

Eten voor een

STRAKKE BUIK EN GROTE BILLEN

Snel start checklist

1. **Meet** je billen en heup in centimeters voordat je begint!
2. **Download** de app **Fat Secret of My Fitness Pall** en voer je eten voor minimaal **7 dagen**.
3. **Eet onbewerkt** eten met **maximaal 5 ingrediënten** per product
4. **Eet** elke maaltijd **groenten** (30-40 gram vezels per dag)
5. **Eet** elke maaltijd **eiwitten** (minimaal 2 keer je lichaamsgewicht per dag in grammen)

BOOTY BUSINESS BY



6. **Koolhydraten moet je verdienen. Eet onbewerkte koolhydraten alleen voor of na fysieke beweging.**
7. **Eet elke maaltijd wat vetten als noten, visolie, avocado, olijfolie, roomboter.**
8. **Voor 12:00 uur eet je MEER dan na 18:00 uur.**
9. **Drink alleen water en thee (minimaal 2,5 liter per dag)**

~ **ECHTE transformatie is niet iets “verbeteren” of “veranderen”** ~

~ *ECHTE transformatie is het zien van meer mogelijkheden* ~

BOOTY BUSINESS BY

