

LEVENsstijlCURSUS

DUURZAAM

AFVALLEN

30+ DAGEN PLANTAARDIG

A vibrant still life of fresh produce including pumpkins, tomatoes, and leafy greens. The image is set against a dark blue background and is framed by green curved borders at the top and bottom. The word 'Folder' is written in a white, cursive font across the center of the produce.

Folder



DeGroeneDag.org

@2023

Duurzaam plantaardig afvallen

Deze cursus is voor mensen die vaak geprobeerd hebben om af te vallen en die aan de slag willen met een gezond plantaardig voedingspatroon. In 30 dagen leer je hoe je je levensstijl kan veranderen waardoor je langzaam maar zeker én moeiteloos naar jouw passend gewicht gaat. Je krijgt inzicht in de saboterende factoren die hebben geleid tot gewichtstoename en uitvoerbare praktische tips over hoe je gewichtsafname kan stimuleren.

Het voordeel van duurzaam plantaardig afvallen:

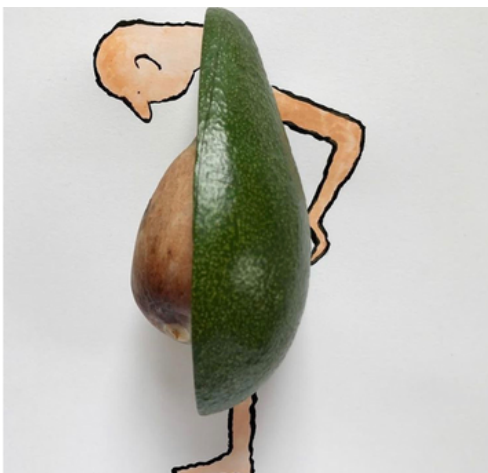
- **Afvallen gaat makkelijk en zonder afzien of honger**
- **Je voelt je fitter en gezonder**
- **Je zelfvertrouwen groeit**
- **Je leert omgaan met stressvolle situaties**
- **Je doet het SAMEN met anderen**
- **Bewegen wordt een natuurlijk onderdeel van je dag**
- **Je bouwt op naar een blijven gezonde levensstijl**
- **Je krijgt een gezonde relatie met eten**

Deze cursus leert je dat gewichtstoename een normale reactie van je lichaam is op de moderne wereld. Aan de hand van de evolutiepsychologie krijg je inzicht in je eigen gedrag en dat van anderen. Wetenschappelijke studies ondersteunen dat een plantaardig voedingspatroon en weinig stressfactoren bij een gezonde leefwijze horen. Als jij de kennis en het inzicht hebt, heb jij de keuzevrijheid om je leven zo in te richten dat je lang en gezond leeft.

De Groene Dag

De Groene Dag cursus Duurzaam plantaardig afvallen bestaat uit dit werkboek, een receptenboek en leerzame video's. Er is een theoriegedeelte en er zijn praktische opdrachten die je elke dag uitvoert. Op De Groene Dag community op Discord komen de deelnemers van de cursus samen en delen ze hun ervaringen. Het team van De Groene Dag ondersteunt de cursus met online bijeenkomsten :3x in de eerste week en daarna wekelijks via Discord. De coaches staan de deelnemers met raad en daad bij.

Een gezonde en groene groet,
Team De Groene Dag



De cursus bevat ook video's van rond de 5 minuten die verder ingaan op de theorie. Bekijk ze via youtube!

Ontmoet je medecursisten in de De Groene Dag community op Discord. Al je vragen kun je bij de coaches op Discord stellen.

Het receptenboek duurzaam plantaardig afvallen bevat 7 ontbijtjes, 7 lunches, 7 avondmaaltijden en 7 tussendoortjes.

Als je meer informatie wenst kan je surfen naar www.degroenedag.org of mailen naar team@degroenedag.org

Moeiteloos en natuurlijk afvallen