

Note to myself:

**NO
BODY
IS
PERFECT**

"Aryenne woog 133 kilo en
viel 60 kilo af"

"Heske woog 123 kilo en
viel 45 kilo af"





VOORWOORD

Lieve lijner,

tof dat je dit boek in handen hebt! Dat je het lef hebt gehad dit voor jezelf te kopen. Het kan ook zijn dat je het cadeau hebt gehad, je zult de gever over een poosje enorm dankbaar zijn. Dit eerlijke lijnboek is enkel en alleen bedoeld om jou te helpen. Waarschijnlijk heb je weleens een dieet gevolgd en je laten misleiden door een nieuw product dat je dit keer écht zou helpen. En toch ligt dit boek voor je en ben je nog steeds op zoek naar iets wat écht helpt. In dit boek lees en leer je dat eerlijk zijn het belangrijkste is!

Wij, Aryenne en Heske, vielen in de afgelopen jaren samen ruim 100 kilo af. Dit deden we door gezonder te eten, kleinere porties te nemen, door de dag heen veel water te drinken, veel te wandelen en haalbare doelen te stellen. Maar het belangrijkste bleef echt eerlijk zijn naar elkaar! Eerlijk zijn is het sleutelwoord. Durf alles op tafel te leggen, maak bespreekbaar waar je mee zit. Vallen en opstaan in onze nieuwe leefstijl is iets wat wij de afgelopen jaren echt geleerd hebben. Zeker van én door elkaar.

DIE EERLIJKHEID BEGON IN NOVEMBER 2015.

Ik, Heske, was net bevallen van zoon Joep en lag groot en gelukkig in het kraambed. Ik was me echt wel bewust van mijn extra zwangerschapskilo's. De periode tussen mijn eerste en tweede zwangerschap had ik mijn aangekomen kilo's er nooit meer af gekregen. De bevalling was ook alles behalve soepel verlopen, dus verdiende ik genoeg lekkere hapjes op dat bed. Althans, dat had ik mezelf wijsgemaakt. Tussen alle felicitaties door kreeg ik een wel heel gedurfd appje van Aryenne. Ze deelde me mee dat ze een lijnclub had opgericht en het leek haar logisch dat ik mee zou doen. Januari zouden we beginnen. Ik verslikte me zowat in de geboortetaart die ik al voor de helft naar binnen had gewerkt. Dat was duidelijke taal, maar iets wat ik echt nodig had. Want alleen had ik het die jaren ervoor ook niet gered. De kilo's bleven zitten. Kortom, nee zeggen was geen optie. Ik besloot ervoor te gaan.

SAMEN STERK

Een paar dagen heb ik, Aryenne, er wel mee rond gelopen. Wie zou ik vragen voor mijn lijnclub? Een gedurfde vraag. Om me heen in de kerk scande ik een aantal vrouwen met overgewicht. Vrij snel was voor mij duidelijk wie ik ging vragen. Daar was Heske er dus één van. Ook vroeg ik nog twee vrouwen, die gelijk enthousiast waren. Allemaal hadden we een passie voor te veel en te lekker eten, hielden we van gezellige borreluurtjes met de bijbehorende snacks, en bewogen we écht te weinig. Het was mijn doel om er een leerzame, maar vooral gezellige lijnclub van te maken. Elkaar helpen en stimuleren, maar met de nodige humor en eerlijkheid. Echt met de dikke billen bloot!

**"GEEN GEZELLIG EETCLUBJE,
NEE, EEN LIJNCLUB."**

We gingen ook daadwerkelijk in januari van start. Het is een avontuur geweest en dat is het nog steeds. Wij weten nu dat het mogelijk is om veel kilo's af te vallen. Het was geen makkelijke weg. Zie ons verhaal als een motivatie om te starten. Jij bent het meer dan waard om gezond door het leven te gaan.

**"LEES DE WEEKMENU'S, HAAL DE BENODIGDE
BOODSCHAPPEN IN HUIS EN
VERGEET NIET JEZELF TE BELONEN!"**

Dit boek helpt je om gelijk aan de slag te gaan. Wij geven je tips en trucs om af te vallen. Verdiep je in onze strijd en leer ervan. Het zal je veel herkenning en gelach opleveren.

Je bent het waard!

– Aryenne de Jong & Heske van Diermen –

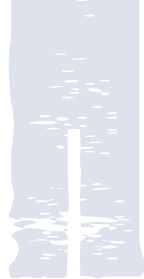


INHOUD

| | |
|---------------------|----|
| Wegen & Weten | 10 |
| Geloof & Geliefd | 18 |
| Delen & Doen | 24 |
| Beweeg & Balans | 30 |
| Portie & Product | 38 |
| Soep & Sap | 44 |
| Water & Wijn | 50 |
| Eerlijk & Echt | 58 |
| Matig & Meer | 62 |
| Honger & Hormonen | 68 |
| Verleden & Verschil | 74 |
| Tevreden & Toekomst | 82 |

Weekmenu's

| | |
|------------|-----|
| Werkwijze | 88 |
| Weekmenu 1 | 94 |
| Weekmenu 2 | 98 |
| Weekmenu 3 | 102 |
| Weekmenu 4 | 106 |
| Weekmenu 5 | 110 |
| Weekmenu 6 | 118 |



WEGEN & WETEN

Oké, high five! Je gaat ervoor. Waarschijnlijk heb je al veel vaker op dit punt gestaan. En die keren was je ook écht van plan om af te gaan vallen, toch? Heel herkenbaar. Wij hebben wat pogingen gedaan om de nodige kilo's kwijt te raken. Soms lukte het, vaak ook niet. Of laten we het zo zeggen, die kilo's wisten ons in no time weer terug te vinden. Door al die pogingen kun je het vertrouwen in de weegschaal behoorlijk zijn kwijtgeraakt. En misschien zelfs wel het vertrouwen in jezelf, het volhouden en je doorzettingsvermogen.

"ALS ALLE KOEK
LETTERLIJK EN
FIGUURLIJK
OP IS GAAN
WE VAN
START."

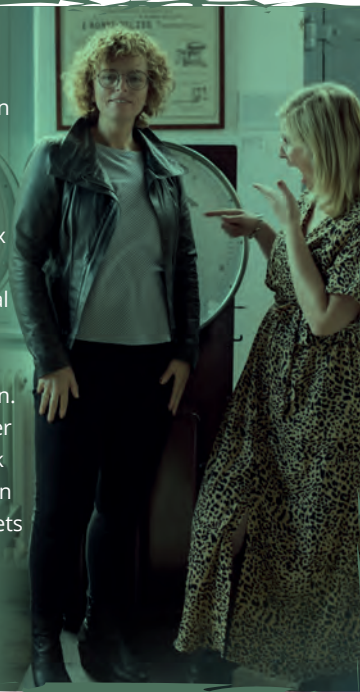
Wegen is weten

Dit boek, het avontuur dat je met ons aangaat, wil die hele mindset veranderen. Wij staan voor eerlijkheid. En door eerlijk te zijn kun je dat vertrouwen in jezelf een enorme boost geven.

Die eerlijkheid begint met de weegschaal. Misschien heb je hem al maandenlang verstopt onder het bed of al tijden de batterijen niet vervangen. De stoflaag moet eraf, of je koopt een mooie, nieuwe digitale weegschaal. De rest van je leven ga je er vaak op! Uiteindelijk wordt het een goede gewoonte om er minimaal twee keer per week op te gaan staan. Het gaat je veel inzichten brengen. Je zult erachter komen dat je vocht vasthoudt tijdens je menstruatie. De weegschaal geeft natuurlijk ook meer aan na een avond zwaar tafelen. Maar je ziet ook gelijk resultaat na weken van gezonde maaltijden en flink wandelen in de polder. Je valt af. En dan is het extra leuk om op die weegschaal te gaan staan. Dus stop de weegschaalfobie en ga erop staan, in je onderbroek!

DE LIJNCLUB

Het was dinsdagochtend 09:00 uur. We hadden de kinderen net naar school of peuterspeelzaal gebracht. Nog snel voor het eerste weegmoment naar de wc want elke ons telde. Daar stonden we dan, ietwat ongemakkelijk, in de rij voor de weegschaal. Die stond standaard voor de box. In die box lag een lekkere mollige baby. Alleen in die periode van je leven worden je vetrollen omarmd. We moesten er allemaal op gaan staan. In onze panty's en strakke hemdje om alles enigszins bij elkaar te houden. We waren allemaal wel gespannen; hilariteit alom. Wie was het zwaarst? Heske won. Maar die had per ongeluk voor het weegmoment al een liter water op. Daar konden we samen hard om lachen. Eigenlijk een beetje dom, want wegen doe je met een lege maag. Pen en papier in de aanslag: naam, datum en gewicht. Ouderwets in een boekje. Na alles genoteerd te hebben dronken we gezellig thee en koffie. De waterkannen stonden op tafel en de grote koeken werden ingeruild voor verantwoorde havermoutrepen. We hadden er gewoon echt zin in!



Wegen is weten. Schrijf je startgewicht op, verwerk het in een app of tabel en ga ervoor. Dit gewicht wil je niet meer terugzien en je doel is gewicht verminderen, een gezonder lijf en een gezonder leven. Je blijft je het hele jaar wegen; dus ook na een verjaardag, na de kerst en na een vakantie. Ook al weet je dat je misschien bent aangekomen. Want afvallen is echt: vallen en weer opstaan. En vooral dat opstaan is zo belangrijk. Val niet terug in oude gewoontes.

"EN ONTHOUD: SNELLE KILO'S ZIJN ER OOK SNEL WEER AF."

Maar hoe langer je die kilo's laat zitten, hoe zwaarder je het jezelf maakt. Wij adviseren je om twee keer per week te wegen. Meerdere studies* tonen aan dat vaak op de weegschaal staan juist motiverend werkt. Je weet waar je aan toe bent. Vervolgens is het belangrijk om doelen te stellen.

Reële doelen, een gewicht dat bij je past.

De weegschaal vraagt toch even om een toelichting. Je lichaam kan ook een korte periode vocht vasthouden of last hebben van hormonale schommelingen. Het omgaan met de weegschaal komt ook aan op je gezonde verstand. Niet gelijk de handdoek in de ring gooien als de weegschaal een kilo meer aangeeft dan je zou willen. Resultaat komt later echt wel. En daar ben je dan ook trots op! Hou vol!



Stel jezelf drie vragen:

Wat is je ideale gewicht? _____

Met welk gewicht ben je tevreden? _____

Wat is je gewicht nu? _____

Bereken je eigen body-mass index (BMI)

BMI is de afkorting voor Body Mass Index. Je BMI is een index voor jouw gewicht op basis van je geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

BMI categorieën voor volwassenen:

Minder dan 18,5 = ondergewicht

Tussen 18,5 en 24,9 = gezond normaal gewicht

Tussen 25 en 29,9 = overgewicht

Meer dan 30 = obesitas

**"BMI= GEWICHT (IN KILO'S)
DELEN DOOR LENGTE X LENGTE."**

Veel vrouwen streven naar een gezonde BMI en dat doen wij ook. Wees hierin ook reëel. Kom je van een BMI van 38 en je bent tevreden met een BMI van 27: prima. Ga dan vooral voor een gewicht dat rondom een gezonde BMI ligt en wees tevreden. Wil je werken naar een BMI van rond de 22, focus je dan meer op sporten.

**Een twee jaar durende studie van de Amerikaanse Cornell University, waarvan de resultaten gepubliceerd werden in het Journal of Obesity, toont aan dat jezelf frequent wegen en het bijhouden van de resultaten in een grafiek effectief zijn voor zowel het verliezen van gewicht als het op gewicht blijven. De methode 'dwingt je om je bewust te worden van de relatie tussen wat je eet en je gewicht', aldus David Levitsky, hoogleraar voeding en psychologie aan Cornell University. Het advies is vaak om niet dagelijks te wegen, maar uit dit onderzoek blijkt dus het omgekeerde.*

Laat maar...

**LAAT MAAR
LOS**

**DAN DRAAG
JE MINDER
MEE**

"JE HEBT EEN BELANGRIJKE STAP GEZET:
JE BENT OP DE WEEGSCHAAL GAAN STAAN
EN HEBT EEN REËEL DOEL GESTELD."

Go for it!



TIPS

1. Maak je huis veilig. Maak het 'verkeerde' eten op of geef het weg.
2. Ga, in ieder geval de eerste week, op tijd naar bed.
3. Zet na het avondeten je waterfles, je tussendoortje en fruit klaar voor de volgende dag.

80%
GEZOND
ETEN

20%
LEKKERS

Weekmenu 1



MA

Ontbijt: 2 volkoren beschuiten -met boter- en beleg naar keuze

Tussendoortje: mueslireep

Lunch: 3 rijstwafels -met boter- en met beleg naar keuze

Tussendoortje: fruit (minimaal 2 stuks per dag)

Avondeten: grote kom tomaten-paprikasoep (zie recept pag. 115) en een bruine pistolet met hartig beleg naar keuze.

Avondsnack: zuivelproduct naar keuze

DI

Ontbijt: zuivelproduct naar keuze met 2 eetlepels granola (zie recept pag. 17)

Tussendoortje: fruit (minimaal 2 stuks per dag)

Lunch: 1 volkorenboterham en een cracker met beleg naar keuze

Tussendoortje: 30 gram ongebrande en ongezouten noten

Avondeten: 300 gram hutspot met een rundersaucijsje

WO

Ontbijt: 2 volkorenbeschuiten -met boter- en met beleg naar keuze

Tussendoortje: fruit (minimaal 2 stuks per dag)

Lunch: 1 volkorenboterham en een cracker met beleg naar keuze

Tussendoortje: 1 gekookt eitje

Avondeten: gewokte kipfilet of garnalen met 75 gram noedels, 200 gram roerbakgroente en sojasaus

Avondsnack: kop (groene) thee met 2 stukjes pure chocolade

DO

Ontbijt: een zuivelproduct naar keuze met 2 eetlepels granola

Tussendoortje: 1 havermoutreep

Lunch: 3 volkoren of vezelrijke crackers met beleg naar keuze

Tussendoortje: wortels, paprika of komkommer met dip (zie recept pag.108)

Avondeten: kipschnitzel, bloemkool (gekookt met een kippenbouillonblokje) en 125 gram gebakken krieltjes

VR

Ontbijt: 2 volkorenbeschuiten -met boter - en met beleg naar keuze

Tussendoortje: 1 plakje ontbijtkoek

Lunch: 3 volkoren of vezelrijke crackers met beleg naar keuze

Tussendoortje: fruit (minimaal 2 stuks per dag)

Avondeten: twee spinaziebonkies met chilisaus en rauwkost (zie recept pag. 95)

Avondsnack: 40 gram popcorn zout/zoet gemengd

ZA

Ontbijt: zuivelproduct naar keuze met 2 eetlepels granola en wat fruit

Tussendoortje: kop thee met 2 stukjes pure chocolade

Lunch: 3 rijstwafels -met boter- en met beleg naar keuze

Tussendoortje: fruitcocktail

Avondeten: harde bruine bol met runderhamburger en sla (zie recept pag. 79)

ZO

Ontbijt: 2 volkorenbeschuiten -met boter- en 2 gekookte eitjes

Tussendoortje: cappuccino met een klein koekje naar keuze

Lunch: tosti van 2 volkorenboterhammen met 30+ kaas

Tussendoortje: warme appel-met-kaneel uit de oven (zie recept pag. 73)

Avondeten: 225 gram nasi, gebakken eitje, atjar, komkommer en 2 eetlepels pindasaus

SPINAZIEBONKIES

INGREDIENTEN

10 plakjes bladerdeeg
 450 gram gehakte diepvries spinazie of verse spinazie
 300 gram mager rundergehakt
 100 gram geraspte 30+ kaas
 3 eieren (M)
 snufje peper en zout
 eventueel gehaktkruiden
 eventueel chilisaus

WERKWIJZE

- Laat de spinazie ontdooien in een zeef. Zet dit bijvoorbeeld al eerder op de dag klaar. De spinazie goed laten uitlekken, probeer zoveel mogelijk vocht eruit te krijgen.
- Ontdooi het bladerdeeg volgens de aanwijzingen op de verpakking en leg ze verspreid over je aanrecht.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Bekleed de ovenbakplaat met bakpapier.
- Bak in een koekenpan het gehakt rul. Breng op smaak met peper en zout (of gehaktkruiden).
- Roer de spinazie, de eieren en de geraspte kaas door het gehaktmengsel in de koekenpan.
- Leg 2 tot 3 eetlepels van het spinaziemengsel midden op een plakje bladerdeeg. Ze mogen goed vol.
- Vouw ze daarna dicht door de punten naar elkaar toe te vouwen. Het hoeft niet helemaal perfect.
- Bak de 'bonkies' in het midden van de oven in ca. 35 min. gaar en goudbruin.
- Heerlijk met een klodder chilisaus. Genieten!



100%
kidsproof

Tip van Aryenne:

Ook echt leuk om te serveren als er vrienden komen eten. Wij eten ze vaak als gezin. Ik neem er 2, mijn man wel 3 en de kids 1 ½. Lekker met een kleine, lichte salade erbij. De rest gaat in de vriezer of neemt mijn man mee naar zijn werk.

VARIATIE TIP

- Voeg rode paprika in stukjes toe aan de spinazie.
- Vervang de spinazie en het gehakt door zuurkool en magere spek!

Dikke tips

BIJ WEEKMENU 1

"ZORG ALTIJD VOOR VOORVERPAKTE ZUIVEL IN DE KOELKAST. ALS JE VEEL ONDERWEG BENT OF PLOTSELING WEG MOET DAN IS DAT HANDIG MEENEMEN IN JE TAS. DE PORTIES ZIJN AL BEPAALD EN HET IS VERANTWOORD."

Belegsoorten zoet

*Roze of blauwe muisjes
Aardbeienjam
Hagelslag puur
Notenpasta*

Belegsoorten hartig

*Kipfilet
Rosbief
Ham
30+ kaas, het liefst een beetje gerijpt met zout. Koop eens een stuk kaas op de markt bij de kaasboer
Vegetarische vleeswaren*

Boter op brood

Halvarine is een goede manier om de juiste vetten binnen

te krijgen en daarmee ook de vitamines A, D en E. Weeg eens een boterham voor en na het besmeren van boter of je beleg: 15 gram is een portie.

Fruitvariatie: minimaal 2 stuks per dag

*Appel
Mandarijn
Peer
Banaan (niet dagelijks)
Granaatappel (ook leuk om open te maken met kinderen én heerlijk door de zuivel)
Kiwi geel/groen*

Tussendoortje

*Mueslireep
Rijstwafel met beleg
Havermoutreep
Granola koekje
Kruidcake, zelfgebakken*

Detoxwater

Fris je water op door er schijfjes citroen, komkommer en/of appel in te doen. Een stukje gember erbij maakt het af.

Zuivelsoorten

*Magere/halfvolle (fruit)kwark
Magere/halfvolle (fruit)yoghurt
Skyr
Yoghurt in een knijpzakje (tip voor onderweg)*

"MAAK JE HARTIGE BOTERHAM NOG LEKKERDER EN GEZONDER DOOR ER GROENTEN AAN TOE TE VOEGEN: KOMKOMMER, TOMAAT EN WAT KIEMGROENTEN!"