



PERFORMANCE TRAINING - STRENGTH & CONDITIONING - COMBAT

SPECIAL

Jaargang 4, nr.1 | Okt. 2021

AFAFA's Gratis leden magazine met de laatste sport- & bewegen studie's en wetenswaardigheden voor de serieuze atleet, trainer & coach

CUSTOMER
Financial director

CRASH DIET
Fase 1

S. J. G. J. J. J.

AFAFA CRASH DIEET BIJLAGE 1

INLEIDING

U hebt gemerkt dat uw kleding begint te knellen en het trappenlopen meer inspanning kost dan u gewend bent. De zwaartekracht, het wijntje en de chocola beginnen haar tol te eisen. U heeft besloten hier nog voor uw vakantie aan te gaan doen. Het lichaam weer stak en fit, zoals jaren geleden voor dat u trouwde (meeste mannen) of voor dat u kinderen had (meeste vrouwen).

Dus afslanken!! Daarvoor bent u naar ons gekomen en wij danken u voor uw vertrouwen. Samen zullen wij dit programma tot een succes maken. Dit hebben wij reeds in het verleden bewezen.

Afslanken wordt meestal veel te rigoureus aangepakt! Overgewicht wordt '**behandeld**' als een ziekte: Even een kuurtje, en dan moet het maar weer over zijn. Maar overgewicht hebben of slank zijn is een manier van leven, denken, eten en bewegen. Net als de zorg voor uw gezin, dagelijks terugkerend. Iedereen weet dat stofzuigen of strijken niet eenmalig is. De volgende dag moet er weer gewerkt worden. Als u uw zaakjes bijhoudt hoeft dat geen probleem te zijn. Maar de strijk een week laten oplopen, geeft een onoverkomelijk probleem.

Zo is het in feite ook met slank zijn. Dagelijks letten op uw voeding, wat meer bewegen en wat bewuster leven. Het klinkt eenvoudig en dat is het ook. Maar u moet zich deze nieuwe manier van denken en vooral doen nog wel eigen maken.

Voor een leerproces moet u de tijd nemen en uzelf ook deze tijd gunnen. U kunt niet alles in een keer goed doen en alle '*examens*' in een keer halen. Het kan best wel eens tegenzitten, maar laat u zich vooral niet ontmoedigen. Als u blijft oefenen, gaat deze nieuwe manier van eten, bewegen en denken u passen als een tweede huid.

Hoe wordt u slank? Geen langdurige hongerkuren, maar gedoseerd eten. Geen olympische sportprogramma's, maar wat meer bewegen en gerichte oefeningen aangepast aan uw mogelijkheden en de tijd die u er dagelijks of wekelijks voor vrij kunt maken. Geen psychologische of gedragstherapeutische oefenprogramma's, maar gewoon uw gezonde verstand gebruiken. Met zorg, aandacht en humor naar uw leven kijken en uzelf haalbare doelen stellen.

Slank-zijn ligt dicht bij huis dan u denkt. Gebruik makend van de natuurlijke middelen die u heeft meegekregen - lichaam en geest - kunt u uw ideale gewicht bereiken en behouden. U moet niet alleen meer weten over afslanken maar vooral veel doen. Bij deze oefeningen - anders eten, meer bewegen, anders denken - kunt u zichzelf steeds haalbare doelen stellen en deze doelen in maat en getal evalueren.

Het AfafA Crash Dieet bestaat uit drie perioden, waarbij het voeding- en activiteitsniveau van de deelnemer/ ster genormaliseerd wordt en behouden blijft.

Voor een uitgebreide toelichting kunt u ons Afafa Crash Dieet Magazine raadplegen. Wij beloven u een succesvolle en leerzame afslank programma.



AFAFA CRASH DIEET BIJLAGE 1

Vul het onderstaande contract samen met uw sponsor in en print deze uit.

Afafa Afslanken Contract

Met ingang van _____ -19____ op _____ uur beloof ik
datum tijd

voornamen & achternaam

geboren _____ -19____, woonachtig

adres

postcode

woonplaats

telefoon

om mijzelf in te zetten om gedurende de duur van het Afafa afslankprogramma
_____, _____ kg te verliezen.

BELONING

Wanneer ik er in slaag om totaal _____, _____ kg te verliezen

zal ik van _____ als beloning

naam supporter

het volgende ontvangen

beloning

Wanneer ik hier echter niet in slaag, dan zal ik het volgende doen:

Getekend,

naam

naam supporter

datum

AFAFA CRASH DIEET BIJLAGE 1

Hieronder treft u het voedingsprogramma voor de komende drie weken.

1 SINAASAPPEL OF GRAPEFRUIT
1 BESCHUIT OF GEROOSTERDE BOTERHAM
KOFFIE OF THEE ZONDER SUIKER OF MELK

'S MIDDAGS

1 SINAASAPPEL OF GRAPEFRUIT
1 EI
2 BEKERS YOGHURT (HALFVOLLE OF VOLLE)
1 BEKER YOGHURT
2 BESCHUITEN OF GEROOSTERDE BOTERHAMMEN

'S AVONDS

2 TOMATEN
2 EIEREN
HALVE KROP SLA

1 SINAASAPPEL
1 EI
2 BEKERS YOGHURT
2 BESCHUITEN OF GEROOSTERDE BOTERHAMMEN

1 SINAASAP. OF GRAPE
1 BIEF TARTAAR
1 TOMAAT
1 BESCH. OF GER.BOT.
1 BEKER YOGHURT

1 SINAASAPPEL OF GRAPEFRUIT
1 EI
2 BEKERS YOGHURT
2 BESCHUITEN OF GEROOSTERDE BOTERH.

1 SINAASAP. OF GRAP.
1 BESCH. OF GER.BOT.
1 BEKER YOGHURT
125 GR. BIEFSTUK

125 GR. KWARK
1 TOMAAT
1 ZURE AUGURK
1 BESCHUIT OF GEROOSTERDE BOTERHAMMEN

1 APPEL
1 BESCH. OF GER. BOT
1 BIEF TARTAAR
2 TOMATEN

200 GR. VIS NAAR KEUZE
1 TOMAAT
1 BESCHUIT OF GEROOSTERDE BOTERHAM

1 TOMAAT
1 EI
HALVE KROP SLA

In het weekend mag U normaal eten

Koffie en thee (zonder suiker en melk) en mineraalw'ater kunnen onbeperkt gedronken worden. De sla mag worden aangemaakt met een beetje zout, azijn en een scheutje olie.

Vlees grillen

Als U zich drie weken nauwgezet aan dit dieet houdt bent U gegarandeerd 10 kg afgevalien. U blijft op dit gewicht indien U IEDERE Maandag het volgende eet en drinkt:

's morgens : 1 glas water met Citroen,
's middags: 1 appel+ 1 beschuit of geroosterde boterham
's avonds: halve krop sla, 1 ei en 1 tomaat