

# Een ontstekingsvrij lichaam

een Strak Plan voor jouw  
gezondheid



# Inhoud

- Intro | eetpauzes
- Wat zijn ontstekingen?
- Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress
- Levensstijlveranderingen; slaap, beweging & stress
- Ontstekingsremmende voeding
- Hét recept tegen ontstekingen



# Intro | over eetpauzes

Al jaar en dag streven we bij Strak Plan naar het implementeren van eetpauzes in iedereen z'n eetpatroon.

Of je je aanmeldt voor **afslanking, een gezonder voedingspatroon ontwikkelen of zelfs een chronische pijn.**

**We zullen steeds bekijken op welke manier we de eetpauzes in jouw patroon kunnen toepassen.**

Iedere maaltijd stijgen jouw insulineaarden. Insuline – zie dit als kleine sleuteltjes – wordt vrijgegeven zodat het suiker uit je bloed wordt gehaald en naar jouw cellen – de kamer achter de poortjes – wordt gebracht.

Bij diabetespatiënten passen de sleutels niet meer op de poortjes of zijn de poortjes ongevoelig aan de sleutels en blijft de suiker in het bloed rondcirculeren.

# Intro | over eetpauses

Dit is nefast voor gezonde bloedvaten, maar ook je vetverbranding wordt volledig lam gelegd.

Wanneer je insuline de hoogte in gaat, gaat je lichaam in een soort stockeermodus. Het slaat alle energie op in jouw vetweefsel en afgifte van energie uit vetreserves wordt geblokkeerd.

Eet je drie keer per dag een volwaardige maaltijd met voldoende eiwitten en gezonde vetten en een beperkt aandeel snelle suikers, dan zal je insulinespiegel slechts 3 keer per dag een lichte stijging maken.

**Eet je om de 2 à 3 uur iets, dan zorg je ervoor dat jouw insulinewaarden hoog blijven en geef je je lichaam geen tijd om in vetverbranding te gaan en dus jouw vetreserves aan te spreken.**

# Intro | over eetpauzes

Niet enkel in functie van afslanking zijn eetpauzes positief. Ook naar laaggradige ontstekingen in het lichaam toe, geeft dit mooie resultaten. Iedere keer als je iets eet en je dus iets in jouw lichaam brengt, reageert jouw lichaam hierop door kleine ontstekingen aan te maken.

Je immuunsysteem dat langdurig actief is door deze laaggradige ontstekingen, vraagt veel energie van jou met als resultaat:

- Je bent minder fit
- Je hebt last van energiedipjes
- Je hebt last van moodswings.

Jouw lichaam gebruikt alle energie om de laaggradige infecties te lijf te gaan in plaats van jou energie te geven.

Op onderstaande grafiek zie je de **roze lijn** die jouw bloedsuikerspiegel weergeeft wanneer je **6 maaltijden per dag** eet.

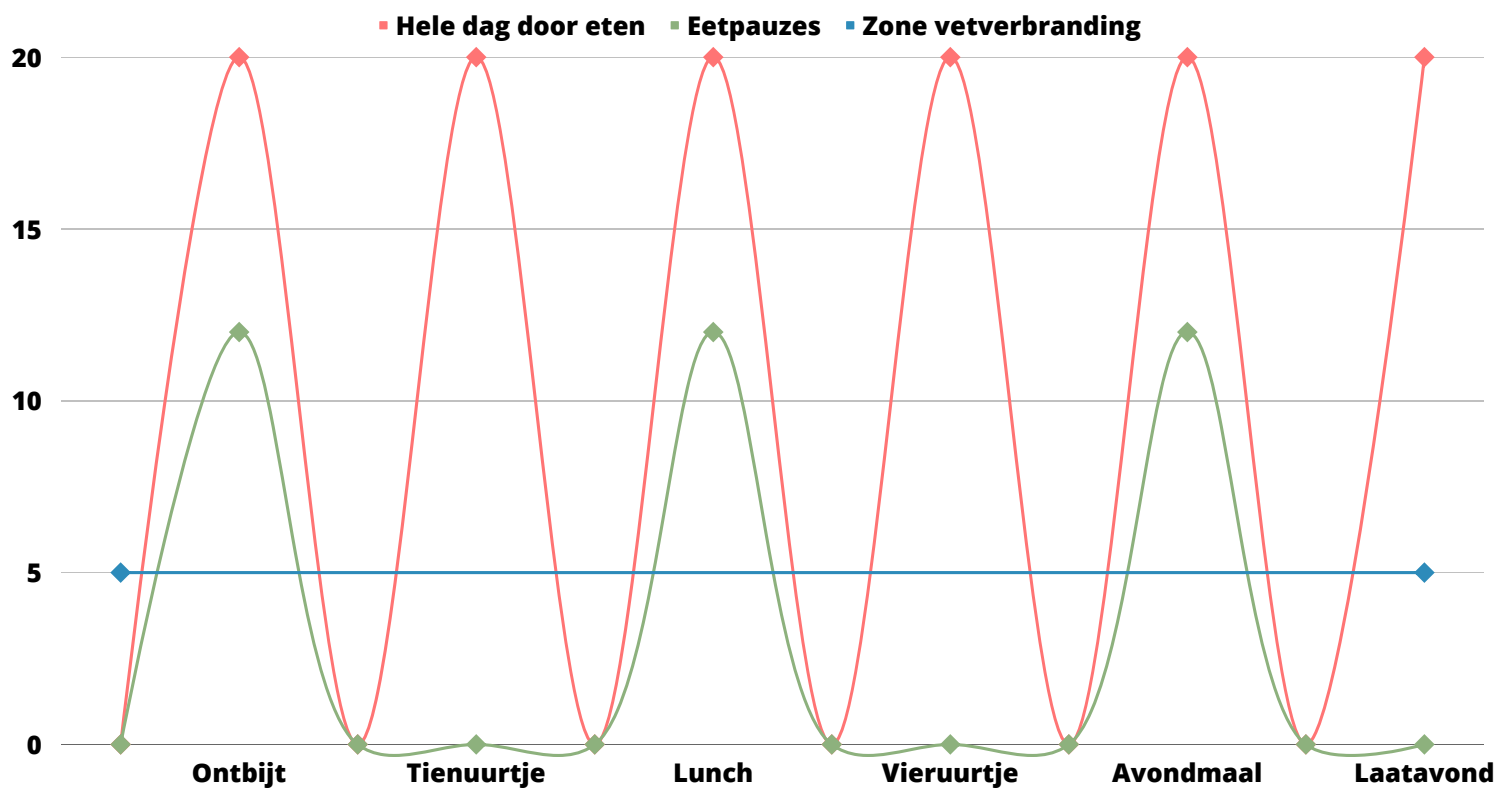
De **groene lijn** geeft weer hoe jouw suikerspiegel eruit ziet als je van start gaat met het principe van de **eetpauzes**.

**Alles onder de blauwe lijn** is de zone waar je jouw lichaam **rust** geeft.

Rust om enerzijds **laaggradige ontstekingen te verminderen, maar anderzijds is dit ook de zone waar jouw lichaam zijn vetreserves gebruikt om energie uit te halen.**

Dus zowel naar ontstekingen in het lichaam als naar afslanking toe, is eten met pauzes van 4 tot 6 uur tussen de maaltijden zeer positief.

# Intro | over eetpauses







# Wat zijn ontstekingen?

Ontstekingen in het lichaam zijn een natuurlijke reactie van het immuunsysteem op schadelijke prikkels, zoals bacteriën, virussen, blessures of andere irriterende stoffen.

Het doel van een ontstekingsreactie is om het lichaam te beschermen en te genezen en komt in kortdurende periodes in het lichaam voor. Enkele reacties van het lichaam:

- **Vasodilatatie**

Bloedvaten verwijden zich om meer bloed naar het getroffen gebied te laten stromen, wat roodheid en warmte veroorzaakt.

- **Verhoogde doorlaatbaarheid**

De bloedvatwand wordt tijdelijk doorlaatbaarder, waardoor witte bloedcellen en andere immuuncellen gemakkelijker kunnen bewegen naar de plaats van de ontsteking.

# Wat zijn ontstekingen?

- **Witte bloedcellen**

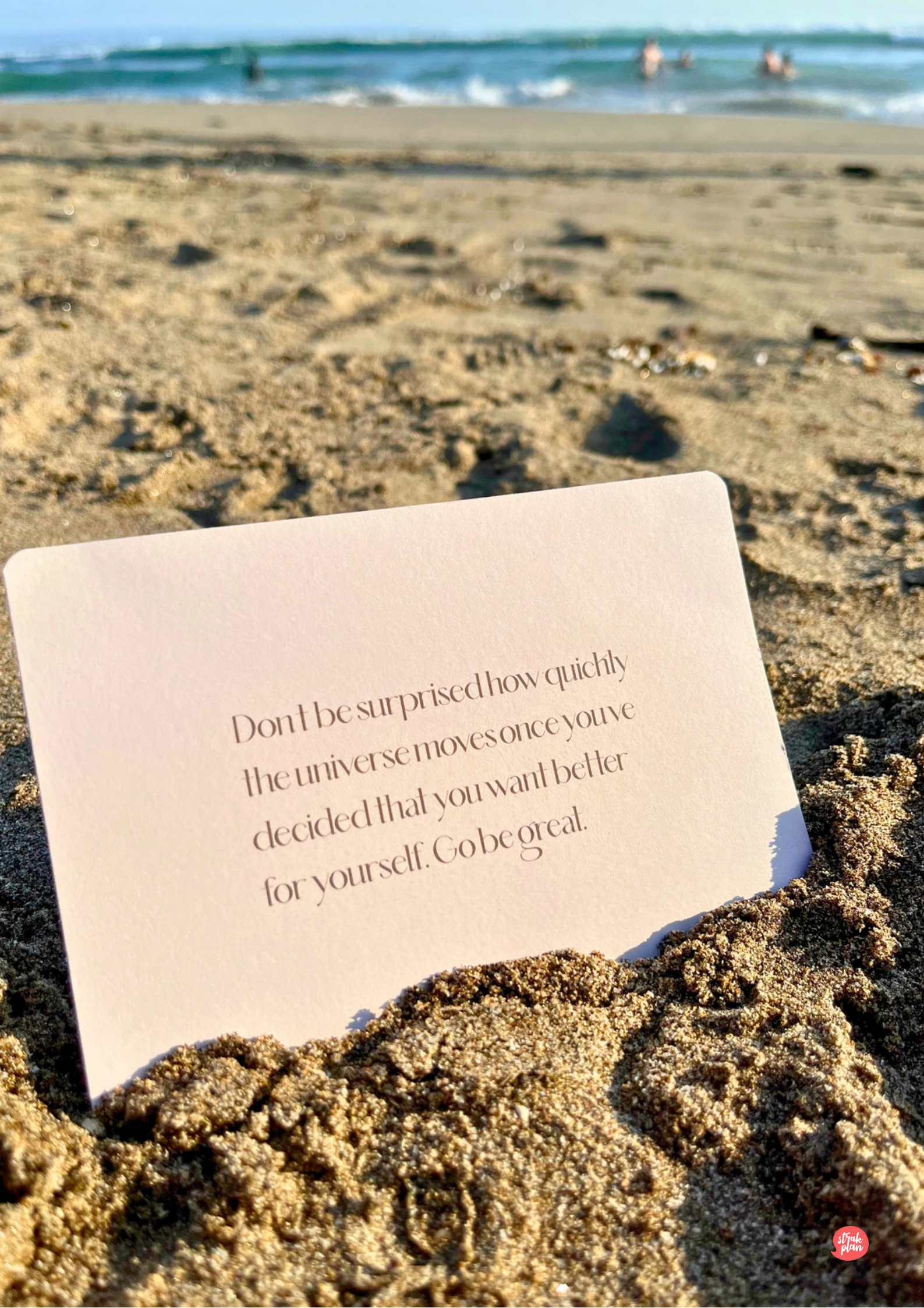
Witte bloedcellen, zoals neutrofielen en macrofagen, migreren naar de ontstekingsplaats om infecties te bestrijden en beschadigd weefsel op te ruimen.

Acute ontstekingen, kortdurende ontstekingen dus, helpen het lichaam te beschermen en te herstellen.

Echter, **chronische ontstekingen, die langer aanhouden en niet verdwijnen zoals ze zouden moeten, kunnen schadelijk zijn.**

Chronische ontstekingen worden geassocieerd met veel gezondheidsproblemen, waaronder **hartziekten, diabetes, obesitas, auto-immuunziekten en meer.**

Het is dan ook belangrijk om de oorzaken van chronische ontstekingen aan te pakken, zoals **ongezonde voedingskeuzes, gebrek aan lichaamsbeweging, stress en slaaptekort** om een goede gezondheid te behouden.



Don't be surprised how quickly  
the universe moves once you've  
decided that you want better  
for yourself. Go be great.

# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Slaap**

Een slecht slaappatroon draagt bij aan meer ontstekingen in het lichaam.

Dit kan door verschillende redenen zijn:

## **Verstoring van het immuunsysteem**

Slaap speelt een cruciale rol bij het reguleren van het immuunsysteem. Tijdens diepe slaapfasen produceert het lichaam cytokines, eiwitten die ontstekingen kunnen bevorderen wanneer ze in overmaat aanwezig zijn.

Een gebrek aan slaap kan deze balans verstoren en leiden tot een verhoogde productie van ontstekingsbevorderende cytokines.

# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Slaap**

## **Hypercostisolemie**

Slaapgebrek kan leiden tot hormonale veranderingen, waaronder een verhoogde afgifte van het stresshormoon cortisol.

Chronische verhoogde cortisolspiegels zullen ontstekingsreacties in het lichaam stimuleren, maar een teveel aan cortisol zal ook leiden tot **verhoogde bloeddruk, overgewicht en verhoogde bloedsuikerwaarden.**



# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Slaap**

## **Insulineresistentie**

Door onder andere het teveel aan cortisol in je lichaam wat verhoogde bloedsuikerwaarden geeft, kan er dus ook insulineresistentie ontstaan.

**Insulineresistentie = (pre)diabetes = verhoogde bloedglucosewaarden = ontstekingsbevorderend.**

En zo is de cirkel (helaas) rond.

## **Verhoogde eetlust**

Een slecht slaappatroon zorgt voor een verstoorde eetlustregulatie en verhoogde hongergevoelens, vooral voor calorierijke en suikerrijke voedingsmiddelen.

Hormonaal zal het hongerhormoon, ghreline, de lucht in gaan en jouw 'ik-heb-genoeg-gegeten- hormoon'- leptine, onvoldoende signalen geven aan je lichaam.

## ***Hé daar, meneertje koffie en mevrouwtje donut?***

Dit zal leiden tot ongezonde eetgewoonten en gewichtstoename, wat op zichzelf ontstekingen kan bevorderen.

Been there, done that?

# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Slaap**

## **Veranderingen in darmmicrobioom**

Slaaptekort kan veranderingen in het darmmicrobioom veroorzaken, wat de balans van gunstige en schadelijke bacteriën in de darm verstoort.

Een verstoorde darmflora is gelijk aan ontstekingen in het lichaam.

**Wist je dat jouw darmen zelfs als een tweede brein kunnen gezien worden?** Als je naar de structuur kijkt, zou je die zelfs kunnen vergelijken met jouw hersenen.  
Klinkt misschien wat vreemd, maar zie je het voor jou?

## **Oxidatieve stress**

Een slaapgebrek leidt op termijn tot verhoogde oxidatieve stress, wat schade aan cellen en weefsels kan veroorzaken en ontstekingen kan bevorderen.

# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Beweging**

Een gebrek aan lichaamsbeweging draagt bij aan meer ontstekingen in het lichaam.

Dit om verschillende redenen:

## **Gewichtstoename**

Een gebrek aan beweging kan leiden tot gewichtstoename, wat op zichzelf ontstekingen bevordert.

**Vetweefsel produceert namelijk ontstekingsbevorderende stoffen,** zoals cytokines en adipokines.

Een toename van vetweefsel leidt tot een verhoogde productie van deze stoffen, waardoor het een gunstige omgeving wordt in jouw lichaam voor ontstekingen om zich te ontwikkelen.

## **Insulineresistentie**

Gebrek aan lichaamsbeweging zal voor insulineresistentie zorgen.

Dit leidt tot verhoogde bloedglucosewaarden en verhoogde bloedglucosewaarden zorgen op hun beurt voor een stimulatie van ontstekingsreacties in het lichaam. Ook hier een **verhoogde kans op de ontwikkeling van (pre)diabetes.**



# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Beweging**

## **Zittend (beroep)**

Het gebrek aan beweging zal de circulatie van bloed en lymfevocht belemmeren, wat de afvoer van ontstekingsstoffen kan vertragen.

## **Geen opbouw van spiermassa**

Spiereen zijn actief weefsel dat ontstekingsremmende stoffen produceert. Doe je al aan lichaamsbeweging, maar focus je je vooral op cardio?

Ga dan ook even wat **krachttraining** doen!

Bij gebrek hieraan kan spieratrofie (verlies van spiermassa) optreden, wat het vermogen van het lichaam om ontstekingen te reguleren vermindert.

## **Veranderingen in het vetmetabolisme**

Heb je 'een zittend gat'?

Op termijn kan dit leiden tot ophoping van vet in de lever, wat non-alcoholische leververvetting zal veroorzaken. Leververvetting is gelukkig nog omkeerbaar door een gezond voedingspatroon, voldoende beweging en slaap en het aanpakken van eventuele stress.

Lees zeker ook even het boek '[Er ligt meer op je lever dan je denkt](#)' hierover!

# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Beweging**

## **Geen vorm van ontspanning**

Het lijkt jou wel een goed idee om wat in de zetel te hangen na een lange, stresvolle, zittende, werkdag?

Think again!

Regelmatige lichaamsbeweging helpt stress te verminderen.

En op de volgende pagina's zal je zien waarom jouw stressniveau verlagen een winner is.



# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

- **Stress**

Stress wordt vaak onderschat als we over een gezonde levensstijl spreken.

Toch zullen **hoge hoeveelheden stresshormoon - cortisol - het lichaam tegenhouden zijn vetreserves vrij te geven.**

***Insulineresistentie** kan zich ontwikkelen door onvoldoende **lichaamsbeweging**, door **stress** - denk aan hypercortisolemie - en **slaaptekort**.*

*Bovendien dragen de veranderingen in het **darmmicrobioom** en **oxidatieve stress**, die eerder werden genoemd als bijwerkingen van slaaptekort, ook bij aan dit proces.*

# Ontstekingsbevorderende levensstijlfactoren; slaap, beweging & stress

## **Verhoogde afgifte van stresshormonen**

In reactie op stress activeert het lichaam het sympathische zenuwstelsel, wat leidt tot de afgifte van stresshormonen zoals cortisol en adrenaline.

## **Verhoogde cortisolspiegels in het bloed stimuleren**

**ontstekingsreacties**, en zoals eerder gelezen zullen **verhoogde bloedsuikerwaarde de kans op het ontwikkelen van (pre)diabetes vergroten.**





# Levensstijlveranderingen; slaap, beweging & stress

- **Slaap**

## **Eet iets eiwitrijk voor het slapengaan**

Wat yoghurt bijvoorbeeld aangezien eiwitten de **aanmaak van melatonine bevorderen**.

Ook zijn de eiwitten afkomstig van specifiek melkproducten goed voor een **herstel van jouw lichaam doorheen de nacht** omdat dit traagafgevende, caseïne-eiwitten, zijn.

## **Beperk blauw licht in de avond**

Vermijd blootstelling aan blauw licht van apparaten zoals smartphones, laptops en tv's, vooral voor het slapengaan.

Dit is blauw licht dat de aanmaak van melatonine verstoort en melatonine is essentieel om je lichaam het signaal te geven dat het tijd is om te gaan slapen.

Overweeg het dragen van een **blauwlichtfilterbril** als je 's avonds toch graag wat tv kijkt om de impact van blauw licht op je slaap te verminderen.

# Levensstijlveranderingen; slaap, beweging & stress

- **Slaap**

## **Voedingssupplementen**

Als slaapproblemen blijven aanhouden, kan er overwogen worden om bijvoorbeeld een **melatonine-supplement** in te nemen voor een periode. Bespreek dit met je arts.

## **Maak het lekker warm**

Bereid je lichaam voor om te gaan rusten door bijvoorbeeld warmteprikkels.

Deze zijn heel goed om jouw lichaam het signaal te geven dat het in slaapstand mag gaan.

Denk aan een **warme douche** nemen, een **kersepitkussen** bij jou leggen of onder een **lekker warm dekentje** kruipen.

# Levensstijlveranderingen; slaap, beweging & stress

- **Beweging**

Je spieren spelen ook een cruciale rol bij de energieproductie in je lichaam.

Binnen je spiercellen bevinden zich kleine organellen genaamd mitochondriën.

Deze mitochondriën worden vaak "energiefabriekjes" genoemd omdat ze verantwoordelijk zijn voor het genereren van adenosinetriposfaat (ATP), de belangrijkste energiebron van je lichaam.

Wanneer je lange tijd neerzit, bijvoorbeeld tijdens een lange werkdag, gebeurt er iets merkwaardigs met je spieren.

Omdat je ze niet actief gebruikt, signaleren je spieren aan je lichaam dat ze niet veel energie nodig hebben.

**Hierdoor worden je mitochondriën minder actief en beginnen ze zelfs af te breken.**

Dit zorgt voor een verminderde energieproductie in je spieren en, op lange termijn, kan het leiden tot spierverslies.

Neemt je spiermassa af, dan **daalt ook je metabolisme**, wat zorgt voor een vertraagde stofwisseling.



# Levensstijlveranderingen; slaap, beweging & stress

- **Beweging**

## **Sitting breaks**

Jezelf uren in de fitness gaan afmatten hoeft zeker niet. Begin laagdrempelig, maar heel efficiënt met sitting breaks bijvoorbeeld.

**Ieder uur zet je je recht en zorg je ervoor dat je hartslag minstens 1 minuut de hoogte ingaat.**

**That's it!**

Andere ideetjes;

- Doe een 7 minute work- out voor of na het werk.
- Neem altijd de trap
- Maak onder de middagpauze een korte wandeling.. Ook om jouw stressniveau terug te laten zakken kan dit wonderen doen.
- Doe jumping jacks (sterprongetjes) tijdens het wachten op je kopieën aan het kopieermachine
- Doe wat squats voor of na je toiletbezoek
- Ga een wedstrijdje muurzitten aan met de collega's

# Levensstijlveranderingen; slaap, beweging & stress

- **Stress**

Stressmanagement is cruciaal voor het bevorderen van een gezond lichaam en geest.

Je hoorde wel al eens van ademhalingstechnieken, meditatie of yoga, maar ging hier nooit echt mee aan de slag?

Misschien is dit wel jouw teken om dit toch maar eens te proberen?

## **Tijd voor jezelf**

Plan tijd in voor ontspanning en zelfzorg.

Een warm bad nemen, een boek lezen, naar muziek luisteren, of een hobby uitoefenen.

## **Tijdsbeheer**

Onverwachte dingen kunnen enerzijds leuk zijn, maar anderzijds ook overweldigend overkomen. Voorkom plotse stressprikkelers doordat die deadline plots veel te dichtbij komt en leer taken indelen in prioriteit versus niet-prior en neem korte pauzes om te ontspannen.

Merk je dat stress jou toch vaak volledig overneemt, zoek dan zeker professionele hulp.



chiazaad



# Ontstekingsremmende voeding

Het belang van **eetpauzes** werd eerder aangehaald en om met deze eetpauzes aan de slag te kunnen, zorg je ervoor dat je 3 maaltijden volwaardig en voedzaam genoeg zijn.

- **Voldoende eiwitten**
- Voldoende **onverzadigde vetten, Omega 3- vetten** zijn een bonus want deze werken ook ontstekingsremmend
- **Beperk enkelvoudige, snelle suikers**
- Voorzie **groenten bij iedere maaltijd.**

Koolhydraten worden afgebroken tot suikers en zijn (snelle) energieleveranciers.

Dit in tegenstelling tot **eiwitten die vooral een opbouwende** functie in het lichaam hebben en de vetten die naast een verzadigd gevoel ook een energieleverancier zijn, maar waarvan de energie langzamer vrijkomt.

*Eet je dus vooral rijstwafels, droge crackers of beschuiten, dan zal je lichaam de hele dag door kleine energiepieken krijgen, gevolgd door energiedipjes.*

**Ontbijtvoorbeeld:** portie kwark of griekse yoghurt (eiwitten) met noten, pitten en zaden (gezonde vetten) met een portie fruit (vezels en natuurlijke suikers).

**Lunchvoorbeeld:** omelet van 2 à 3 eieren met avocado (eiwitten en gezonde vetten), paprika en een rauwkostslaasje (vezels en meervoudige koolhydraten).

# Ontstekingsremmende voeding

**Ontbijtvoorbeeld:** portie kwark of griekse yoghurt (eiwitten) met noten, pitten en zaden (gezonde vetten) met een portie fruit (vezels en natuurlijke suikers).

**Ontbijtvoorbeeld:** Chiapudding (chiazaad + plantaardige drink zoals haverdrink, amandeldrink,...) + handje noten, 1 portie fruit, ...

**Lunchvoorbeeld:** omelet van 2 à 3 eieren met avocado (eiwitten en gezonde vetten), paprika en een rauwkostslaatje (vezels en meervoudige koolhydraten).

**Lunchvoorbeeld:** Salade van avocado, zalm, rode biet, spinazie, afgewerkt met een extra vierge olijfolie, noten, zaden, (pijnboompitten). Vul gerust aan met nog een eitje, maar laat gerust de boterham (koolhydraten) eens achterwege.

# Ontstekingsremmende voeding

Naast de tijdstippen waarop je eet en hoe je op deze tijdstippen rekening kan houden met de samenstelling zijn er ook specifieke voedingsmiddelen met een ontstekingsremmende werking die je zeker in jouw voedingspatroon wil implementeren.

Deze voedingsmiddelen bevatten **antioxidanten** en voedingsstoffen die kunnen helpen bij het reguleren van het immuunsysteem.

Enkele voorbeelden:

- **Omega 3- vetten**

Denk aan eieren, lijn-, en chiazaad, maar ook aan vette vis zoals zalm, makreel, haring en forel zijn rijk aan omega-3-vetzuren die bekend staan om hun ontstekingsremmende eigenschappen.

- **Groene bladgroenten**

Spinazie, boerenkool, sla en andere groene bladgroenten zitten vol met antioxidanten, waaronder vitamine K, die ontstekingen kunnen verminderen.

- **Bessen**

Bosbessen, aardbeien, frambozen en bramen bevatten antioxidanten zoals anthocyanen, die ontstekingsremmende effecten kunnen hebben. Zo helpt een dagelijks handje bessen bij een gezonde veroudering.

# Ontstekingsremmende voeding

- **Noten**

Amandelen, walnoten en andere noten bevatten gezonde vetten en antioxidanten die ontstekingen kunnen verminderen.

- **Olijfolie**

Extra vierge olijfolie is rijk aan gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten en bevat ook antioxidanten, waaronder polyfenolen.

- **Kurkuma**

Kurkuma bevat curcumine, een krachtige ontstekingsremmende stof. Het wordt vaak gebruikt in currygerechten en kan ook als supplement worden ingenomen.

- **Gember**

Gemberwortel heeft ontstekingsremmende eigenschappen en kan worden gebruikt in gerechten, thee of als supplement.

# Ontstekingsremmende voeding

- **Knoflook**

Knoflook bevat zwavelverbindingen die ontstekingsremmend werken en gunstig zijn voor het immuunsysteem.

- **Tomaten**

Tomaten zijn rijk aan lycopene, een antioxidant dat kan helpen bij het verminderen van ontstekingen en het beschermen van cellen tegen schade.

- **Broccoli, bloemkool, spruitjes en boerenkool**

Ofwel, kruisbloemige groenten.

Ze bevatten glucosinolaten, die ontstekingsremmende effecten hebben.

- **Peulvruchten**

Linzen, kikkererwten, en zwarte bonen zijn bronnen van vezels en eiwitten, en ze hebben ontstekingsremmende eigenschappen.

Maak jouw maaltijden op met deze lijst als leidraad.

Op die manier verlaag je de ontstekingsgraad in jouw lichaam en bevorder je jouw gezondheid.

Alvast een powerreceptje hieronder!



# Lauwwarme saladebowl met bloemkoolrijst, zalm, avocado en rode biet

Bereidingstijd: 25 min.  
4 personen

## Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 bos radijnen
- 3 kl Zùsto (suikervervanger)
- 4 el witte wijnazijn
- 120 g volkoren rijst
- 1 bouillonblokje (groente)
- 400 g **bloemkoolrijst**
- 1 avocado
- 400 g gekookte rode biet
- 5 cm **gember**
- 100 g volle yoghurt/platte kaas
- 400 g gerookte **zalm**
- 40 ml sojasaus
- 2 el sesamzaadjes
- peper



## Lauwwarme saladebowl met bloemkoolrijst, zalm, avocado en rode biet

*Dit gerecht brengt een aandeel vetten aan,  
maar zoals je kan zien zijn dit vooral  
onverzadigde vetten.*

**Onverzadigd met de O van 'Ok'.  
Dit zijn de goede vetten.**

*Dit komt omdat de vetten vooral afkomstig zijn  
van de zalm, avocado en de sesamzaadjes.*

*Vette vis, noten, pitten en zaden bevatten  
onverzadigde vetten en zullen ervoor zorgen  
dat je ook jouw aandeel **vetoplosbare  
vitaminen (A,D,E en K)** opneemt.*

# Lauwarme saladebowl met bloemkoolrijst, zalm, avocado en rode biet

## Bereidingswijze

Snij de komkommer in blokjes van zo'n 2 cm, de radijzen snijd je in kwartjes. Breng water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje hierin.

Maak een dressing door 4 el natuurazijn te mengen met 2 el Zùsto, peper en een snuifje zout.

Doe de komkommer en radijsjes hierbij. Dit is klaar.

Voeg de volkoren rijst toe aan de kokende bouillon en dek af. Kook gaar in zo'n 20 tal min, voeg de laatste 2 min de bloemkoolrijst toe.

Terwijl dit kookt, kun je de saus maken door de yoghurt te mengen met de fijngeraspte gember.

Snij de rode biet ook in blokjes van zo'n 2-tal cm, de avocado snijd je in maantjes.

Giet de rijst en bloemkoolrijst af en verdeel over de borden. Leg hier de radijzen, komkommer, rode biet en avocado bij en werk af met de gerookte zalm.

Werk af met ½ el sesamzaadjes/persoon.

Serveer met de gember- en de sojasaus. Smakelijk!

**Voedingswaarde/persoon: 515 kcal, 24,8 g vet waarvan 4,7 g vv, 32,2 g eiwitten, 37,7 g kh waarvan 11,9 g suikers, 9,3 g vezels**

# Webshop | BESTSELLER

## Voel je terug goed in je vel...

...en leer op een plezierige en toegankelijke manier met gezonde voeding omgaan voor die resultaten op lange termijn.

Investeer in jezelf en ontdek de positieve veranderingen die gezonde voeding, afgestemd op jouw behoeften, met jou doet



**KICKSTART pakket | Voedingsschema en kookboek - Strak Plan**

Combi-pakket: Strak Kookboek 2 boordevol recepten + Jouw op maat gemaakt voedingsschema

[»»» Klik hier en ga naar de webshop](#)

# Webshop | BESTSELLER

*Wat anderen zeggen "Dit was zeker meer dan 'gewoon' een Strak Plan. Het feit dat ik ook mocht mailen met vragen, maar ook dat ik in de Strak Planners Teamwork groep bijkomende vragen kon stellen maakten dit een succes. Bedankt!."*

*"Ik kocht 'Jouw Strak Plan' zo'n jaar geleden en de 4 kilo die ik verloor destijds is er nog steeds af. Bedankt voor alles!"*

**[»»» Klik hier en ga naar de webshop](#)**

**Want ook jij kan het!**



**Of Strak Plan wat voor  
jou is?**

»» Boek jouw GRATIS  
kennismakingsgesprek