker eten.

De weegschaal loslaten - Je lichaam verandert dagelijks. Iedere dag wegen is daarom onverstandig.

Voortreffelijk koken - Gezond eten saai en moeilijk? Daar komt met **De KoelkastCoach Challenges** verandering in.

Vasthouden - Na het volgen van een dieet kom je vaak snel weer aan. Met **De KoelkastCoach Challenges** ontwikkel je een heel nieuw eetpatroon dat bij je past.

Boodschappenlijstje

🛒 Zet alles op je lijst +

5

Groenten

- 2 tomaten
- 2 rijpe vleestomaten
- 1 potje snoestomaten
- 400 gram broccoli AH
- 2 komkommers
- 1 zakje gemengde sla
- 3 rode paprika's
- 5 courgettes
- 4 bosuitjes
- 200 gram champignons
- 3 avocado's
- 2 zakjes rucola
- 1 stronk witlof
- 4 tenen knoflook
- verse peterselie
- verse basilicum
- 1 bos bleekselderij
- 200 gram dopewten (diepvries)
- 6 wortelen of 2 wortelen en een zakje julienne gesneden wortel (à 100gram)
- 2 rode uien
- 300 gram zoete aardappel
- 150 gram snijbonen

Overige

- hummus
- oregano
- bouillonblokjes of bouillonpoeder
- olijfolie
- zout
- peper
- kaneel
- kerriepoeder
- geraspte kokos
- witte balsamicoazijn

Fruit

- 2 kiwi's
- 3 groene zure appels
- 5 mandarijnen
- rode fruit (diepvries)
- 1 rijpe peer
- bakje blauwe bessen
- halve watermeloen (vorige week)
- 100 ml verse sinaasappelsap

Zuivel

- 100 gram zachte geitenkaas
- 3 plakken 30+ (geiten)kaas
- 1 mozzarella bol
- 1 bak magere kwark
- 1 zakje 30+ geraspte kaas
- 1 bakje crème fraîche
- 1000ml magere Griekse yoghurt
- 1 zakje Parmezaanse kaas vlokken
- roomboter
- zuivelspread light bieslook

Vlees & gevogelte

- 1 kipfilet (à 125/130gram)
- 100 gram carpaccio
- 1 pakje rookvlees

Noten & zaden

- 1 bakje pijnboompitten
- 1 zakje ongebrande/ongezouten walnoten
- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten amandelen of hazelnoten
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 zakje zonnebloempitten

Online bestellen? Klik hierboven!

Kant en klare boodschappenlijstjes

Dag 8

Kcal: 1440
Khd: 71 gr
Vet: 98 gr
Eiwit: 79 gr

Ontbijt

- 1 geroosterde speltboterham
- 1/2 avocado
- 1 gebakken ei
- evt. wat rauwkost
- peper & zout

Tussendoor

- een zure groene appel

Lunch

Salade gerookte makreel

- 50 gram gemengde sla
- 100 gram gerookte makreel
- een klein rood uitje
- een halve rode paprika
- 1 tl zonnebloem- of pompoenpitten
- plakjes komkommer
- dressing: 2 el witte balsamico azijn - evt. wat citroensap



Uitgewerkte dagmenu's

Konijnen houden van wortels, maar wij mensen consumeren ook flink wat wortels per jaar. Vooral in de soep en als groenten bij het hoofdgerecht maken wij Nederlanders veel gebruik van de wortel.

Tussendoor



Wat kun je verwachten?

- Dagelijks **online coaching**
- **Uitgewerkte** dagmenu's
- **Kant en klare** boodschappenlijstjes
- Handige **online bestelservice**
- **Overheerlijke** gezonde **recepten**
- Etiketten leren lezen
- Allerlei **gezonde en interessante informatie**
- Vervangende productenlijst
- **Niet je huis uit hoeven** voor een afspraak
- Geen boodschappenlijstjes meer maken
- **Geen gekke pillen** of shakes gebruiken
- Geen aparte of speciale producten aanschaffen
- Geen essentiële voedingsmiddelen weglaten
- Zonder **abonnementskosten**

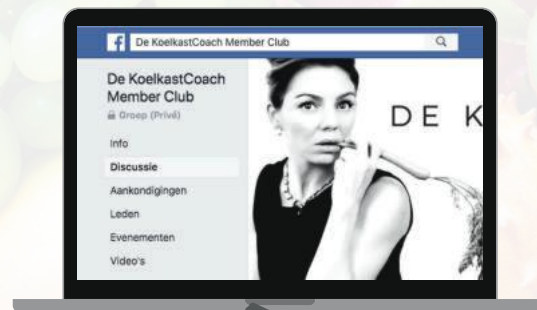
*"Een onvergetelijke
levensstijlverandering
die écht werkt!"*

Annet Brink - Utrecht

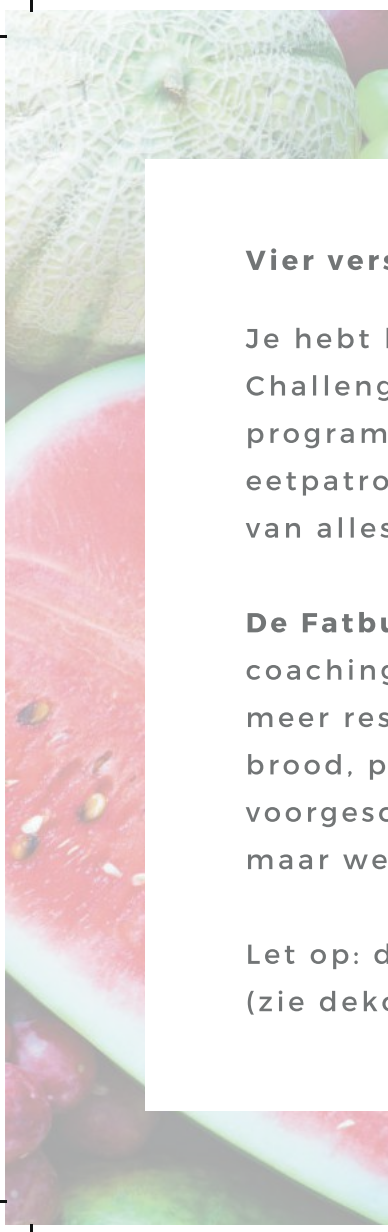
Extra's



Boeiende e-boeken



Levenslang toegang tot de vip community



Vier verschillende KoelkastCoach Challenges

Je hebt keuze uit 4 trajecten; de 30, 60, 90 Dagen en de Fatburn Challenge. De **30, 60, en 90 Dagen Challenge** zijn afslankprogramma's waarbij je, op een toegankelijke manier een gezonder eetpatroon ontwikkelt. Geen ingewikkelde toestanden, maar gewoon van alles wat eten op vijf of zes eetmomenten per dag.

De Fatburn Challenge is andere koek. Qua opzet, weekmenu's, coaching, etc. is dit programma hetzelfde als de andere, maar met meer restricties. Je gaat bijvoorbeeld minder koolhydraten eten (zoals brood, pasta, rijst, aardappelen, etc.), verder krijg je géén rood vlees voorgeschoteld en je gaat vasten. Een behoorlijk pittige programma, maar wel een traject waarbij je jouw vetreserves nog meer aanspreekt.

Let op: de Fatburn Challenge is niet voor iedereen geschikt.
(zie dekoelkastcoach.nl voor meer info).

30 DAGEN CHALLENGE

De 30 Dagen Challenge geeft je een duwtje in de juiste richting. Je leert hoe jij jouw dag het beste kunt indelen, hoe je snel overheerlijke gerechten op tafel tovert en zal je een kledingmaat minder kunnen gaan aanschaffen.

Een uitstekend traject wanneer je slechts een paar kilo kwijt wilt.

60 DAGEN CHALLENGE

Na 60 dagen voel jij je als herboren. Je bent volledig opnieuw (op)gevoed. Door de verscheidenheid aan weekmenu's ga je zélf ontdekken welk eetpatroon er bij jou past.

Alle extra informatie en e-boeken zorgen ervoor dat die verloren overtollige kilo's niet meer terugkomen.

90 DAGEN CHALLENGE

De 90 Dagen Challenge is de 30 en 60 Dagen Challenge tezamen. Door 3 maanden flink aan de bak te gaan verzekert jij jezelf voorgoed jouw oude eetpatroon vaarwel te zeggen.

De combinatie van de twee challenges geeft je een nog uitgebreider pakket aan informatie, recepten en menu's waar je de rest van je leven plezier van zult hebben.

FATBURN CHALLENGE

De Fatburn Challenge duurt 28 dagen. Tijdens deze periode zal jij je tanden flink op elkaar dienen te zetten, want je gaat minder koolhydraten eten, een periode vasten en wordt er géén rood vlees voorgeschoteld.

Dit om jouw vetverbranding een extra boost te geven. Je krijgt meer energie, slaapt beter en zal sneller afvallen.



"Complimenten over de verzorgde uitstraling van deze programma's. Simpele lekkere recepten. Ben 12 kilo kwijt en in spiermassa flink toegenomen, zonder honger te lijden"

Ramon Grab - Amersfoort



Groentetaartje

*Voorbeeld
recept*

- 2 wortels
- 2 rode paprika's
- 1 courgette
- 70 gram fetakaas
- 2 tl Provençaalse kruiden
- 1 tl oregano
- 7 eieren
- 100 gram ricotta
- handje pijnboompitten
- 2 el olijfolie

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rasp de wortels en de courgette. Snijd de paprika fijn. Eerst de wortelrasp bestrooien met wat peper en zout. Alles mag in de bakvorm...

Portie muesli

7

200 ml Griekse yoghurt

2

12 2 boterhammen + kaas

6

Tussendoortje

5

Verse jus

7

37 Bord pasta met saus

3

Glas melk

Verontrustend!

Zoals je ziet op de foto (hier links) is de hoeveelheid suikers die je ongemerkt binnenkrijgt op een dag, behoorlijk. En dan doe je nog niet eens gek met bijvoorbeeld taartjes, snoep of andere ongezonde versnaperingen.

Er bestaat natuurlijk een verschil tussen gezondere en ongezonde suikers, maar toch ziet je lichaam suiker in welke vorm dan ook als suiker en gaan alle processen in werking om dat suikergehalte weer naar een normaal niveau te krijgen.

Dit normaliseren van je bloedsuiker, na het eten van suiker, is de reden dat je uiteindelijk opgescheept zit met een zwembandje of de welbekende "lovehandles".

Reden genoeg om vandaag te kiezen voor een gezond voedingspatroon!



"Ik ben momenteel 10 kilo kwijt en voel me veel beter. Mijn COPD is ook bijna weg, ik hijg niet meer als ik trappen loop. Sabine is een fijne coach!

Anke Lescrauwaet - Bilthoven



Kennis maken met De KoelkastCoach?

Download GRATIS dit handige e-boek met 49 tips!
www.dekoelkastcoach.nl



En volg ons op social media; @dekoelkastcoach!

Disclaimer

De programma's geven geen medisch advies. Wanneer je gezondheidsklachten hebt, is het altijd raadzaam contact op te nemen met jouw (huis)arts. De informatie tijdens deze trajecten is op geen enkele manier een vervanging van de informatie die door jouw arts of specialist is verstrekt.

Hoewel aan alle programma's van De KoelkastCoach de grootst mogelijke zorg is besteed, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. De KoelkastCoach aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid die zouden kunnen voortvloeien uit de inhoud van deze programma's.

De KoelkastCoach © november 2019