

# HOE WERKT DE DUTCH DIET ACADEMY?

We hebben in de video al even uitgelegd hoe onze methode werkt, maar wellicht is het ook fijn om de tips en tricks even op papier te kunnen inzien.

Wij hebben de online leeromgeving voor jou geactiveerd. Deze leeromgeving bestaat uit 8 modules en hierin behandelen wij 8 pijlers die te maken hebben met een gezonde leefstijl. Denk aan mindset, slapen, vetverbranding volhouden etc.

Ook ontvang je 8 weekmenu's voor mannen en vrouwen. Boodschappenlijstjes en suggestielijstjes. Daarnaast ga je aan de slag met bepaalde opdrachten en leuke challenges. Kortom heel gevarieerd.

## **Het enige wat jij moet doen is tijd investeren in deze nieuwe leefwijze.**

Je hebt in totaal 5 maanden toegang tot de Academy, je kunt na 8 weken gerust weer opnieuw beginnen of doet 2 weken achtereen dezelfde module voor meer routine. Ook super zinnig!

We willen graag nog wat tips met je delen voordat je aan de slag gaat:

1. Plan 1 weegmoment per week in.

Doe dit bijvoorbeeld iedere maandag of woensdag op hetzelfde tijdstip, zelfde plek (ondergrond van de weegschaal).

2. Maak iedere 2 weken voorgangsfoto's van jezelf. Soms zegt het getal op de weegschaal niet wat je graag wilt zien. Dit hoeft niet in ondergoed. Doe waar jij je goed bij voelt.

3. Meet ook iedere week je tailleomvang. Hiervoor geldt ook dat de weegschaal soms niet aangeeft wat je graag wilt zien, maar verdwijnen wel de centimeters op je buik!

4. Gebruik bij het avondeten een keukenweegschaal om jouw porties af te wegen.

5. Het is een must om vooruit te plannen. Doe 1 of 2 keer per week boodschappen aan de hand van het boodschappenlijstje. Zo kom je niet telkens in de verleiding als je iedere dag naar de supermarkt zou gaan. Ook kun je gelijk aan de slag met het avondeten als je 's avonds terugkomt van je werk en hoef je niet na te denken wat je moet gaan eten, want dat hebben wij al voor jou beslist.

6. Doe het samen met je partner. Wij hebben een schema gemaakt voor mannen en vrouwen. Jullie kunnen elkaar steunen in moeilijke tijden, maar ook zeker motiveren. Wel goed om te weten dat de mannen gemiddeld sneller afvallen dan vrouwen, dit is een gegeven. Wordt niet boos op jezelf, maar juist trots dat jullie dit samen doen!

7. Vervang groente en fruit die je niet lust voor groente en fruit die je wel lekker vindt. Dit geldt ook voor vleeswaren. Check hiervoor de variantielijst.

8. Het gebruik van kruiden en specerijen is toegestaan. Het advies is natriumarme kruiden en specerijen. Denk aan de blauwe potjes van Versteegen of de kruiden van Jonny Boer (Euroma). Zelf halen wij onze kruiden ook op de markt! Super lekker

9. Als broodsmeer raden wij de light versie aan, deze margarine bevat goede vetten en weinig calorieën.

10. Gebruik koolzaadolie of olijfolie om in te bakken hiervoor geldt hetzelfde: weinig verzadigde vetten!

11. Drink minstens 1,5 tot 2 liter water per dag. Ben je geen fan van water dan voeg gerust een schijfje citroen, munt of komkommer toe voor een verfrissende smaak. Ook spa fruit is prima.

12. **Deze hebben wij niet genoemd in het filmpje, maar je moet bij iedere module eerst het introductiefilmpje bekijken voordat de presentatie wordt vrijgegeven.**

Heb je vragen of loop je ergens tegenaan. Je mag ons gedurende deze periode altijd mailen.

Ons mailadres is [info@dutchdiet.nl](mailto:info@dutchdiet.nl)

Voor nu wensen jou heel veel succes en wij vinden en super leuk dat je deze stap hebt gezet.