

INHOUD

VOORWOORD 5

GEDRAG 12

- Het ligt toch echt aan jezelf 15
Challenge: stel je huidige identiteit vast 28
Ja, ook jij hebt wilskracht! 31
Challenge: train je wilskracht 33
Neem het heft in eigen hand 35
Challenge: stel je doelen op 38
En nu is het een kwestie van doen 41
Challenge: plan je sociale afspraken 49
Sluit een verzekering af, met jezelf 51
Challenge: maak een noodplan 55
De Essentials 56

VOEDING 58

- Je vreet en zuipt te veel 61
Challenge: weet wat je eet 67
Je lichaam kent geen superfoods en brood
is niet de duivel 69
Challenge: varieer meer 75
#Doejegroenteboereenlolenjemoederook 77
Challenge: wat betekent 80/20 voor jou? 79
Vind een eetpatroon dat bij je past 83
*Challenge: creëer een nieuw
voedingspatroon* 90
Er bestaan geen wondermiddelen 93
Challenge: ben jij trendgevoelig? 96
De Essentials 97

TRAINING 100

- Doe aan krachttraining. Duh! 103
Challenge: daag jezelf uit! 104
Hoppa, kom van je batterij 109
Doe mij een trainingsschema dan 116
Challenge: ga aan het werk 122
Challenge: geef jezelf een compliment 122
Wat fabeltjes op een rij 125
Challenge: lees jij de Fabeltjeskrant? 130
Nog steeds te veel vreten 131
Challenge: wees eerlijk tegen jezelf 132
De Essentials 135

HERSTEL 136

- Word een sleeping beauty! 139
Challenge: check je slaapplek 141
Word geen stresskip 145
Challenge: manage je energie 147
Neem vaker een tussendoortje 151
Challenge: een stukje variatie 155
Laat het allemaal maar los 157
*Challenge: noteer je overwinningen
(hoe klein ook)* 158
De Essentials 159

FAVORIETE DOORMEAL- RECEPTEN 160

NAWOORD 187

DANKWOORD 190



GEDRAG

Names and drawings on the blackboard include: AATHLYN, NICKY, KIRSTEEN, PIETER, BAFI, LOTTE, DEBSTAR, DENISE, LEON, AARTIE, ERIK, JEROEN B, TANJA, JACQUELINE, SHARON, and many others. There are also drawings of a person's face, a person's profile, a person's torso, a person's head and shoulders, and various tally marks.

JA, OOK JIJ HEBT WILSKRACHT!

'IK WIL WEL OP MIJN VOEDING LETTEN EN TRAINEN, MAAR IK HEB GEEN DISCIPLINE.' ALLEEN ZEGGEN DAT JE IETS WILT IS INDERDAAD IETS ANDERS DAN HET DAADWERKELIJK DOEN. OM TOT ACTIE OVER TE GAAN HEB JE NAMELIJK WILSKRACHT NODIG. EN OM UITEINDELIJK JOUW GEWENSTE RESULTAAT TE BEREIKEN IS FOCUS OP DE LANGE TERMIJN EN DUS DISCIPLINE VEREIST. MAAR WAT NOU ALS JIJ GEEN WILSKRACHT HEBT? KAN HET ZIJN DAT JIJ GEBOREN BENT ZONDER WILSKRACHT?

Ieder mens beschikt over wilskracht, discipline en doorzettingsvermogen. Ook jij! Het zit in onze genen, want zonder wilskracht heeft de mens geen kans op overleven. Maar het is belangrijk om wilskracht te blijven trainen. Je kunt het zien als een spier, een spier die je niet traint ontwikkelt zich niet. Hoe komt het dan toch dat het lijkt alsof sommige mensen een oneindige hoeveelheid wilskracht hebben? Inderdaad, dat lijkt zo, want ook zij hebben geen oneindige wilskracht.

Zij hebben gewenste gewoontes gecreëerd en gebruiken hun wilskracht effectief en efficiënt. Ze weten hoe ze hun wilskracht kunnen trainen.

HOE TRAIN JE WILSKRACHT?

Wilskracht bestaat uit twee componenten:

1. DE LAAT-KRACHT

Zorgt ervoor dat je dingen laat of uitstelt, die je eigenlijk wel wilt doen, maar ook dat je verleidingen kunt weerstaan. Je blijft bijvoorbeeld thuis een film kijken terwijl je gepland had te gaan trainen. Of je slaat een stuk zelfgebakken taart van je moeder af terwijl die net zo lekker ruikt.

2. DE DOEN-KRACHT

Zorgt ervoor dat je dingen actief najaagt en dat je dingen doet die je liever uitstelt. Je had bijvoorbeeld met jezelf afgesproken naar de sportschool te gaan, maar toen je thuiskwam had je helemaal geen zin meer. 's Avonds om

negen uur bedenk je dat het toch wel verstandig is om nog te gaan sporten en ga je alsnog. Als je krachttraining op de juiste manier inzet en regelmatig traint, worden je spieren groter. Zo wordt jouw wilskracht ook groter als je die traint. Train je hem nooit, dan zal je wilskracht verslappen. Door focus en aandacht kun je jouw wilskracht vergroten. Als je bijvoorbeeld elke keer de bitterballen bij de vrijdagmiddagborrel overslaat, gaat het je op den duur minder moeite kosten.

WAT HELPT BIJ HET TRAINEN VAN JE WILSKRACHT?

1. VOLDOENDE SLAAP:

Bij onvoldoende slaap kunnen afvalstoffen zich ophopen in je brein. Dit belemmert de communicatie tussen je hersencellen, wat vervolgens jouw wilskracht belemmert. Je weet zelf wel hoe je je voelt als je slecht geslapen hebt. Je kunt slechter weerstand bieden tegen een zak chips of snelle hap. En de gang naar de gym is al helemaal te veel gevraagd. Dus ga op tijd naar bed en nee, ga niet eerst in bed Facebook uitlezen.

2. POSITIEVE STRESS:

Stress heb je nodig om tot actie over te gaan. Zonder stress zou je de hele dag in bed blijven liggen. Maar je ervaart te veel stress als je het gevoel hebt de controle over de situatie te zijn verloren. We maken onderscheid in positieve stress en negatieve stress. Bij negatieve stress is het moeilijk jouw wilskracht goed in te zetten. Je schiet snel terug in oude, ongewenste gewoontes. Merk je dat je te veel stress ervaart, focus dan op dingen waarvan je wel het gevoel

hebt dat je er controle over hebt. Hierdoor voel jij je sterker en kun je de dingen waar je geen controle over hebt beter aan.

3. STOPPEN MET MULTITASKEN:

Ja, dit geldt ook voor de vrouwen die zo goed denken te zijn in multitasken. Doe je namelijk meerdere dingen tegelijkertijd, dan heb je geen focus en doe je dingen onbewust. Ongewenste gewoontes zullen het daardoor sneller overnemen en je bent eerder geneigd dingen uit te stellen. Verklein de taak waar je mee bezig bent en focus op datgene wat je nu aan het doen bent. Wilskracht kun je namelijk alleen inzetten als je een bewuste keuze maakt.

4. BEWEGEN:

Als je beweegt, focus je je op datgene wat je op dat moment aan het doen bent. Dus ga squashen of wandelen in het park. Niet per se om calorieën te verbranden, maar gewoon om je aandachtsspier te trainen.

5. FOCUSSEN OP JE ADEMHALING:

Leg heel bewust de focus op je ademhaling. Ja, ook als je denkt ongeschikt te zijn voor meditatie werkt dit. Je hebt namelijk wilskracht nodig om je aandacht steeds terug te brengen naar je ademhaling. Wil je jouw laat-kracht vergroten? Adem dan langer uit dan in. Zo activeer je het deel van je zenuwstelsel dat zorgt voor ontspanning. Wil je jouw doen-kracht vergroten? Adem dan langer in dan uit. Zo activeer je het deel van je zenuwstelsel dat zorgt voor inspanning.

HOE GEMOTIVEERD BEN JE OM TE VERANDEREN?

Hoe graag je ook wilt, alleen op wilskracht en discipline red je het niet altijd. Je eten voorbereiden, naar de gym gaan en vooruitplannen kunnen al snel als een verplichting voelen. Maar door gemotiveerd te blijven kun je je deze levensstijl echt eigen maken en nieuwe gewenste gewoontes vormen.

Motivatie kan verdeeld worden in intrinsieke en extrinsieke motivatie. Wanneer iets vanuit jezelf ontstaat, omdat je ergens voldoening uit haalt en het aansluit bij je eigen waarden en interesses, spreek je van intrinsieke motivatie. Wanneer je iets doet 'omdat het nou eenmaal moet' en je keer op keer een externe bron nodig hebt die jou in beweging zet, is er sprake van extrinsieke motivatie.

Voor het veranderen van je levensstijl is het belangrijk dat de motivatie vanuit jezelf komt, intrinsieke motivatie dus. Je moet namelijk helemaal niets: je moet niet sporten, je moet niet op je voeding letten. Maar aan alles wat je (niet) doet zitten consequenties. Als jij je training overslaat of afraffelt en niet op je voeding let, moet je daar ook de consequenties van aanvaarden. De keuze ligt altijd bij jezelf. Laat motivatie vanuit jezelf komen. Werk aan jezelf, omdat jij een verandering wilt in je leven. Niet omdat iemand anders dit van je verwacht. Anderen kunnen hoogstens een omgeving creëren en handvatten bieden die jou helpen om jezelf te motiveren. Je kunt deze extrinsieke motivatie wel inzetten om jouw intrinsieke motivatie te versterken.

MEER INTRINSIEKE MOTIVATIE IN JE DAGELIJKSE ROUTINE?

- Stel dagelijkse of wekelijkse doelen die zowel uitdagend als haalbaar zijn. Zorg ervoor dat jij er voldoening uit haalt wanneer je deze doelen behaalt.
- Zorg voor plezier in je trainingen door bijvoorbeeld samen met iemand te gaan trainen. Of volg groepslessen naast de gewone trainingen als vorm van actief herstel. Vind een bewegingsvorm waar jij plezier uit haalt.
- Bespreek de dingen waar je tegenaan loopt met iemand uit je omgeving, bijvoorbeeld je partner. Hij of zij kan je beter ondersteunen als hij of zij weet waar je moeite mee hebt.

CHALLENGE: TRAIN JE WILSKRACHT

Hieronder vind je een aantal oefeningen om je wilskrachtspier te prikkelen:

1. Schrijf een dag lang met je andere hand.
2. Eet een week lang elke avond met je andere hand.
3. Adem lang uit en kort in als je dat koekje wilt laten liggen.
4. Adem lang in en kort uit als je naar de gym wilt terwijl je lekker op de bank ligt.
5. Beweeg elke dag minstens een halfuur door een andere route te nemen.
6. Laat je telefoon buiten de slaapkamer en lees een boek in bed.
7. Maak een to-dolijst en begin niet aan de tweede taak voor de eerste is afgerond.

**CL
HUB**

BLIJF
DE COÖPERAAN



SLUIT EEN VERZEKERING AF, MET JEZELF

JE LICHAAM IS NIET VAN DE ENE OP DE ANDERE DAG GEWORDEN ZOALS HET NU IS. VERWACHT DAAROM OOK NIET DAT JE DIT BINNEN EEN DAG OF EEN PAAR WEKEN ONGEDAAN KUNT MAKEN. WANNEER JE JOUW GEWENSTE RESULTAAT WILT BEHALEN, ZUL JE VAKER 'NEE' DAN 'JA' MOETEN ZEGGEN ALS JE VRIENDEN JE EEN BIERTJE, PIZZA, WIJNTJE, HAPJE OF TAARTJE AANBIEDEN. JE ZULT MEER AVONDEN IN DE GYM TE VINDEN ZIJN DAN HANGEND OP DE BANK. JE ZULT ER DINGEN VOOR MOETEN DOEN EN MOETEN LATEN. IK ZEG NIET DAT HET MAKKELIJK GAAT WORDEN, MAAR IK KAN JE WEL VERZEKEREN DAT HET JE HARDE WERK WAARD IS.

Er zullen momenten zijn waarop je hard terugvalt, even geen zin hebt om naar de sportschool te gaan of je voeding voor te bereiden. Ook zullen er momenten zijn dat je denkt: waarvoor doe ik dit eigenlijk? Dat is helemaal niet erg, dat heeft iedereen en hoort bij het proces. Tijdens je proces kunnen er dingen veranderen

of kunnen dingen anders gaan dan je verwacht had. Hieronder staan een aantal situaties die jij tijdens jouw proces naar de beste versie van jezelf kunt tegenkomen en die kunnen leiden tot een terugval.

- **JE DOEL KAN VERANDEREN**

Het is helemaal niet gek als je doel gaandeweg het proces verandert. Vaak weet je namelijk niet goed waarom je een bepaald doel hebt en kom je daar pas later achter. Dat is niet erg. Wijzig je doel of laat het varen, als je er maar een goede onderbouwing voor hebt.

- **JE PROCESDOELEN ZIJN NIET EFFECTIEF EN EFFICIENT GENOEG**

Tijdens het proces kun je erachter komen dat bepaalde dingen die je deed of acties die je ondernam toch niet effectief en efficiënt zijn. Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je

altijd kreeg. Wees daarom objectief in het nemen van beslissingen en vraag bijvoorbeeld je coach om hulp.

• **JE VERLIEST JE GEDULD**

Mensen willen vaak te veel in één keer doen. Het is alles of niets, zwart of wit. Maak juist zo klein mogelijke stapjes met de grootst mogelijke uitkomst. Beslissen om dat koekje bij de thee te laten liggen kan bijvoorbeeld zo'n kleine stap zijn. Maar ga niet in één keer stoppen met frisdrank, koffie verkeerd én de vrijdagmiddagborrel. Verander je gedrag beetje bij beetje. Als je de ene wijziging onder de knie hebt, pak je de volgende aan. Ga stap voor stap te werk en wees geduldig. Het is geen wedstrijd. Geduld is een slanke zaak.

• **ER KOMEN NIEUWE HINDERNISSEN OP JE PAD**

Niet alles valt van tevoren in kaart te brengen. Dat is helemaal niet erg, zolang jij je stappenplan maar aanpast. Als je alles van tevoren weet is de uitdaging er ook snel vanaf. Geniet van het proces waarin je meer leert over jezelf.

• **JE LAAT STEEDS MEER DE TOUWTJES VIEREN**

Het is belangrijk om telkens te blijven reflecteren op jezelf. En wees daarbij kritisch. Is je gedrag op dit moment in lijn met het behalen en behouden van je gewenste resultaat? Nee? Dan zul je iets moeten veranderen.

JE GAAT SOWIESO TERUGVALLEN

Je wordt net iets te laat wakker voor je werk, springt onder de douche en kleedt je razendsnel aan. Het croissantje dat nog in de broodtrommel lag, prop je in je mond terwijl je de deur uitloopt. Je stapt de auto in en onderweg naar het werk haal je bij het benzinstation een kopje koffie, een Red Bull en een wit pistoletje met filet américain. Tijdens de pauze op je werk drink je een koffie, met een koekje. Vervolgens ga je lunchen met een klant en kies je voor een rijkelijk belegd broodje met bijbehorend sausje. En na die lange werkdag haal je snel een ovenpizza, omdat je te moe bent om nog te gaan koken. Je eindigt de dag met een ijsje dat nog in de vriezer lag.

Na zo'n dag is het gemakkelijk om te denken: zie je wel? Ik kan het niet! De kunst is echter om elke keer als het even niet lukt de draad weer op te pakken en verder te gaan. Toen je als kind leerde lopen ging dit ook niet direct goed. Je was niet meteen de nieuwe Usain Bolt. Je moest eerst leren lopen en dit leerde je door vallen, opstaan, bijsturen en weer doorgaan. Zie een terugval dan ook niet als falen maar als een leermoment.

IS EEN TERUGVAL WEL EEN TERUGVAL?

Je kunt een terugval ook gebruiken als moment van bewustwording: je hebt kennelijk nog geen methode gevonden die 100% werkt voor jou. Misschien denk je wel te veel volgens het 'alles of niets'-principe. Of misschien denk je dat als je een keer zwicht voor wat lekkers 'je het nu



553 kcal



345 kcal

JE LICHAAM KENT GEEN SUPERFOODS EN BROOD IS NIET DE DUIVEL

WIST JE DAT ER IN DE WETENSCHAP GEEN ENKEL VOEDINGSMIDDEL BEKEND IS DAT ALLES BEZIT WAT HET LICHAAM NODIG HEEFT OM GOED TE KUNNEN FUNCTIO-
NEREN? GEEN ENKEL VOEDINGSMIDDEL VERRICHT WONDEREN, HOE MOOI HET OOK LIJKT, HOE GRAAG WE DAT OOK Zouden WILLEN OF HOE ERG WE ER PERSOONLIJK OOK VAN OVERTUIGD ZIJN. NIET OP HET GEBIED VAN GEZONDHEID EN PRESTATIES EN NIET OP HET GEBIED VAN AFSLANKEN EN AANKOMEN. HELAAS, PINDAKAAS (OKÉ, ALLEEN PINDAKAAS IS EEN WONDERMIDDEL... GEINTJE).

Het heeft totaal geen zin om individuele producten of voedingsstoffen op te hemelen of te demoniseren. Producten bij elkaar vormen het

voedingspatroon. Je kunt pas iets zeggen over een voedingsmiddel wanneer je het gehele voedingspatroon hebt geanalyseerd en dat hebt toegespitst op de persoon. Context is het sleutelwoord. Er bestaat geen 'goede' en 'slechte' of 'gezonde' en 'ongezonde' voeding in de context van het voedingspatroon als geheel. Er bestaan ook geen speciale producten of voedingsstoffen die je dik maken of die ervoor zorgen dat je afslankt.

Wij hebben producten en productgroepen hun (marketingtechnische) naam gegeven. Je lichaam heeft geen idee of je Ben & Jerry's Cookie Dough naar binnen werkt of een stronkje broccoli met droge kip en rijst. Natuurlijk bevat niet elk product dezelfde hoeveelheid nuttige voedingsstoffen. Daar moet je rekening mee

houden om aan de totale hoeveelheid voedingsstoffen te komen die jouw lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren en die passen bij je doel.

Nog even ter herinnering (ik weet dat je het niet leuk vindt): bij een positieve energiebalans (calorieoverschot) kom je aan en bij een negatieve energiebalans (calorietekort) slank je af. Ongeacht de producten die je eet en ongeacht de samenstelling van je voedingspatroon. Dat klinkt misschien niet sexy, maar het is wel de moeilijk verteerbare waarheid.

DE ACHT GROOTSTE AFSLANKMYTHES

En dat is nog niet alles. Je gaat me er hoogstwaarschijnlijk niet leuker door vinden, maar ik ga de meest bekende afslankmythes voor je ontkrachten.

1. JE ONTBIJT IS DE BELANGRIJKSTE MAALTIJD VAN DE DAG

Het eten van ontbijt kan een positief effect hebben als je vetverbranding als doel hebt. Het kan namelijk zorgen voor een verzadigd gevoel en minder trek gedurende de dag. Bovendien kan het je meer energie opleveren. Niet ontbijten laat daarentegen meer ruimte over om grotere maaltijden te eten gedurende de rest van de dag. Bovendien kan het overslaan van het ontbijt een template zijn voor caloriereductie, doordat je een maaltijd minder nuttigt. Ontbijten is een psychologische voorkeur, waarvan jij zelf moet bepalen of die bij je past. Uiteindelijk geldt ook hier: doe wat werkt voor jou!

2. JE MOET ELKE 2,5 À 3 UUR ETEN OM JE STOFWISSELING HOOG TE HOUDEN

Frequente eetmomenten (vijf, zes of meer per dag) kunnen voor een fantastisch resultaat zorgen als het werkt voor jou. Maar het is fysiologisch gezien geen noodzaak om zo vaak te eten. Het eten van meerdere maaltijden per dag verhoogt je stofwisseling niet. Als jij ervan houdt om de hele dag te 'grazen', dan moet je dat doen. Als jij het fijner vindt om minder frequent te eten, dan moet je dat ook zeker doen. Het een is niet beter dan het ander, kies voor een frequentie die werkt voor jou en waarmee je het op de lange termijn volhoudt. Let op een vorm van regelmaat in je voedingspatroon en maak je voor de rest niet druk.

3. NA 20.00 UUR ETEN MAAKT JE DIK

Van eten na acht uur 's avonds word je niet dik. Het tijdstip waarop je eet heeft geen invloed op aankomen of afvallen, maar kan wel invloed hebben op de totale hoeveelheid calorieën die jij gedurende de dag binnenkrijgt. Niets meer eten na 20.00 uur kan simpelweg een manier zijn om in zijn totaliteit minder calorieën binnen te krijgen, maar het tijdstip zelf heeft hier niets mee te maken. Als dit werkt voor jou, waarom niet?

4. VAN KOOLHYDRATEN WORD JE DIK

Koolhydraten maken je niet dik wanneer je in een calorietekort zit, dat is onmogelijk. Een teveel aan calorieën zorgt ervoor dat je aankomt, vanuit welke bron (eiwitten, vetten of koolhydraten) die



Bird dog



Glute bridge

ONTBIJT

OREO

PANCAKES

Ingrediënten

40 gram havermout
25 gram Pure Whey Personal Protein
1 flavourshot vanille
55 gram ei
6 gram bakpoeder
Snufje zout
33 gram Oreo
Olie om in te bakken
20 gram crème fraîche
3 druppels vanille-aroma

Voedingswaarde

Calorieën 544,00 kcal
Eiwitten 35,00 gram
Koolhydraten 48,40 gram
Vetten 23,20 gram
Vezels 4,40 gram

Bereidingswijze

- Maal de havermout fijn in een keukenmachine of met een vijzel.
- Voeg de Pure Whey Personal Protein, vanille, het ei, het bakpoeder, zout en 70 ml water toe in de keukenmachine en meng goed.
- Laat het beslag minimaal een halfuur rusten en kijk dan of je nog een beetje water moet toevoegen.
- Brokkel de Oreo's door het beslag en roer het voorzichtig door. Houd wat achter om te bestrooien.
- Verwarm wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep een lepel beslag in de koekenpan (circa 8 cm diameter).
- Draai de pannenkoek om wanneer er belletjes ontstaan in de bovenkant.
- Laat dan nog een minuutje bakken op de andere kant. Bak hierna de volgende pancake.
- Meng de crème fraîche met het vanille-aroma, smeer dit over de pancakes en strooi er nog een paar Oreo-stukjes overheen.