

SUPER CUT



KLIK HIER OM JE CALORIEBEHOEFTE TE BEREKENEN

[HTTPS://CLEANNUTRITION.NL/PAGES/CALORIE-CALCULATOR](https://cleannutrition.nl/pages/calorie-calculator)

GA 200-300KCAL ONDER DE AANGEGEVEN CALORIEEN ZITTEN. HIERMEE CREEER JE RUIMTE OM FOUTEN TE MAKEN.

ZORG DAT JE IN DE FOCUS ZIT! ELKE DAG MINIMAAL 30 MINUTEN CARDIO. KIES EEN VORM VAN CARDIO MET LAGE INTENSITEIT. BIJVOORBEELD: WANDELEN, ZWEMMEN OF FIETSEN



VERHOOG CAFEINE INNAME DOORMIDDEL VAN EEN SCOOP PRE-WORKOUT. HIERDOOR NEEMT HET HONGER GEVOEL AF EN HEB JE MEER ENERGIE VOOR EEN KRACHTIGE GYMSESSIE.

PLAN JE MAALTIJDEN IN RONDOM JE GYMSESSIE. EN BEGIN DE DAG MET 40 GRAM EIWITTEN, DIT VERZADIGD HEEL GOED EN GEEFT SIGNALLEN AAN JE LICHAAM OM TE GROEIEN.



GEEF PRIORITEIT AAN JE SLAAP. MINIMAAL 8 UUR SLAAP. BIJVOORBEELD 22:00 NAAR BED EN OM 6:00 OPSTAAN. VERMIJD TELEFOONS/BEELOSCHERMEN VOOR HET SLAPEN.



GROEILEKKER CLEANNUTRITION.NL