

JOZECOOKS

Gratis Guide: Strakker & Fitter Zonder Gedoe

✓ Zonder extreme diëten ✓ Zonder oefeningen op de grond ✓ Praktisch voor in de sportschool
Start vandaag nog met mijn bewezen aanpak.

Waarom dit werkt

Ik viel 25 kg af door het simpel te houden. Geen hypes, geen ingewikkelde schema's. Gewoon consistent trainen, goed eten en luisteren naar mijn lichaam.

Deze guide is precies wat ik zelf had willen hebben.

Mijn simpele weekschema

Ma: Full body + SkiErg Di: Wandelen/fietsen Wo: SkiErg + core Do: Rust Vr: Kracht Za: SkiErg Zo: Rust

Focus: kort, effectief en vol te houden.

Eten zonder gedoe

Ontbijt: Kwark + fruit Lunch: Volkoren + ei/kip Diner: Groenten + eiwit + aardappelen Snack:
Fruit/noten 80% goed = resultaat

Wil je meer?

Volg mij op JozeeCooks voor meer recepten en praktische tips. Of start vandaag: kies 1 dag uit dit schema en ga ervoor ■