

Kan je dan echt nooit meer iets " niet-verantwoords" eten wanneer je wilt afvallen?
Zeker wel. De 80-20 regel (wat inhoud 80% verantwoord en 20% minder verantwoord eten)
is geen fabeltje, mits je je hier aan kunt houden.

De kwaliteit van je voeding gemiddeld gezien op de dag en over de hele week,
maakt het verschil. Maar hoe ziet een kwalitatief goed voedingspatroon er dan uit?
En hoe kan ik dit toepassen in mijn huidige leefstijl?

Ik weet zeker dat er geen drastische veranderingen nodig zijn om resultaten te boeken.
In minder dan 10 minuten kun je verantwoorde voedzame tussendoortjes bereiden zonder
toegevoegde suikers (op de foto havermouttaart met rood fruit en luchtige kwarktoetjes).

Wanneer je PT klant wordt, krijg je toegang tot de website met vele recepten,
waaronder de recepten op de foto. Daarnaast kan ik samen met jou je huidige
voedingspatroon bekijken om met kleine aanpassingen de kwaliteit van je voeding
te verhogen.

Nieuwsgierig? Neem contact op met Pt4u.