

Het **Gratis** Hilbink Personal Training starterspakket voor maximale ***vetverbranding!*** In dit E-book vind je allerlei tips en tricks op het gebied van gezondheid, voeding en sporten

HILBINK

— PERSONAL TRAINING —



'If it doesn't challenge you, it won't change you!'



Hoi!

Jordy hier. Oprichter van www.hilbinkpersonaltraining.nl

En ik wil je iets vertellen:

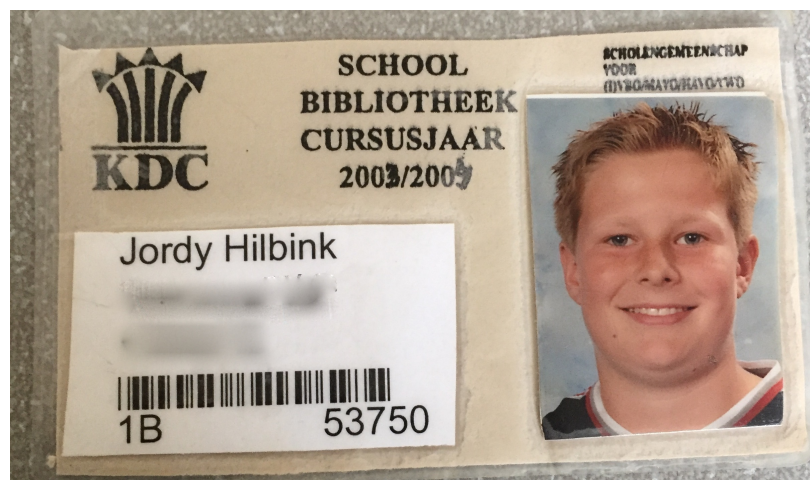
Ik heb hier iets **leuks** voor je.

Nu jij de keuze hebt gemaakt om te investeren in je gezondheid, ga ik met dit E-book investeren in jou!

Voordat we verder gaan zul je waarschijnlijk wel benieuwd zijn wie ik nou eigenlijk precies ben.

Mijn naam is Jordy en heb in het begin van mijn pubertijd te maken gehad met overgewicht. De meeste mensen zullen zeggen dat het hoort bij de leeftijd, maar om eerlijk te zijn hield ik gewoon teveel van 'lekker eten'.

10 jaar lang heb ik de sport badminton beoefend op internationaal niveau. Ik heb mooie successen gekend waaronder Nederlands kampioen bij de junioren. Op 16-jarige leeftijd ben ik uit huis gegaan om te wonen, trainen en slapen op topsportcentrum Papendal om hier twee keer per dag te trainen. Door mijn topsport ervaring en deskundige mensen om mij heen is mijn interesse op training en voedingsgebied enorm gegroeid de afgelopen jaren.



Ik ben constant bezig om het maximale uit mezelf te halen en grenzen op te zoeken en dit vergt veel van het lichaam en vraagt ook veel doorzettingsvermogen. Door mijn ervaring als personal trainer maar ook als topsporter weet ik wat ervoor nodig is om je doel te bereiken.

Nu je een beetje weet wie ik ben, ga ik jou helpen om de eerste stappen te zetten naar een gezonder leven. 'Betekent dit gegarandeerd resultaat?'

Nee.

Alles wat ik je ga vertellen in dit E-book gaat alleen voor je werken als je exact de tips en tricks toepast zoals beschreven staat. Het is dus geen magisch trucje 'dat je maar even toepast'.

Als je nog steeds nieuwsgierig bent naar alle **tips en tricks**, lees dan verder.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Hoe behoud je **langdurig resultaat**? blz: 4

Vier simpele trucs waarbij je **maximaal vet verbrandt** blz: 5 t/m 7

Vijf gemakkelijke en heerlijke recepten die je in een handomdraai klaar hebt blz: 8 t/m 12

Hoe bereken je op een **simpele** wijze je caloriebehoefte? blz: 13

De meest **effectieve training** voor **vetverbranding** blz: 14 t/m 15

Nawoord blz: 16

Schrijver: Jordy Hilbink

Versie: 1.0

© Copyright Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen, of enige manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Alle in dit document opgenomen gegevens zijn onder voorbehoud. Hilbink Personal Training draagt geen verantwoordelijkheid voor ongemakken ontstaan door fouten of onjuistheden in dit document.



Hoe behoud je langdurig resultaat? Zonder jojo effect!

Als klanten naar mij toe komen heeft dat als voornaamste reden dat ze willen afvallen. Meestal hebben ze alles al geprobeerd: van detox kuren tot aan crashdiëten om zo die overvloedige kilo's eraf te krijgen.

Nu kan ik je vertellen dat dit **niet** de manier is om langdurig resultaat te krijgen, want snel afvallen en het jojo effect gaan hand in hand samen. Het zit namelijk zo: het jojo effect wordt veroorzaakt door een verkeerd dieet. Waarschijnlijk heb je wel eens van het bekende 'crashdieet' gehoord. Bij dit dieet laat je vaak één voedingsstof (macronutrient) weg uit je voeding, meestal zijn dit koolhydraten. Bij het Atkinsdieet wordt dit vaak vervangen door eiwitshakes, waardoor je bijvoorbeeld aan het eind van de dag maar op 1200 kcal uitkomt. Dit terwijl een vrouw minstens 2000 kcal per dag nodig heeft en een man zelfs 2500 kcal! Je krijgt dus veel te weinig voedingsstoffen binnen. Het probleem wat dan ontstaat is dat de stofwisseling ontzettend vertraagt. En wat je dan zult zien is dat zodra je weer een normaal eetpatroon aanneemt, je verloren kilo's er binnen een hele korte tijd weer aan eet.

Als ik met een klant een traject in ga, dan is het mijn taak als personal trainer om te zorgen dat degene zijn of haar levensstijl gaat aanpassen door een goed voedingspatroon samen te stellen.
That's it!

Een dieet kun je niet je hele leven volhouden, een verandering in je voedingspatroon juist wel!

Hieronder geef ik je **4 tips** tegen het jojo effect:

- vermijd geen voedingsstoffen in je eetpatroon, dit zijn: vetten, eiwitten en koolhydraten.
- Als je koolhydraten tot je neemt, eet dan koolhydraten met een lage glychemische index. Voorbeelden zijn: zilvervlies rijst, quinoa, peulvruchten en zoete aardappelen. Deze koolhydraten zorgen er namelijk voor dat je bloedsuikerspiegel en tevens je insuline spiegel veel minder snel stijgen. Hierdoor zul je ten eerste veel langer verzadigd zijn en ten tweede zul je minder gewicht aan komen.
- Doe aan krachttraining! Krachttraining kan je stofwisseling namelijk een boost geven. Dit i.c.m. een gezond eetpatroon en je zal zien dat je kilo's eraf vliegen.

Conclusie: het *aller aller aller belangrijkste* voor het afval proces is dat je je **voedingspatroon** gaat veranderen! Ze zeggen niet voor niets '*sixpacks are made in the kitchen*' ;-).

4 simpele trucs waarbij je maximaal vet verbrandt

Wat als ik je vertel dat je een halve tot een hele kilo vet kan verliezen per week! Heb ik dan je aandacht? Lees dan snel verder.

We willen allemaal wel wat meer vet verliezen bij onze buik, benen en billen. Maar de vraag is hoe doe je dat eigenlijk?

Hieronder ga ik je uitleggen wat je precies moet doen:

1 Vet verbranden zoals Michael Phelps!

Jullie kennen waarschijnlijk allemaal Michael Phelps wel. Één van de grootste Olympische zwemhelden ooit! Ik heb verder niets met zwemmen, maar deze man heeft mij toch gefascineerd om zijn prestaties, maar ook om nog iets anders.

Michael eet namelijk elke dag gemiddeld **12.000 kcal!** Dat is iets wat de gemiddelde man in vijf dagen eet. Nu hoor ik je denken: *‘waarom is hij dan niet ontzettend dik?’*. Het antwoord is: water.

Doordat Michael per dag 6 uur in (koud water) zijn trainingen afwerkt, moet zijn lichaam hard werken om het op temperatuur te houden. Hierdoor verbrandt hij **extra vet!**

Hetzelfde principe kan je toepassen met het drinken van koud water. Neem voor elke maaltijd die je neemt **minstens 300 ml koud water** en doe er je voordeel mee. Het is namelijk bewezen dat als je dit toepast je over een hele dag 200 kcal meer verbrandt. Lekker gemakkelijk, toch?

2 Het cortisol hormoon is het probleem waardoor je niet afvalt

Stress ervaren we allemaal wel eens, dus ik weet hoe je je voelt. Het wordt veroorzaakt door het hormoon cortisol. En wanneer jij je gestrest voelt gaat je lichaam zich daarop anticiperen, waardoor je metabolisme als het ware in spaarstand terecht komt.

Stress laat je namelijk letterlijk minder vet verbranden en meer vet opslaan! Je moet er dus voor zorgen dat je cortisol spiegel zo laag mogelijk blijft.

Één van de manieren is om omega 3 vetzuren tot je te nemen. Deze zitten onder andere in vette vissoorten, walnoten, lijnzaadolie. Het is namelijk bewezen dat als je omega 3 vetzuren tot je neemt je cortisol spiegel lager wordt, waardoor je **meer vet verbrandt**.

Daarnaast zijn er ook nog andere manieren om je stress stofje te verlagen:

- Kijk een comedy of ga naar een cabaret voorstelling
- Knuffel meer
- Zoek overdag de zon en buitenlucht op
- Slaap voldoende
- Drink groene thee



3 Afvallen met groene thee

Het is je vast niet ontgaan dat groene thee een echte hype is geworden de afgelopen jaren. Maar werkt deze wonderthee nou echt bij het afvallen of is het fictie?

Ik kan je gemakkelijk een antwoord geven op die vraag: **het werkt echt!**

Niet alleen helpt groene thee bij vetverbranding, maar het heeft ook allerlei gezondheidsvoordelen die men vaak vergeet te vertellen.

Ik ga je nu **4 redenen** geven waarom jij vandaag al moet beginnen met groene thee te drinken:

1. Groene thee **verlaagt** het slechte cholesterol (LDL). De kans is vrij groot dat als je met overgewicht rondloopt, je cholesterol ook niet in orde is.
 - Cholesterol heb je in 2 vormen:
 - * Het goede cholesterol, ook wel HDL - cholesterol genoemd
 - * Het slechte cholesterol, ook wel LDL - cholesterol genoemd

Een te hoog cholesterol gehalte gaat vaak gepaard met het eten van teveel verzadigde vetten. En verzadigd vet wil je juist vermijden, want hierdoor stijgt het LDL cholesterol. Groene thee kan ervoor zorgen dat het slechte cholesterol verlaagt.

2. We hebben het hierboven al gehad over wat een snelle stofwisseling met je lichaam doet. Juist, het **verbrandt meer calorieën**, wat uiteindelijk leidt tot **gewichtsverlies**. Groene thee laat je stofwisseling sneller werken en dus val je af.
3. Doordat groene thee bijna **geen calorieën** bevat, kan je er eigenlijk zoveel van drinken als je wilt. En het mooie ervan is dat je er een vol gevoel van krijgt, wat weer als gevolg heeft dat je minder behoefte hebt om te eten. Zeg maar een win-win situatie.
4. Groene thee heeft een rustgevende werking op het menselijk lichaam, waardoor stress vermindert. Het lichaam maakt dan minder het hormoon cortisol aan.



4 Slaap minimaal 7 uur per nacht!

Bijna iedereen weet wel dat slapen belangrijk voor je is, maar weten we ook waarom? En waarom slapen kan helpen bij het afvallen?

Ik ga je nu **4 redenen** geven waarom slapen één van de belangrijkste aspecten is tijdens het afvalproces.

1. Misschien heb je wel eens van het hormoon leptine gehoord. Dit hormoon zorgt ervoor dat je je **verzadigd voelt** na het eten. Onderzoekers hebben ontdekt dat er bij te weinig slaap, minder leptine in het bloed zit - je zit dus voor je gevoel niet goed vol. Tegelijkertijd is er een toename van een ander hormoon genaamd ghreline, dit is een tegenpool van de hierboven genoemde leptine hormoon en zorgt ervoor dat je juist trek krijgt. Als je te weinig slaapt, heb je dus meer honger en moet je tegelijkertijd **meer eten** voordat je lichaam zegt dat je genoeg hebt gegeten.
2. Dan hebben we nog het groeihormoon, dit hormoon repareert en helpt bij de groei van cellen en weefsels, maar het staat er ook om bekend dat het je **vetverbranding stimuleert**. Het haalt vet uit je vetreserves waardoor je sneller zult afvallen. Tijdens je nachtrust maakt je lichaam veel van dit groeihormoon aan. Genoeg reden voor een goede en diepe nachtrust!
3. Wanneer je te weinig slaapt (**minder dan 6 uur per nacht**) dan gaat je stofwisseling trager werken. Dit wil zeggen dat je met dezelfde activiteit **minder calorieën verbrandt**.
4. Door een **goede nachtrust** voel je je overdag een stuk energiever. Als je slecht slaapt kun je je overdag lusteloos gaan voelen en heb je minder energie om bijvoorbeeld intensief te gaan trainen, of overige activiteiten die je doet om gewicht te verliezen.

Ik denk dat ik hierboven voldoende redenen heb gegeven om jezelf een goede nachtrust te verzekeren. Pak er je winst mee en slaap vanavond als een koning.

Door deze bovengenoemde **4 simpele** tips toe te passen in jouw leven, zul je merken dat het verbranden van vet een stuk makkelijker zal gaan. Uiteraard ben ik benieuwd naar jouw resultaten!



Vijf gemakkelijke en heerlijke recepten
die je in een handomdraai klaar hebt

Frisse zomerse salade

Ingrediënten:

50 gram ijsbergsla
25 gram rode ui
50 gram komkommer
25 gram cherry tomaatjes
50 gram mais
1 ei (70 gram)
100 gram ananas
Een halve avocado
25 gram rode paprika
100 gram gerookte kipfilet
30 gram caesar dressing

Bereidingstijd:

15 minuten

Bereidingswijze:

- Kook het eitje circa 5-6 minuten.
- Was alle groenten en fruit en snijd het in stukjes
- Snijd ook de gerookte kipfilet
- Laat het eitje afkoelen onder koud water en snijd het vervolgens klein
- Doe alles in een grote kom en doe tot slot de dressing er overheen

Voedingswaarde:

Per portie: 501 kcal
Vetten: 34 gram
Eiwitten: 42 gram
Koolhydraten: 22 gram

Voedingswaarde weetje:

De maaltijdsalade zit laag in koolhydraten en hoog in eiwitten vanwege het ei en de gerookte kipfilet die is gebruikt. Het hoge vetgehalte komt door de avocado, maar geen paniek, dit zijn goede vetten! Uitermate geschikt na een training voor een goed herstel van de spieren.





Broccoli met zilvervliesrijst en gegrilde kip

Ingrediënten

200 gram verse broccoli
100 gram zilvervliesrijst
200 gram kip
1 theelepel kopkruiden
800 ml kokend water
peper en zeezout naar smaak

Bereidingstijd:

20 minuten

Bereidingswijze:

- Kruid de kip licht met kip kruidenmix.
- Maak de broccoli schoon door de roosjes van de steel af te snijden en zet een pan water op met een beetje zout erin. Zodra het water kookt voeg je de 200 gram broccoli toe. Afhankelijk van de grootte van de broccoli roosjes kook je ze ongeveer 5 minuten.
- Zet nog een pan met alleen water op. Zodra deze kookt doe je de 100 gram zilvervliesrijst erin en laat je het 8 minuten koken. Giet vervolgens al het water eruit en laat de pan nog even 5 minuten afkoelen met de deksel erop.
- Nu leg je de gekruide 200 gram kipfilet op de grillplaat en laat je hem net zolang braden totdat jij vindt dat het goed is.



Voedingswaarde:

Per portie: 770 kcal
Vetten: 18 gram
Eiwitten: 73 gram
Koolhydraten: 72 gram

Kookweetje:

Broccoli en zilvervliesrijst zijn ideaal om een snel gerecht te maken. Er hoeft alleen maar kokend water bij en even laten staan. Daarnaast is het een gezonde koolhydratenbron!



Snelle volkorenpasta met spinazie mix

Ingrediënten:

80 gram volkorenpasta
120 gram rundertartaar
400 gram spinazie mix: dit is een mengsel van 200 gram verse bladspinazie, 50 gram rode ui, 50 gram gele paprika, 50 gram rode paprika en 50 gram wortel.
Peper en zout naar smaak
Nootmuskaat naar smaak

Bereidingstijd:
 20 minuten

Bereidingswijze:

- Zet de volkorenpasta met ruim kokend water op en laat in 8 minuten gaar koken.
- verhit de wok
- Bak de tartaar op hoog vuur droog in de wok, roer de tartaar los tijdens het bakken.
- Neem de tartaar uit de wok als hij gaar is.
- Verhit de wok weer goed, voeg de spinazie mix toe en roerbak dit op hoog vuur, ondertussen omscheppend met een lepel.
- Giet intussen de pasta af en laat het uitlekken.
- Voeg het tartaar en pasta toe bij de spinazie mix.
- Voeg peper, zeezout en nootmuskaat naar smaak toe.
- Meng alles nog eens goed door elkaar.



Voedingswaarde:

Per portie: 469 kcal
 Vetten: 8 gram
 Eiwitten: 42 gram
 Koolhydraten: 58 gram

Voedingswaarde weetje:

Meestal wordt er rundergehakt gebruikt in pastagerechten. Rundergehakt bevat veel meer (verzadigde) vetten dan rundertartaar. In deze pasta proef je het verschil bijna niet.

Groenteshake

Ingrediënten:

60 gram broccoli
100 gram wortel
100 gram paprika (rood, geel, oranje)
130 gram verse ananas
150 gram magere kwark
2 eetlepels honing

Bereidingstijd:

10 minuten

Bereidingswijze:

- Snijd de broccoli, wortel, paprika en ananas in grove stukken zodat je ze kunt blenderen.
- Meng alle ingrediënten in de blender
- Schenk in een groot glas

Voedingswaarde:

Per portie: 311 kcal
Vetten: 1 gram
Eiwitten: 20 gram
Koolhydraten: 56 gram

Voedingswaarde weetje:

Deze groenteshake heeft een zeer hoge voedingswaarde qua vitamines en mineralen. Daarnaast bevat het veel energie. Ideaal voor tussendoortje of als maaltijdvervanger.



Omelet met Italiaanse roerbakgroenten en volkorenbrood

Ingrediënten:

200 gram Italiaanse roerbakgroenten

2 eieren

Peper en zeezout na smaak

3 sneetjes bruin brood

Bereidingstijd:

10 minuten

Bereidingswijze:

- Verhit de wok zonder olie.
- Bak de Italiaanse roerbakgroenten circa 3 minuten.
- Breek de eieren in een kom en voeg peper en zeezout naar smaak toe.
- Klop de eieren kort los.
- Voeg de eieren bij de groenten en schud de pan even flink heen en weer.
- Zet het vuur laag.
- schraap nu met een spatel het ei-groentemengsel naar één kant van de wok en vouw de stollende omelet om.
- Draai de omelet met de spatel nog even op de andere zijde en laat hem even garen.

Voedingswaarde:

Per portie: 391 kcal

Vetten: 12 gram

Eiwitten: 24 gram

Koolhydraten: 46 gram

Voedingswaarde weetje:

Het vetgehalte in dit gerecht komt puur uit de eidooiers van het vet, verder wordt er niets toegevoegd.



Hoe je op een simpele wijze je calorie-behoefte berekent op een dag zodat je **nooit meer** teveel eet

Nu ik je zojuist verschillende gezonde en tevens lekkere recepten heb gegeven om van je slechte eetpatroon af te komen, is het natuurlijk ook handig om te weten hoeveel calorieën je überhaupt op een dag nodig hebt om je doelstelling te bereiken. Vervolgens zal ik je een gemakkelijk trucje leren hoe je precies weet wat je allemaal binnen hebt gekregen. Zodra je dit allemaal weet, wordt ***afvallen een stuk gemakkelijker!***

We gaan nu twee dingen doen: het eerste is jouw BMR berekenen, dit staat voor basaal metabolisme. Het is de stofwisseling die nodig is om je levensprocessen op gang te houden. Dus stel: je ligt de hele dag in bed niets te doen, dan heb je toch een hoeveelheid aan calorieën nodig om in leven te blijven. Dit noemen we de BMR.

Daarna gaan we kijken wat jouw TDEE (total daily energy expenditure) is. Dit is de totale hoeveelheid calorieën die je op dagelijkse basis gebruikt. Dit is dus de hoeveelheid energie die je lichaam nodig heeft voor alle bewegingen en sport. De TDEE komt dus bovenop je BMR.

Nu je deze kennis hebt gaan we jouw BMR en TDEE berekenen. Klik op [deze](#) link om naar de website te gaan die dit voor je gaat berekenen. Het enige wat je hoeft te doen is een aantal standaardgegevens van jezelf in te voeren zoals, lengte, gewicht, hoe actief ben je, etc.

Vervolgens komt er de vraag wat jouw doelstelling is. Vul dit naar behoren in, en als het goed is geeft de calculator aan hoeveel calorieën je binnen moet krijgen op een dag om je doelstelling te bereiken. Nu vraagt de website je e-mail adres. Vul deze in want je krijgt gelijk een e-mail met info over uit hoeveel gram koolhydraten, vetten en eiwitten je calorieën moeten bestaan.

Let wel! Je BMR en TDEE is een benadering van wat je binnen moet krijgen. Om uiteindelijk echt goed te controleren raad ik je aan om af en toe op een weegschaal te gaan staan, om te kijken of je daadwerkelijk gewicht verliest of juist aankomt.

Nu je ongeveer weet hoeveel calorieën je per dag binnen moet krijgen, moeten we alleen nog uitzoeken ***hoeveel!*** calorieën je nou exact binnenkrijgt.

Klik op [deze](#) link om vervolgens naar de website van MyFitnessPall te gaan. Wat deze website doet is het bijhouden van je calorieën op een hele **simpele wijze**. Maak een account aan en ga vervolgens naar het 'kopje' goals. Tik hier je caloriewaarde in wat je zojuist hebt berekend en begin met het invullen van jouw eten. Je kan nu precies zien hoeveel gram koolhydraten, eiwitten en vetten je nodig hebt op een dag.

Een handige tip die ik je wil meegeven: koop een keukenweegschaal! Hierdoor weet je precies hoeveel je binnenkrijgt. Download nu ook de app voor op je telefoon.

Afvallen was nog nooit zo gemakkelijk.



De meest effectieve training voor vetverbranding: door de volgende info schiet jouw metabolisme met **300%** omhoog, waardoor je zelfs ***tijdens het slapen vet verbrandt!***

Het einde van dit waardevolle E-book nadert, maar ik heb nog één kleine verrassing voor **jou!** Wat ik je nu zal vertellen i.cm. al het bovengenoemde is **goud waard** voor je afvalproces, dus luister goed.

Stop met uren te verslinden op de crosstrainer, hardlooppband of fietsen in de sportschool. Wat je werkelijk wilt gaan doen is 'HIIT'. Dit staat voor High Intensity Interval Training.

HIIT is een vorm van cardiovasculaire training wat bevorderlijk is voor het **verbranden van vet** in een kortdurende intensieve training. High Intensity Interval Training verhoogt het metabolisme, stimuleert de groeihormoon productie en het vergroot de explosieve kracht. Kijk, dat is nog eens informatie die je graag wilt horen. Onderzoek toont namelijk ook nog eens aan dat HIIT tot **50% effectiever** is in het verbranden van vetweefsel dan een lage intensiteit training.

Oké? Maar hoe ziet zo'n High Intensity Interval Training er dan uit?

De gebruikelijke HIIT sessies variëren tussen de 15-20 minuten. Het oorspronkelijke protocol is ingesteld op een 2:1 ratio. Bijvoorbeeld: een hardloper wisselt van 60 seconden joggen of wandelen naar 30 seconden snel sprinten. Je wisselt dus van lage tot matige intensiteit intervallen naar hoge intensiteit intervallen. Daarnaast kan je HIIT toepassen op allerlei soorten activiteiten, in en buiten de sportschool. Sprinten, traplopen of elke andere activiteit waarbij je periodes van lage intensiteit en hoge intensiteit met elkaar kan afwisselen.

Al jaren wordt er verteld dat lage intensiteit cardio de beste methode is om vet te verbranden. Dit wordt verondersteld omdat als je cardio met een lage hartslag doet, een groter percentage van de gebruikte energie van je vetreserves komt. Klopt als een bus, maar er wordt geen rekening gehouden met het totale aantal verbrande kcal.

Even een snel rekensommetje: met 30 minuten snelwandelen verbrand je 150 kcal. 80% daarvan is vet, dus 120 kcal. Nu gaan we 30 minuten hardlopen: 300 kcal, waarvan 50% vet. 150 kcal (30 kcal) meer dus die van je vetreserves komen. Daarnaast hebben we in totaal ook nog eens 150 kcal **extra** verbrand.

Er stond ook in de kop dat je zelfs tijdens het slapen vet verbrandt, hoe zit dat?

Dat klopt! heel simpel gezegd zit het zo: jouw lichaam wordt zo erg belast en moet zo hard werken tijdens de 15 minuten durende training, dat het lichaam na de training hard moet blijven werken om alle spieren, organen en weefsels te voorzien van de nodige zorg. Dit kost energie, wat direct invloed heeft op jouw calorieverbruik. Je lichaam zal dus zelfs s'nachts als je slaapt nog **vet verbranden**.



Er zit alleen wel een disclaimer op de HIIT!

HIIT is namelijk niet aanbevolen voor de beginnende sporter. Het is een grote belasting op je lichaam en vergt veel energie. Als je last hebt van hoge bloeddruk, hart-en vaatziekten en/of gewrichtsproblemen, zoals artritis is het verstandig om eerst met een arts in gesprek te gaan, voordat je met een dergelijke HIIT begint.

Nawoord

Het einde van dit E-book nadert. Als het goed is heb je nu veel nieuwe informatie gekregen waarmee je gelijk aan de slag kunt. Ik hoop als personal trainer dat je na het lezen een veel beter beeld hebt gekregen van wat ervoor nodig is om te komen tot een **gezondere levensstijl**.

Als je de informatie bruikbaar vond in dit E-book vraag je ik het te delen met je vrienden, familie, collega's etc. Mijn doel is namelijk om zoveel mogelijk mensen te helpen met het bereiken van hun doelen.

Tevens heb ik een **waardevolle bonus** voor jou!

Als lezer van dit E-book bied ik jou een **GRATIS** personal training sessie aan van 60 minuten!

Tijdens deze sessie wordt er een intake afgenomen en zul je ook gelijk handige tools meekrijgen met betrekking tot het blijvend veranderen van jouw levensstijl.

Dit is jouw kans op een **gezonder** en **gelukkiger** leven. Stel niet langer uit: je hebt niets te verliezen.

Bij deze wil ik je hartelijk bedanken voor het lezen van mijn E-book en hoop jou snel een keer te mogen ontmoeten, om te kijken hoe ik jou kan helpen met het realiseren van je persoonlijke doelen.

Met sportieve groet,

Jordy Hilbink

