
NO BULLSH*T FAT LOSS BLUEPRINT



*De enige handleiding die je nodig hebt voor blijvend
vetverlies zonder onzin.*

INTRODUCTIE.

Veel mensen willen vet verliezen, maar de meesten blijven vastzitten in eindeloze diëten zonder blijvend resultaat. Misschien herken je het: je probeert verschillende methodes, eet "gezond", maar ziet te weinig progressie.

Waarom lukt het sommige mensen wél om zonder moeite af te vallen en anderen niet?

Het antwoord is simpel: ze *begrijpen de fundamentele principes van vetverlies en passen ze consequent toe.*

Deze gids geeft je de harde waarheid en bewezen strategieën die écht werken. Geen mythes, geen quick fixes – alleen wetenschappelijk onderbouwde methodes waarmee jij direct aan de slag kunt.

Klaar om slimmer af te vallen? Laten we beginnen!



1. WAAROM 95% VAN DE AFSLANKPOGINGEN MISLUKT – EN HOE JIJ HET ANDERS DOET

De meeste mensen verliezen **tijdelijk** gewicht, maar komen het net zo snel weer aan. Waarom? Ze proberen methodes die **niet vol te houden zijn**. Strikte diëten zoals keto, intermittent fasting of shakes kunnen op korte termijn werken, maar zodra je ermee stopt, komen de kilo's terug.



De oplossing? **Een aanpak die in jouw leven past.** Geen dieet, maar een duurzame manier van eten en bewegen.

Vetverlies draait niet om zo min mogelijk eten, maar om **slim eten**. Dat leer je hier.

2. DE ENERGIE-IN VS. ENERGIE-UIT FORMULE (SIMPEL UITGELEGD)

Vetverlies komt neer op één simpele wet: *Je moet minder energie binnenkrijgen dan je verbruikt.* Dit heet een **calorietekort**.

Maar hoe groot moet dit tekort zijn?

- Te **groot tekort** → Je verliest spiermassa, krijgt cravings en voelt je futloos.
- Te **klein tekort** → Je verliest nauwelijks vet en raakt gefrustreerd.

De sleutel is een **beheersbaar calorietekort** van **300-500 kcal** per dag. Dit zorgt ervoor dat je wekelijks vet verliest, terwijl je nog steeds genoeg **energie** hebt voor je dagelijkse activiteiten.



3. DRIE KLEINE AANPASSINGEN WAARMEE JE VANDAAG NOG VET BEGINT TE VERLIEZEN

Je hoeft niet direct je hele leven om te gooien. Met deze **kleine veranderingen** behaal je al resultaten:



- Vervang **vloeibare calorieën** – Stop met frisdrank en sap, en kies voor water of lightdranken. Dit bespaart je makkelijk **200-300 kcal** per dag.
- Eet **meer eiwitten** – Dit vermindert je hongergevoel en helpt je spiermassa te behouden. Denk aan kip, vis, eieren en magere kwark.
- Beweeg **meer buiten** de sportschool – Meer stappen zetten per dag (bijv. 8.000-10.000) verhoogt je calorieverbruik zonder dat je extra hoeft te trainen.

Kleine, haalbare stappen zorgen voor **grote** resultaten.

4. HOE JE HONGERGEVOELEN MINIMALISEERT ZONDER JEZELF UIT TE HONGEREN

Honger is de reden waarom veel diëten mislukken. Maar wist je dat je dit grotendeels kunt **controleren**?

Zo blijf je **verzadigd** terwijl je vet verliest:

- Eet meer **volumevoedsel**
 - Kies voor **groenten**, **eiwitten** en **vezels**. Dit vult je maag zonder veel calorieën.
- Drink **voldoende water** – Dorst wordt vaak verward met honger. **Drink 2-3 liter water** per dag.
- Zorg voor **gebalanceerde maaltijden** – Combinaties van **eiwitten**, **gezonde vetten** en **vezels** zorgen ervoor dat je langer vol zit.

Het draait niet om minder eten, maar om slimmer eten.



5. WAAROM KRACHTTRAINING JE GEHEIME WAPEN IS BIJ VETVERLIES

Veel mensen denken dat ze **eindeloos cardio** moeten doen om af te vallen. Maar **krachttraining** is véél effectiever.

Waarom?

- Het **behoudt** je **spiermassa** terwijl je vet verliest.
- Je **verbrandt** na je training nog steeds calorieën door het **afterburn-effect**.
- Spieren maken je lichaam **strakker** en **vormen** je fysiek.

De combinatie van **krachttraining** + een **calorietekort** is de ultieme strategie voor een slanker en strakker lichaam.



WAT NU?

Wil je een **persoonlijk** plan waarmee jij structureel sterker wordt, vet verliest en spieren opbouwt zonder **tijd te verspillen**?

Ik bied een gratis **adviesgesprek** aan voor mensen die serieus willen investeren in hun fitnessdoelen.

Deze gids is jouw **fundament** voor succes in de gym. Pas deze principes toe en je zult sneller **vooruitgang** boeken dan 90% van de mensen.

Tijd om in actie te komen!

Boek vandaag nog een gratis adviesgesprek! Stuur me een bericht via:

- **Whatsapp:** +31 6 15488673
- **Email:** y.konar2003@gmail.com

Volg mij op:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[LinkedIn](#)



OVER MIJ EN HET BEDRIJF.

Mijn naam is **Yoah Konar** en mijn **missie** is om *mensen met een druk leven – door werk of andere verantwoordelijkheden – te helpen een gezondere, energiekere en meer gebalanceerde levensstijl te ontwikkelen*. Wat mijn aanpak **uniek** maakt, is dat ik geloof in duurzame veranderingen **zonder** dat je je hele leven hoeft om te gooien.

Met mijn **persoonlijke** begeleiding werk ik samen met jou aan eenvoudige, haalbare aanpassingen in jouw dagelijkse routine. Mijn oplossingen omvatten *gepersonaliseerde voeding- en trainingsschema's, hoogwaardige producten ter ondersteuning van jouw gezondheid, en regelmatige incheckmomenten* om je voortgang te monitoren en bij te sturen.

Eenvoud, haalbaarheid en betrokkenheid – dat is waar ik voor sta. Geen extreme diëten of ingewikkelde schema's, maar kleine, strategische aanpassingen die jouw drukke leven ondersteunen. *Samen zorgen we ervoor dat jij je doelen bereikt zonder onnodige stress.*