

RECEPTEN KETOGEEN

13 RECEPTEN



VOOR IEDEREEN DIE ZICH **ENERGIEKER**
DAN OOIT WIL VOELEN EN GRIP WIL
KRIJGEN OP ZIJN **GEZONDHEID** EN
GEWICHT.

Kies voor kwaliteit, dat ga je merken
in alles.



INHOUD

- Wat is ketogeen?
- Macronutriënten
- **DOE DE CHECK** Ben jij een **suikerverbrander**?
- **DOE DE CHECK** Ben jij een **vetverbrander**?
- Ketobom
- Kwark
- Gebakken ei met bacon
- **Gezond** worden & **gewicht verliezen**
- Intermitterend vasten
- Biefstuk met groenten
- Indiase boterkip
- Keto pita
- Salade met rundvlees en geitenkaas
- Van ketose naar keto aangepast | **Einde cravings**
- Ei met spinazie en feta
- Rundvlees fajita bowl
- Keto-blondies
- Pizza pan
- Avocado & ei
- Kies voor **kwaliteit** en nutriënten
- Supplementen
- Is ketogeen voor iedereen?
- Korting voor jou 
- Maar er is meer...

Kim



WAT IS KETOGEEN?

KETOGEEN DIEET



Heb jij de **helende werking van ketonen** wel eens ervaren?

Het ketogeen dieet is een dieet dat zich richt op het zeer laag houden van koolhydraten, een hoge consumptie van vetten en een gepaste hoeveelheid eiwitten, met als **doel het lichaam in ketose te brengen**.

Ketose is een metabole staat van het lichaam waarin je vetten verbrandt en ketonen aanmaakt. Dit geeft een hele **andere energie, mentale helderheid, focus, concentratie en relatie met eten** dan de suikerverbranding je geeft.

HEALTHY KETOGEEN



Doorbreek je gewichtsdrempel en werk aan een **gezond lichaam** met [**Healthy ketogeen**](#).

De **vetverbranding** is veel **zuiniger**, schoner en **efficiënter** dan de glucoseverbranding. Het is een natuurlijk systeem van je lichaam dat we **gaandeweg zijn verloren** door alles wat onze huidige maatschappij te bieden heeft.

Door bewuste keuzes te maken en je macronutriënten op de juiste wijze te verdelen, kan je dit systeem activeren, je **gezondheid verbeteren** en **gewicht verliezen**.

THE SECRET OF
LIVING WELL AND
LONGER IS.

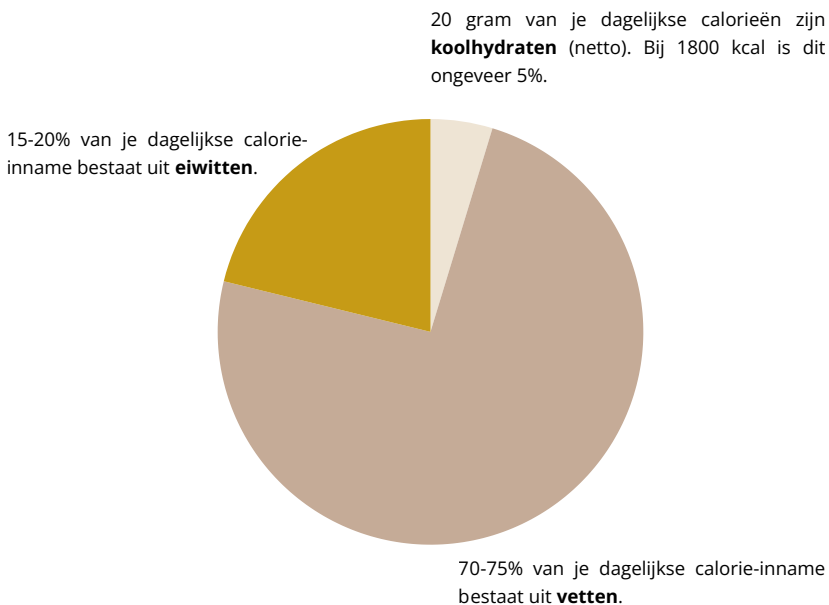
EAT HALF, WALK
DOUBLE, LAUGH
TRIPLE AND LOVE
WITHOUT
MEASURE.

Je kunt het ketogeen dieet op verschillende manieren interpreteren. In het [**programma Healthy ketogeen**](#) kiezen we voor een gezonde vorm van het ketogeen dieet.

We maken geen gebruik van kant-en-klare keto-producten en shakes, maar kiezen voor **kwalitatief goede producten** met een **hoge voedingswaarde**. Daarnaast combineren we het met **intermitterend vasten**, waardoor je een levensstijl creëert die je gezondheid op vele fronten verbetert.

MACRONUTRIËNTEN

Om je lichaam in de metabole staat van ketose te brengen, is het belangrijk om je dagelijkse inname van macronutriënten op een juiste manier te verdelen. Het aandeel koolhydraten is laag, vetten hoog en eiwitten gemiddeld. In het [programma Healthy ketogeen](#) houden we rekening met de aanmaak van insuline bij meerdere eetmomenten, kiezen we voor intermitterend vasten en de inname van voldoende micronutriënten. We kiezen voor voeding hoog in voedingswaarde en werken zo aan een gezond lichaam en gewicht.



Vul aan met supplementen waar nodig. Heb je etiketten en twijfel je of de ingrediënten 100% natuurlijk zijn en biologisch beschikbaar? Ik kijk graag met je mee. [Gratis advies](#)



DOE DE CHECK

SUIKERVERBRANDER

Ben jij een suikerverbrander of metabool flexibel en een echte vetverbrander?

Als echte suikerverbrander heb je constant de suikerverbranding geactiveerd en is het **verbranden van vetten niet mogelijk**.

Dit is het **tegenovergestelde van ketose**. Ketonen zijn een bijproduct van de vetverbranding en een veel schonere brandstof dan glucose. Bij de omzetting van suikers in energie komen **veel afvalstoffen vrij**, je maakt **constant insuline** aan en je energie gaat met ups en downs. Dit is **ontstekingsbevorderend** en zo vergroot je het **risico op vele ziekten**. Je hebt een metabole disbalans.

- Je bent **constant met eten bezig**
- Niet eten is ongemakkelijk en niet prettig
- **Niet eten leidt je af**
- Je denkt tussendoortjes nodig te hebben
- Je **energie gaat met ups en downs**
- Je bent **onrustig** en gevoelig voor stress
- Een verjaardag betekent eten
- Je kunt lastig van een schaal snacks afblijven
- Een **dip** na de maaltijd is niet vreemd
- Je **slaapt eerder vet op** dan je het verbrandt
- Je wordt **chagrijnig** van niet eten
- **Afvallen is niet makkelijk**

Herken jij je in deze punten?

**JE WORDT CHAGRIJNIG VAN
NIET ETEN...**





DOE DE CHECK

VETVERBRANDER

Als **vetvetverbrander** ben je metabool flexibel en kan je zowel de suiker- als de vetverbranding activeren. Je kunt goed in ketose komen en je gebruikt **vetten als voornaamste brandstof**. Je hebt een hele andere relatie met voeding en ervaart een **constante** vorm van **energie**. **Afvallen gaat als vanzelf** en een lege maag betekent niet dat je iets hoeft te eten.

Als vetverbrander ben je veel stressbestendiger, meer ontspannen en heb je een **veel kleinere kans op ziekte en snelle veroudering**. In het [programma Healthy ketogeen](#) leer je hoe jij vetten als primaire energiebron kunt gebruiken.

- **Niet eten is prima**
- Je **vergeet** wel eens te eten
- Niet eten **leidt je niet af**
- Je hebt een **constante energie**
- Je kunt **prima zonder tussendoortjes**
- Je bent stressbestendig
- De pot met snoep doet je niks
- Je **kiest zelf** of je eet of niet
- Je bent **mentaal helder en rustig**
- Je wordt **niet** chagrijnig van niet eten
- **Jouw batterij is mooi opgeladen**
- Afvallen gaat prima als het nodig is

Herken jij je in deze punten?

EEN 'KNORRENDE MAAG'
BETEKENT NIET DAT JE MOET
GAAN ETEN...





ZORG ER ALTIJD VOOR DAT JE JE MAALTIJD TEVREDEN AFSLUIT. DIT KAN JE DOEN DOOR JE MAALTIJD MET VETTEN AF TE SLUITEN.

KETO BOM

Meng de roomkaas met de boter. Het fijnste is als ze beide al op kamertemperatuur zijn. Voeg de cacao, erythritol en vanille of kaneel toe. Meng door elkaar en voeg dan de gehakte pecannoten toe.

Schep 8 bolletjes van het mengsel en bestrooi ze met kokosrasp. Eventueel kan je het mengsel eerst iets laten opstijven in de koelkast voordat je bolletjes vormt.

Bewaar ze in de koelkast en diepvries.

INGREDIËNTEN (8)
60 gr roomboter
110 gr roomkaas
3 el RAW cacao-poeder
2 tl erythritol
1 tl vanille-extract of kaneel
40 gr pecannoten (gehakt)
Kokosrasp (garnering)

**IT IS BETTER TO
TRAVEL WELL
THAN TO ARRIVE.
BUDDHA.**



**DIT KAN EEN FIJNE EERSTE MAALTIJD ZIJN, MAAR OOK EEN MOOIE
TOEVOEGING AAN DE MAALTIJD ALS JE KIEST VOOR MINDER MAALTIJDEN
OP EEN DAG.**

KWARK

Doe de kwark in een kom en voeg de overige ingrediënten toe.

INGREDIËNTEN (1)
100 gr kwark
30 gr blauwe bessen
30 gr bramen
40 gr pecannoten
1 el chiazaad
20 gr pompoenpitten
Optioneel: 1 tl mct-olie

Pas de hoeveelheden naar wens aan.



KETOGEEN HOEFT NIET INGEWIKKELD. HET IS JUIST EEN VOEDINGSPATROON WAARBIJ JE HELE GEMAKKELIJKE MAALTIJDEN KUNT MAKEN.

GEBAKKEN EI MET BACON

Bak de eieren en het spek in roomboter. Serveer met salade naar keuze en tomaat. Breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN (1)

- 2 eieren
- 30 gr spek
- 1 el roomboter
- Keltisch zout en peper
- 1 tomaat
- 2 handen salade naar keuze

KIES VOOR KETO EN REKEN AF MET
EEN **SUIKERVERSLAVING EN
CRAVINGS**



GEZOND WORDEN & GEWICHT VERLIEZEN

Met het ketogeen dieet kan jij **je lichaam helen** en een **gewichtsdrempel doorbreken**. Soms lukt het niet om gewicht te verliezen of het stagneert na een tijdje. Wanneer je lichaam niet gezond is en er **onderliggende klachten** meespelen, dan is gewicht verliezen bijna onmogelijk. Het vasthouden van gewicht is niet een oorzaak; het is een gevolg van iets.

'In een gezond lichaam gaat afvallen als vanzelf.'

Als je gewicht wil verliezen, is het belangrijk om je lichaam te voeden, te gaan voor langdurige veranderingen en beperkende overtuigingen aan te pakken. Bij crashdiëten verander je enkel het gedrag en vaak verval je weer terug in oude gewoonten en patronen.

Insulineresistentie, **hormonale** disbalans, hoog **cortisol**, verstoorde **darmflora** of **ontstekingen** zijn allemaal redenen waarom afvallen lastig is.

Wil je afvallen? Focus niet op de weegschaal, maar zorg voor een gezond lichaam. **Gewicht verliezen is het gevolg.**

Als jij dit wil, dan is het [programma Healthy ketogeen](#) er voor jou.





INTERMITTEREND VASTEN

Met ketogeen breng jij je lichaam in ketose, maar **met vasten kan je nog meer helende processen activeren**. Kies je niet voor ketogeen, dan kan je met vasten je lichaam ook in een staat van ketose brengen.

Vasten gaat verder dan enkel ketose. Iedere maaltijd zorgt voor een ontstekingsreactie in het lichaam. Gemiddeld heeft je lichaam **16 uur** nodig om de **ontstekingen op te lossen**. Daarnaast zorgt **iedere maaltijd** voor de **aanmaak van insuline**. De hoeveelheid insuline is afhankelijk van de soort maaltijd die je gebruikt. Dit kunnen redenen zijn om te minderen in het aantal maaltijden op een dag.

Je activeert meer en meer helende processen op het moment dat je vast. In het [programma Heathy ketogeen](#) of [Levensstijl & Hormonen](#) leer je alles over intermitterend vasten en vasten tot 72 uur.





PAS DIT GERECHT NAAR SMAAK AAN. KIES ANDERE GROENTEN EN EEN ANDERE BRON VAN EIWITTEN.

BIEFSTUK MET GROENTEN

Stoom de bloemkool of broccoli gaar. Halveer de Romaine-sla en bak deze aan beide zijden in 1 tl ghee. Bestrooi ze tijdens het bakken met Keltisch zout, peper en paprikapoeder. Bereid de biefstuk in ghee. Serveer met extra salade naar keuze.

INGREDIËNTEN (1)
2 handen salade naar keuze
150 gr biefstuk
2 tl ghee
200 gr broccoli of bloemkool
200 gr Romaine-sla
Keltisch zout en peper
Paprikapoeder



DIT IS IDEAAL OM MAALTJIDEN DIRECT VOOR MEERDERE MOMENTEN TE MAKEN. INDIASE BOTERKIP IS OP SPECIALE MOMENTEN OOK LEKKER MET DE PITA OP DE VOLGENDE BLADZIJDE.

INDIASE BOTERKIP

Meng de kwark met citroensap, kurkuma, garam masala, komijn, zout, peper en kerriepoeder. Marineer de kip hiermee. Zet dit 1 tot 12 uur in de koelkast.

Snijd de ui, knoflook en gember fijn. Fruit dit in een pan met roomboter. Snijd de tomaat en peper in stukjes en voeg deze toe.

Voeg na 5 min de gemarineerde kip toe en een kopje water. Breng aan de kook en laat 30 min. op laag vuur staan.

Voeg slagroom en tomatenpuree toe en laat nog 5 min. staan. Serveer met verse koriander en salade.

INGREDIËNTEN (1)

75 gr kwark
½ tl citroensap
½ tl kurkuma, garam masala en kerriepoeder
1 tl komijnpoeder
Keltisch zout en peper
150 gr kip
25 gr roomboter
½ ui
1 teen knoflook
1 tl gember
½ tomaat
½ peper
Kopje water (of meer)
50 ml slagroom
½ tl tomatenpuree

2 handen salade naar keuze
Optie: verse koriander



JE HOEFT NIET ALLES ÉÉN OP ÉÉN TE VERVANGEN, MAAR OP ZIJN TIJD
IETS VERGELIJKBAARS ALS BROOD KAN HEERLIJK ZIJN.

KETO PITA

Meng alle ingrediënten tot een mooie deegbal. Verdeel het deeg in twee kleinere bollen. Leg een vel bakpapier op een egale ondergrond, hierop een deegbal en vervolgens nog een vel erbovenop. Rol het deeg uit tot een plak van ongeveer 13 cm en 0,5 cm dik. Verhit de olie in een pan (gietijzer) en bak de pita's om en om lichtbruin.

INGREDIËNTEN (2)

60 ml water
1 groot ei
1 ½ el kokosmeel
25 gr amandelmeel
1 el avocadoolie (of ander vet)
Snuf baking soda en Keltisch zout
2 el psylliumvezels

*Serveer met een avocadodip of tzatziki. Ook lekker met roomboter en Keltisch zout bij een salade.
Of met een gerecht als de Indiase boterkip op de vorige bladzijde.*



**KOM JE NIET AAN VOLDOENDE VETTEN? SLUIT JE
MAALTIJD AF MET EEN KETOBOM (P7).**

SALADE MET RUNDVLEES EN GEITENKAAS

Snijd de ui, tomaat en paprika in stukjes. Meng dit met de salade naar keuze. Prak de avocado en meng deze met olijfolie, zure room en kruiden. Meng met de salade. Bak het rundvlees als dit nog nodig is en snijd dit in reepjes. Meng dit met de salade. Verkruimel de geitenkaas en serveer deze bij de salade.

INGREDIËNTEN (1)
5 handen salade naar keuze
80 gr rundvlees
¼ ui
1 tomaat
¼ paprika (of rode peper)
1 el olijfolie
2 el zure room
½ avocado
Keltisch zout en peper
50 gr geitenkaas

VAN KETOSE NAAR KETO-AANGEPAST

VETVERBRANDING



Keto-maaltijden, vasten en nuchter sporten **versnellen het proces**.

KETOSE



'**Cheat**'-momenten activeren direct de suikerverbranding en vertragen je proces.

KETO-AANGEPAST



Je krijgt **steeds meer vrijheid**. Iets meer koolhydraten, een keer niet vasten en uit eten zijn allemaal mogelijk.

Vanuit je huidige voedingspatroon ga je aanpassingen doen.

De **eerste stap** naar ketose is de switch naar de **vetverbranding**. Je gaat ervoor zorgen dat je lichaam alle opgeslagen glucose gaat aanspreken en op zoek gaat naar een interne bron van brandstof.

Je gaat door een **transitiefase**. Je lichaam gaat vetten gebruiken als brandstof. Het bijproduct van deze verbranding zijn ketonen. Als je metabool flexibel bent, kan dit snel gaan, maar is je metabolisme traag, dan kan dit een aantal dagen duren.

*Heb je deze vorm van verbranding jaren niet gebruikt, altijd veel koolhydraten gegeten, speelt insulineresistentie een rol en is je lichaam niet in optimale gezondheid, dan kan het switchen even duren, maar **iedereen kan dit**.*

Op cellulair niveau gaat er van alles gebeuren. **Je bent in ketose**.

Blijf je nu langere tijd in ketose, dan gaat je lichaam zich volledig aanpassen aan dit nieuwe verbrandingssysteem. Wanneer dit zo is, dan ben je **metabool flexibel**. Je kunt gemakkelijk heen en weer switchen tussen beide systemen.

Je bent **keto-aangepast**.

Cravings verdwijnen, je hebt een compleet andere relatie met voeding, je lichaam is aan het **helen** en **afvallen** gaat als vanzelf als dit nodig is..



MET DIT GERECHT KAN JE DAGELIJKS VARIËREN.

EI MET SPINAZIE EN FETA

Snijd de bladgroenten fijn en meng deze met de eieren. Snijd de feta in blokjes.

Smelt kokosolie in een pan en bak het eimengsel aan beide zijden. Voeg de feta toe zodra je het ei omdraait. Serveer met peterselie en salade.

INGREDIËNTEN (1)

3 eieren
2 handen spinazie (of andere
bladgroenten)
40 gr feta
1 el kokosolie
Optie: peterselie



**JE HEBT NIET VEEL VLEES NODIG OM AAN DE JUISTE HOEVEELHEID
EIWITTEN TE KOMEN. IN 100 GR BIEFSTUK ZITTEN AL SNEL 25 GR
EIWITTEN.**

RUNDEVLEES FAJITA BOWL

Snijd de biefstuk in dunne reepjes en meng het met de kruiden. Snijd de paprika in reepjes, de avocado in plakjes, de ui in ringen en de tomaat in stukjes. Verhit 2 el roomboter in een pan en voeg de ui en paprika toe. Als dit zacht wordt, mag je de biefstukreepjes toevoegen en nog 1 el roomboter. Bak kort samen en voeg dan de tomaat toe tot deze warm is. Doe dit in een kom en serveer samen met avocado.

INGREDIËNTEN (1)

150 gr biefstuk
3 el roomboter
½ tl komijn, uienpoeder en
knoflookpoeder
½ avocado
1 paprika
¼ ui
1 tomaat
Optie: verse koriander
Optie: schijfje limoen



KETOGEEN IS NIET ALLEEN MAAR GROENTEN EN VLEES. JE KUNT OOK HEERLIJK BAKKEN, MAAR LUISTER NAAR JE LICHAAM. ZORGT DIT VOOR EEN CRAVING, DAN BEN JE NOG NIET GOED AANGEPAST.

KETO BLONDIES

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng de boter met erythritol. Voeg het ei, de kruiden, pompoenpuree en vanille-extract toe. Roer alles goed door elkaar. Roer geleidelijk het amandelmeel erdoor tot er een glad beslag ontstaat. Meng de helft van de noten met het beslag. Vet een 20x20-bakvorm of ovenschaal in met boter. Giet het beslag in de ovenschaal en maak af met een topping van walnoten en eventueel stukjes pure cacao. Bak het 15-20 min en laat afkoelen voordat je het snijdt.

INGREDIËNTEN (8 porties)
120 gr roomboter (extra om in te vetten)
2 el erythritol
1 groot ei
Snuf Keltisch zout
1 tl kaneel
½ tl gemberpoeder
Snuf kruidnagel en nootmuskaat
120 gr pompoenpuree
1 tl vanille extract
60 gr amandelmeel
50 gr walnoten en pecannoten (gehakt)
Optie: stukjes pure cacao



SIMPEL EN SNEL GERECHT OM AAN VOLDOENDE
VETTEN TE KOMEN.

PIZZAPAN

Snijd de runderworst in stukjes. Bak deze in een grote koekenpan bruin. Voeg de geraspte bloemkool toe en bak 2 minuten samen. Voeg de tomatenpuree toe en eventueel een klein beetje water om te verdunnen en te verdelen. Verdeel de plakjes peperoni over de bloemkool. Maak af met de mozzarella en Parmezaan, zodat er een 'pizza' ontstaat. Wacht tot de kaas gesmolten is en serveer met salade.

Gebruik een kleine pan als je dit recept voor één persoon maakt.

INGREDIËNTEN

- 100 gr runderworst
- 200 gr bloemkool (geraspt)
- 2 el tomatenpuree
- 50 gr peperoni-plakjes (of salami)
- 50 gr mozzarella
- 50 gr Parmezaanse kaas
- 8 handen salade naar keuze



VEEL IS EEN MINDSET. DIT KAN OOK EEN MOOIE LAATSTE
MAALTIJD VAN DE DAG ZIJN.

AVOCADO & EI

Bak de eieren in roomboter. Snijd de avocado in plakjes en serveer met Keltisch zout en eventueel een eetlepel verkruimelde zaden of nootjes.

INGREDIËNTEN

½ avocado
2 eieren
1 tl roomboter
Keltisch zout naar smaak
Optie: 1 el verkruimelde zaden
en/of nootjes

KIES VOOR KWALITEIT EN NUTRIËNTEN

BIOLOGISCH EN NON-GMO



Dit voorkomt antibiotica, medicatie, groeihormonen, stresshormonen, omega-6, pesticide en een **tekort aan nutriënten** in je voeding.

Kies altijd voor kwaliteit. **Dit ga je merken.** De wereld zit vol met toxines en je kunt echt niet alles voorkomen, maar er is ook veel wat je wel kunt doen.

Bij zowel plantaardige als dierlijke voeding wil je dat het **zo min mogelijk bewerkt is**. Lees je etiketten en zorg dat je **weet wat je eet**.

► *E621 doet insuline met 300% stijgen en blokkeert je verzadigingshormoon.*

► *Mayonaise bestaat voor 78% uit ultrabewerkte vetten die ontstekingen bevorderen.*

NATUURLIJK GEVOERD



Als dieren gevoed worden met granen, soja en mais, krijgen ze veel omega-6 en pesticide binnen. **Dit vind je terug in de producten die je eet.**

Bij groenten, fruit, noten, vlees, vis en eieren gaat het verder dan het lezen van etiketten.

- Hoe zijn de groenten verbouwd?
- Was de bodem rijk aan nutriënten?
- Zijn er pesticiden gebruikt?
- Hoe hebben de dieren geleefd?
- Wat hebben ze gegeten?
- Hoe is de melk bewerkt?

BEREIDING



Rauwe zuivel bevat allemaal stoffen die je immuunsysteem ondersteunen: gezonde bacteriën, antilichamen, gezonde vetzuren, B12, K2, jodium en calcium. Supergezond.

Dit **bepaalt** of je kiest voor **kwaliteit** en **voedingswaarde** of voor **toxines** en **ontstekingsbevorderende** producten.

► *Biologische eieren bevatten omega-3 en industrie-eieren bevatten veel omega-6.*

► *Gepasteuriseerde melk is verhit om alle bacteriën te doden. Ze zitten nog in de melk en je drinkt dode bacteriën.*



SUPPLEMENTEN

Kies supplementen als je onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt of als je meer gebruikt dan je aan kunt vullen met voeding.

Ervaar je **veel stress**, heb je **gezondheidsproblemen**, **sport** je intensief, kamp je met **ziekte**, ben je al wat **ouder**, of leef je in onze maatschappij, dan is aanvullen ontzettend belangrijk.

Als je supplementen koopt, let dan op de biologische beschikbaarheid en de vulstoffen die gebruikt zijn. Er is veel 'rommel' op de markt. Je kunt letten op het 'clean label' en non-gmo-keurmerk. Lees net als bij voeding goed het etiket en ga niet af op marketingkreten. Weet wat je slikt.

Kom je er niet uit? Je mag je etiketten altijd opsturen en dan kijk ik met je mee.

[Gratis advies](#)



IS KETOGEEN VOOR IEDEREEN?

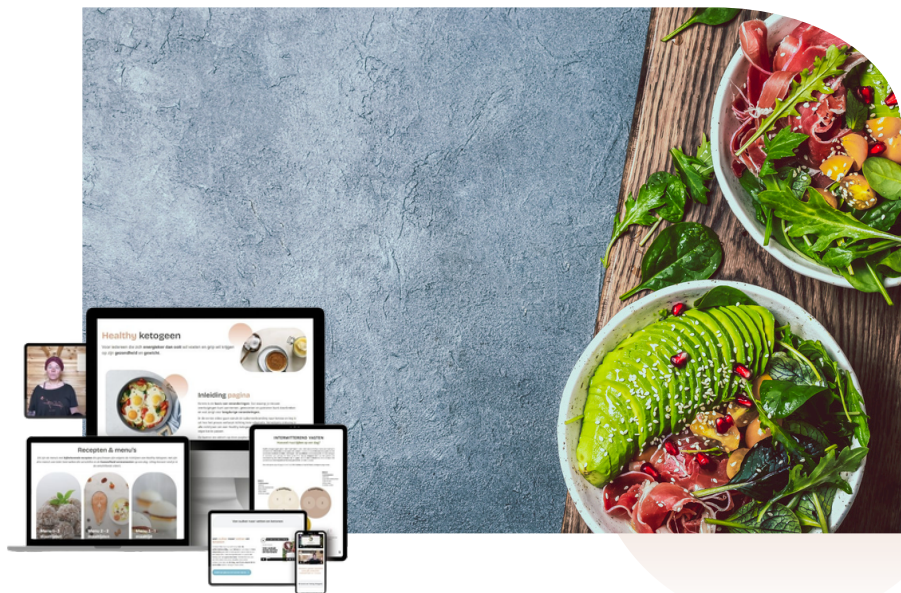
Ketogeen op een gezonde manier, zonder bewerkte voeding en met intermitterend vasten, is voor veel mensen een **helend voedingspatroon**.

Wanneer je vetabsorptie verstoord is of je een erfelijke aandoening hebt aan de vetstofwisseling, is het verstandig om je arts te raadplegen. Hetzelfde geldt voor mensen die medicatie gebruiken voor bijvoorbeeld diabetes. Wanneer je een mentale eetstoornis hebt, dan mag je waakzaam zijn op het triggeren van verkeerde patronen.

Bij een eetstoornis die gepaard gaat met de **gehele dag eten**, een **suikerverslaving**, **emotie-eten** en **cravings**, kan het juist heel goed zijn. Op het moment van zwangerschap of bij het geven van borstvoeding is het verstandig om niet te starten met ketogeen of vasten. Je wil niet dat er toxines vrijkomen door de overgang naar ketose en het ontgiften.

Voelt ketogeen te streng? Dit kan komen omdat je nu nog een echte suikerverbrander bent. Je hebt het gevoel dat je koolhydraten nodig hebt en vasten lijkt onmogelijk. Op het moment dat je switch naar ketonen, ga je merken dat ook jij hele andere vormen van energie kunt aanspreken.

De **honger verdwijnt**, je hebt een **constante bron van energie** en voelt je **mentaal helder**.



KORTING VOOR JOU

Denk jij na het lezen van deze informatie dat [Healthy ketogeen](#) bij jou past? Wil je meer leren en ontdekken over hoe jij je levensstijl en **gezondheid** verder kunt **optimaliseren**, **drastisch gewicht kunt verliezen** en hoe het is om **altijd energie** te hebben?

Kies dan voor het [programma Healthy ketogeen](#).

Gebruik bij het afrekenen deze code: **7EW98AHY**.

Met deze code krijg jij 25,- korting op het programma Healthy ketogeen.



'TODAY IS YOUR
OPPORTUNITY TO BUILD THE
TOMORROW YOU WANT.'

MAAR ER IS MEER

Soms is het handig om net even dat zetje te krijgen, een stappenplan te hebben of te starten met een snelle reset.

Klik op de titel voor meer informatie.



RESET & DETOX YOUR BODY



Dit programma is voor iedereen die een quickstart wil maken, een streep wil trekken onder bepaalde gewoonten en patronen en aan de slag wil met vasten. Je gaat **een diepe reset** doen en na 15 dagen voel je je compleet anders. **Inclusief keto optie.**



LEVENSTIJL & HORMONEN



Dit programma is **voor vrouwen die geven om hun lichaam**. Je leert hoe je kunt leven in het ritme van je hormonen, waarbij we gebruik maken van vasten en voeding. Jij gaat stralen, bruist van de energie en ervaart dat hormonen fantastisch zijn. **Inclusief deels ketogeen.**



HEALTHY KETOGEEN



Voor iedereen die zich energiekker dan ooit wil voelen en grip wil krijgen op zijn gezondheid en gewicht. **Doorbreek de gewichtsdrempel** en ervaar een **constante energie**.

Gebruik bij het afrekenen deze code: **7EW98AHY**.



HEALTH RESET



Samen gaan we **6 maanden intensief aan de slag** met jouw gezondheid. We beginnen met een diepe reset en met die energie gaan we werken aan de optimalisatie van je levensstijl en hormonen. We gaan finetunen en integreren van die dingen die voor jou belangrijk zijn.

www.thatsyouenergy.nl

