



Carolina van Dorenmalen

# GELUKSFACTOR



In 4 weken naar je doel

Voorwoord / 9

Hoe werkt dit boek? / 13

Stap 1  
**Dromen**  
Doelen stellen / 17

Stap 2  
**Durven**  
Inzet en toewijding / 23

Stap 3  
**Doen**  
Stap voor stap in 4 weken naar je doel / 31

Stap 4  
**Dankjewel**  
Zelfreflectie en schouderklopje / 205

Dank! / 215

Receptenindex / 218

Work-outindex / 220

Register / 221

Everything  
starts with a dream



## Voorwoord

**W**elkom bij het begin van jouw succesvolle transformatie naar optimale gezondheid en geluksfactor 10. Mijn naam is Carolina en tot een paar jaar geleden waren gezondheid en gelukkig zijn totaal niet vanzelfsprekend voor mij. Visualiseer je het meisje op de cover van dit boek eens 15 kilo zwaarder, onzeker, verlegen, doelloos en met een gebrek aan energie, doorzettingsvermogen, discipline en besluitvaardigheid. Verstopt in grote en donkere kleding, om niet op te vallen en om slanker te ogen. Uiteraard. Want ik houd van eten. Lekker eten en heel veel eten.

### One of the guys

Op de basisschool noemde mijn moeder mij nog 'lange lat' en 'zo plat als een dubbeltje'. Eenmaal op de middelbare school veranderde dit al snel en voordat ik het wist zat ik in een situatie waarin ik mezelf nooit had verwacht. Erger nog: waarvan ik ook niet meer wist hoe ik eruit moest komen. Dit ging als volgt. Na een paar jaar met mijn ouders en zusje in Frankrijk te hebben gewoond, werd ik, eenmaal terug in Nederland en zonder Nederlandse Cito-toets, alleen op de mavo toegelaten. Mijn ouders dachten dat er meer in mij zat en hebben mij op een andere school buiten Almere een toelatingsexamen laten maken en zodoende mocht ik instromen op het vwo.

Al mijn vriendinnen zaten op de havo, maar gelukkig raakte ik snel bevriend met mijn nog altijd beste vriend. Hij nam mij bij de hand en voor ik het wist was ik zes jaar lang *one of the guys*. Al mijn tussenuren en pauzes bracht ik met hen door, en vaak was ik ook na schooltijd met de boys. Dit is waar het slechte en vele eten begon. Viel er in de ochtend een lesuur uit? Dan zaten we bij de McDonald's voor een tweede ontbijt. Elke donderdagmiddag gingen we naar de markt voor loempia's en stroopwafels. Tijdens de pauzes werd er een bezoekje gebracht aan de supermarkt en het maken van groepswerkstukken ging steevast vergezeld van de nodige snacks. Voor deze school moest ik vijf dagen per week met de trein van en naar huis reizen en bij elke overstap of vertraging kon je mij in een kiosk vinden voor wat lekkers.

### Oversized Snoopy-pyjama

De striae op mijn lichaam vertelde mij hoe snel mijn lichaam uit zijn voegen schoot, maar ik dacht: de jongens eten het toch ook? Inmiddels weet ik dat je de energiebehoefte van jongens en meisjes niet met elkaar moet vergelijken. Het is ongelooflijk hoe mijn slechte eetpatroon en de verandering van mijn gewicht een negatieve invloed hadden op mijn 'ik'. Mijn onzekerheid nam toe, op allerlei vlakken, en ik merkte dat ik hierdoor

andere beslissingen ging maken. Ik wilde dolgraag net als mijn vriendinnen zelfverzekerd de laatste modetrends volgen, maar ik voelde me alleen nog veilig in mijn kamer met mijn oversized Snoopy-pyjama aan.

### Op zoek naar hét geheim

Natuurlijk wilde ik afvallen, maar ik wilde ook lekker eten. In die jaren was er nog geen online inspiratiebron als Instagram, en actief en bewust bezig zijn met afvallen, voeding, sporten, yoga en het realiseren van 'een six-pack' was nog allerm minst een (online) trend. Ik greep van alles aan en keer op keer hoopte ik dat al die verkooppraat op tv en aanbiedingen in winkels voor afvalpillen, shakes en maaltijdvervangers hét geheim zouden zijn. Dat dit echt ging werken en ik net zo slank zou worden als die mooie meiden op de cover van *Grazia*. Maar ik hield het nooit vol, gaf het op en zat uiteindelijk weer met een paar roze koeken op schoot.

### Bikinvakanties

Dit verhaal wordt uiteindelijk een succesverhaal en dat begon met een keerpunt. Mijn keerpunt kwam toen mijn vrienden van school het idee opperden om met z'n allen met zomervakantie te gaan. Voor het eerst zonder ouders naar die hippe en gezellige Spaanse badplaats klinkt geweldig, maar niet als je je een dik varkentje voelt. Op bikinvakanties durfde ik alleen met mijn ouders en zusje, dus ik stelde mezelf de vraag: hoe graag wil ik dit? Ik had namelijk twee opties: 1. Een smoesje verzinnen en met mijn onzekere ik thuisblijven, zonder bikini. Of 2. Eindelijk eens stoppen met het verzinnen van smoesjes en er alles aan doen om ervoor te zorgen dat ik mee kan, in bikini.

### Afscheid nemen van mijn snoepverslaving

Dat werd mijn doel. Dit was het keerpunt! Ik miste alleen nog een plan. Zonder een plan bleef mijn doel enkel weer een idee in mijn

hoofd. Mijn zoektocht naar een plan van aanpak ben ik gestart in de schoolbibliotheek, op zoek naar boeken onder de 'V' van voeding en de 'G' van gezondheid. Ook ben ik diverse gezondheidswinkels binnengestapt, in de hoop dat winkelmedewerkers mij konden helpen. Hardop tegen een vreemde zeggen 'ik ben te zwaar en wil afvallen' vond ik eng. Supereng.

Gelukkig was mijn doel belangrijker en telde mijn onzekerheid minder zwaar. Ik heb me over die angsten heen gezet en al snel bleek uit mijn zelfstudie dat ik per direct moest stoppen met al dat bewerkte voedsel. Vanaf dat moment keek ik thuis niet meer in de snoepkast, kocht ik geen snacks meer onderweg en nam ik elke dag een broodtrommel mee naar school. Ik at vijf tot zes kleinere maaltijden per dag, stopte met de hele dag door snaaien en verving suikerrijke drankjes door water en thee. Ook stopte ik met het mezelf volvreten voor het slapengaan, want ik kon voor het tandenpoetsen gerust nog drie dikbelegde boterhammen wegwerken...

Dit klinkt wellicht als een hoop aanpassingen, maar het was stukken beter dan geld uitgeven aan zogenoemde wondermiddelen of mezelf uithongeren om af te vallen. Het enige wat ik deed was bewust eten: onbewerkt, gevarieerd, gebalanceerd en verantwoord.

### Vreugdedansjes op de weegschaal

Als ik iets heb geleerd in de eerste weken daarna, is dat afvallen pas echt leuk wordt als je zelf resultaat ziet en anderen de verandering ook gaan zien. Mijn eetgewoonte was zo slecht dat deze methode ervoor zorgde dat ik vliegensvlug dik 7 kilo verloor. In het begin kon ik mijn ogen niet geloven als ik op de weegschaal stond en stapte ik er een paar keer op en af. Daarna merkte ik al snel dat mijn oude kleding te wijd werd. Op 7,5 kilo bleef ik steken en ik zal je eerlijk zeggen: ik

was hier supertevreden mee. Ik was blij, trots, had energie voor tien, zin in het leven en durfde opeens zonder zorgen in mijn bikini op het strand van die beruchte zomervakantie met vrienden te huppelen. Ik was nog steeds niet zo slank als de rest, mijn striae was nog altijd zichtbaar (ik had toen nog geen idee dat dat nooit helemaal verdwijnt) en laat staan dat ik een 'sixpack' had, maar mijn geluksfactor overheerste. Ik had mijn doel bereikt!

### Gezocht: personal trainer

In de periode dat ik mijn eerste kilo's verloor, kreeg ik ook mijn eerste echte grote verkering. Pas op, dit is niet het begin van een *never ending love story*, want zes jaar later liep deze relatie ten einde. Ik studeerde toen aan de Vrije Universiteit Amsterdam en woonde samen met een huisgenootje en tevens mijn beste vriendin. Haar lange eerste grote echte verkering werd ook verbroken en daar stonden we dan: twee jonge meiden, vrijgezel en compleet nieuw en onbekwaam in de markt der vrijgezellen. We hadden opeens tijd over, wilden samen iets nieuws ondernemen en schreven ons in bij de dichtstbijzijnde sportschool. Met pijn en moeite konden we als studenten samen een personal trainer betalen en voor ik het wist waren we zeker drie keer per week onder de pannen. Waar was ik aan begonnen dacht ik aan het einde van de eerste training? En hoe kon ik denken dat dit een 'goed idee' was? Alle credits gaan naar haar, mijn partner in crime, want zij sleurde mij ondanks mijn gemopper en gemaar elke keer weer mee.

### Mijn nieuwe liefde

In de sportschool gebeurde het weer, weer was daar het moment dat ik resultaten begon te zien. Resultaten die smaakten naar meer! Voor het eerst leerde ik wat sporten voor je gezondheid en lichaam kan betekenen. Ik begon het leuk te vinden, wilde meer lessen

inplannen en trok me op aan mijn partner in crime. Want naast een doorzetter was ze ook sterker en sneller. Nu ik het sporten onder de knie had, vroeg onze personal trainer ons om een week lang een eetdagboek bij te houden om de voordelen van voeding en sport te ontdekken. Eén blik op mijn schema was voor hem voldoende; dat kon vele malen beter! Met zijn hulp, kennis en ervaring vond ik een nieuwe liefde: gezonde voeding. Daar waar eten een paar jaar eerder een foute hobby was, is het sinds die periode mijn grootste passie. Ik heb in die periode zoveel geleerd over hoe mijn lichaam werkt, hoezeer voeding kan bijdragen aan een gezond leven en hoe ik in mijn sterkste *shape* ooit ben gekomen. Ik ben 15 kilo lichter, heb energie voor tien, ben 99 procent van de tijd blij, gelukkig en gezond, sta sterk in mijn schoenen, ben een doorzetter, durf mijn mening te geven, voor een grote groep mensen te staan, ben een stuk besluitvaardiger, draag korte broeken, jurkjes en strakke witte T-shirts, en leef bewust en gebalanceerd.

### Foodie-ness als inspiratieplatform

Met mijn kennis, ervaring, liefde en passie voor gezondheid en gelukkig zijn wil ik andere vrouwen helpen. Sinds drie jaar deel ik mijn transformatie, zoektocht, tips en tricks op mijn blog Foodie-ness: mijn favoriete recepten, meest effectieve work-out's, positieve en negatieve ervaringen, lessons learned en een hoop motivatie en inspiratie. Sinds een jaar ben ik ook als vlogger actief op YouTube. Het is mijn doel om op alle mogelijke manieren, zowel online als offline, actief te zijn en op die manier zo veel mogelijk vrouwen, die dezelfde dromen hebben, dezelfde obstakels kennen en dezelfde handvatten missen, hun gezondheidsdoelen met een grote glimlach te helpen bereiken.

Liefs,  
Carolina



Hoe werkt  
dit boek?

Op dit moment heb je een praktisch werkboek in je handen. Dit boek is bedoeld om jou in 4 weken en 4 stappen te voorzien van effectieve methoden, praktische hulpmiddelen en een overdosis aan inspiratie om jouw gezondheid en geluk de maximale boost te geven!

Dit boek is onderverdeeld in 4 praktisch toepasbare stappen, namelijk: dromen, durven, doen en dankjewel. We zullen alle stappen samen chronologisch doorlopen. Ik heb praktische werkvormen voor je gemaakt om de komende maand heel bewust een levensstijl te creëren waarin jouw gezondheid (in zowel lichaam als geest) en jouw geluk op nummer 1 staan. Je zult de komende maand een nieuwe betekenis geven aan je voeding, beweging, rust en mindset, maar ook aan je doelen, ambities, zelfbeeld en levenslust.

Om het beste uit jezelf te halen wil ik je vragen jezelf de komende 4 weken alle tijd en aandacht te gunnen die je nodig hebt. Ik beloof je dat het niet te zwaar zal zijn en vooral heel leuk wordt, maar het is belangrijk dat je voor 100 procent in jouw transformatie naar gezondheid en optimaal geluk stapt, omdat het ook weleens een keertje tegen zal zitten en je een mindere dag kunt hebben. Samen gaan we ervoor dat jij je aan het einde van dit boek een gelukkige, sterke en gezonde vrouw voelt. Een vrouw die straalt, een vrouw die lacht! We zullen als volgt met jouw fysieke en mentale gezondheid aan de slag gaan:

**1. Dromen** We starten jouw transformatie naar gezondheid en geluk in dromenland. In dit hoofdstuk komen we erachter waar jij naartoe wilt werken en gaan we actief en bewust verhaal denken. We geven antwoord op de vragen: Wie wil je zijn? Wat is voor jou belangrijk om te bereiken? Zie het zo: jij bepaalt de richting en ik help je om daar te komen.

**2. Durven** Nadat we in het eerste hoofdstuk heel bewust jouw waarden, wensen en doelen hebben gedefinieerd, wordt het tijd om hiernaartoe te werken. Van verhaal denken naar actie denken. Voor we fysiek in actie komen, starten we met het mentale proces. In dit hoofdstuk help ik je met de relatie tussen mindset en doelen. Het veranderen van je mindset is essentieel en zal je in de volgende hoofdstukken helpen makkelijker naar je einddoel te werken. I promise!

**3. Doen** Dit is het hoofdstuk waar we fysiek in actie komen. Van actie denken naar actie doen! Ik heb een methodiek ontwikkeld om succesvol vooruitgang te boeken op het gebied van voeding, beweging, rust en mindset. Tijdens de periode dat ik 15 kilo ben afgevallen, kwam ik erachter dat deze 4 factoren samen essentieel zijn in het (eigenlijk vrij gemakkelijk) bereiken van de meest gezonde en gelukkige jij. In dit hoofdstuk geef ik je 4 weken lang een voedingsschema, 3 weken lang een bewegingsschema, een rustschema voor 2 weken en plakken we er tot slot nog 1 week bij met een positief mindsetschema. We gaan geen calorieën tellen en geen honger lijden, maar vooral lekker, gezond, makkelijk en gevarieerd eten. En belangrijk: we gaan koken uit een keukenkastje. Ook je bewegingsschema wordt leuk, gevarieerd en uitdagend. We gaan aan de slag op het gebied van sport (zonder sportschoolabonnement), yoga, mindfulness en rusten. Ja, je leest het goed! Rust is ook een onderdeel van mijn methode. Ik deel mijn favoriete recepten, work-outs en happy lifestylegeheimen, en help je om dit alles te integreren in een duurzame levensstijl voor jou. Een levensstijl die voor *altijd* is. En vergeet niet: je doet dit niet alleen, we doen dit samen. Jij bepaalt de richting en ik voorzie je van de brandstof.

**4. Dankjewel** Je zult heel snel verschil merken in het hoofdstuk 'Doen'. Om alle positieve veranderingen te omarmen, gaan we in het laatste hoofdstuk aan de slag met mindset, zelfreflectie, tevreden zijn, rust vinden, lief zijn voor jezelf en vooral ook apetrots zijn op je in een maand tijd behaalde resultaat. Ik vertel in dit hoofdstuk over praktische hulpmiddelen om een extra boost te geven aan je geluksfactor, maar ook vertel ik je hoe je na deze 4 weken verder kunt gaan om deze stijgende lijn door te zetten.



## Opdracht 2

Probeer eens terug te gaan in de tijd en vraag jezelf af tijdens welke momenten van tegenslag je opgeeft. Misschien zijn het meestal dezelfde tegenslagen of misschien is het bij jou heel erg contextgevoelig. Beide is goed. Schrijf eerst de tegenslagen op en denk vervolgens bij elke opgeschreven tegenslag na over een positief vooruitzicht. Dit positieve vooruitzicht moet iets zijn waaraan je jezelf straks gemakkelijk kunt herinneren en motiveren om door te zetten.

### Voorbeeld

- + **Tegenslag:** na een weekend met feestjes (Pasen, kerst, verjaardagen) heb ik toch iets te veel meegegeten en heb ik het gevoel dat ik weer terug bij af ben.
- + **Positief vooruitzicht:** het is oké dat mijn progressie bestaat uit vallen en opstaan, want het gaat om balans. Deze conclusie is slechts een gedachte en doet in praktijk niets af aan mijn progressie.

### Focus

Discipline helpt je bij het doen wat er van je verwacht wordt, doorzettingsvermogen bij het doorgaan tot je je doel bereikt hebt, en focus heeft te maken met het blijven(!) scherpstellen van je doelen. Je sterk focussen is er helemaal voor gaan, zonder te worden afgeleid. Om te voorkomen dat jij snel afgeleid wordt, is het belangrijk dat je doelgericht te werk gaat en prioriteiten stelt. Ter ontwikkeling van jouw focus wil ik je vragen de volgende opdracht te maken.

## Opdracht 3

Ik wil je vragen na te denken over jouw prioriteiten om straks al je gedachten en inspanningen op de hoogste prioriteiten te concentreren, zonder afgeleid te worden. Blader terug naar de doelen die jij voor jezelf hebt geformuleerd bij Stap 1 in het hoofdstuk 'Dromen'. Creëer ruimte en rust om te denken aan je doelen terwijl je jezelf de vraag stelt: **Wat zou ik graag willen dat bijdraagt aan mijn doelen? Dit mogen ook je subdoelen zijn! Schrijf deze behoeftes op en kies er vervolgens maximaal tien uit die de hoogste prioriteit hebben.**

### Voorbeeld

- + **Doel:** ik wil 15 kilo afvallen, een levensstijl creëren waarin ik 90 procent van de week gezond eet en fit genoeg ben om 3 keer in de week een uur te sporten.
- + **Wat heb ik nodig?** Eventueel lidmaatschap bij een sportschool, personal trainer (of sportschoolmedewerker), agenda, dagelijks voedingsschema, trainingsschema, voorbeeld boodschappenlijstje, grote waterfles, recepteninspiratie, weegschaal voor mezelf en voor het afwegen van mijn eten, goede sportschoenen, plastic bakjes om eten te preppen en oortjes/een koptelefoon.

Tip

Wees kritisch! Als we heel eerlijk naar onszelf durven te kijken, hebben we meestal niet veel (hulp) nodig en ligt er al veel binnen handbereik. Je wilt vermijden dat je wensenlijst zo groot is dat dit zal resulteren in een excuus.

Tip

Probeer terug te denken aan de momenten dat je een explosie van positieve energie ervaarde en het gevoel had dat je de wereld aankon. Het mag natuurlijk alles zijn: van een pizza bij die heerlijke pizzeria om de hoek tot een kappersbezoekje en van een dagje shoppen tot een lange strandwandeling met de hond.

- + **Wat heeft de hoogste prioriteit om mijn focus scherp te houden en mijn doel te bereiken?** Lidmaatschap bij een sportschool, weegschaal, voedingsschema, trainingsschema en goede sportschoenen.

### Enthousiasme

Het idee is dat het bereiken van jouw doelen jou straks heel blij maakt. Wat ik je wil meegeven is met enthousiasme te werken aan je doelen. Enthousiasme betekent namelijk dat er groots plezier zit in wat je doet en dit geeft positieve energie. Denk bijvoorbeeld aan het enthousiasme en de opwinding als jij eindelijk op die langverwachte reis gaat. Als je dan eenmaal aankomt op je vakantiebestemming heb je energie voor tien en kun je niet wachten om alles te zien, te ontdekken en te doen. Ik wil dat je ook enthousiast raakt om je doelen te bereiken en dus met een hoge en positieve energie aan het volgende hoofdstuk 'Doen' begint. De ontwikkeling van enthousiasme maakt je vanzelfsprekend ook een stuk sterker op het gebied van discipline, doorzettingsvermogen en focus.

## Opdracht 4

Ik wil je vragen na te denken over wat jou nou écht enthousiast maakt. Waar word je extreem blij van? Waarvoor kun je jou wakker maken? Wat bezorgt jou kriebels in je buik en een glimlach van oor tot oor?

Houd je gedachte vast en maak nu de volgende zin af: 'Ik raak superenthousiast van...' Schrijf maximaal 5 dingen op die jou enthousiast maken en dus het antwoord geven op deze zin.

### Voorbeeld

Ik raak superenthousiast van...

1. Een terrasje pakken met mijn vriendinnen.
2. Een avondje helemaal niksdoen met Netflix en mijn geliefde.
3. Mijn familie op visite krijgen en een gezonde snack voor hen bakken.
4. Samen met mijn geliefde een strandwandeling maken.
5. Een magazine lezen in de tuin in de zon.

Ik hoop dat het je is gelukt rustig en bewust na te denken over de ontwikkelingen van deze kwaliteiten voor jou. Het is niet erg als je hier nog even een nachtje over wilt slapen, maar probeer jezelf te forceren dit zo snel mogelijk op papier te hebben. Pas dan ben je er mentaal klaar voor om fysiek ook in actie te komen en succesvol je doelen te realiseren. Je zult zien dat je de komende tijd nog weleens terug zult moeten bladeren en dan ben je jezelf dankbaar voor alles wat je hierboven hebt opgeschreven. Een goed begin is het halve werk en ik beloof je dat de juiste mindset het halve werk is. **Pinky-promise!**

Tip

Houd bij het opschrijven van positieve vooruitzichten goed voor ogen waarom je dit doet en waarom het dus zo belangrijk is dat je wilt doorzetten. Dit moet iets zijn waaraan je jezelf extra goed wilt herinneren. Dit mag je niet vergeten en is het hogere doel.

Tip

Vind je het lastig te bedenken wat je zou willen of waar je hoogste prioriteit ligt? Visualiseer jezelf dan tijdens het werken aan je doel; waar loop je dan tegenaan?

De veggie burrito kun je zowel warm als koud serveren.



Diner

## Mexicaans veggie burrito- feestje

### Ingrediënten

1 ui  
½ rode paprika  
½ tomaat  
1 el kikkererwten  
1 teen knoflook, fijngenhakt  
1 volkorenwrap (40 g)  
1 el hummus  
flinke hand bladspinazie  
½ komkommer  
paprikapoeder, naar smaak  
komijn, naar smaak  
olijfolie, om in te bakken  
zout en peper

### Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Schil met een mes de buitenste laag van de ui en snijd in kleine snippers. Snijd vervolgens de rode paprika en tomaat ook in kleine stukjes en laat de kikkererwten uitlekken.

Zet een pan met een goede anti-aanbaklaag op laag vuur, smeer er met een kwastje wat olie in en fruit de ui en de knoflook 4 minuten. Voeg de specerijen toe en bak nu de paprika, tomaat en kikkererwten mee. Laat het geheel 10 minuten stoven, proef en breng op smaak met zout en peper indien nodig.

Leg een volkorenwrap op een bord en smeer de hummus erover uit. Leg hierop de bladspinazie en verdeel vervolgens het veggie burritomengsel eroverheen. Vouw nu de volkorenwrap dubbel, zodat je een echte burrito krijgt.

Serveer de veggie burrito met wat plakjes komkommer om het burritofeestje compleet te maken!





Eet ook de schil van de appel; die bevat veel vezels en geeft je daardoor sneller een vol gevoel.



Ontbijt

## Kickstart appel- taart- havermoutje

### Ingrediënten

1 appel  
150 ml ongezoete melk  
100 ml water  
40 g havermout  
1 tl kaneel  
kokosolie, om in te bakken

### Bereiding

Snijd de appel in kleine stukjes.

Zet een steelpannetje op het vuur en breng de melk en het water aan de kook. Voeg de havermout toe, roer en laat 2 tot 4 minuten op laag vuur koken. Let op: blijf roeren zodat het niet gaat aankoken.

Pak een ontbijtschaaltje en doe hier de havermoutpap in. Laat het 2 minuten staan om een echte havermoutpap te worden.

In de tussentijd gaan we de stukjes appel 'appeltaart proof' maken. Zet een pannetje op het vuur, doe wat kokosolie in de pan en leg de stukjes appel erin. Doe het kaneel bij de appeltjes en hussel goed. Als de stukjes appel wat zachter zijn, goudbruin gebakken en ze ruiken naar appeltaart, zijn ze klaar.

Garneer de havermoutpap met de stukjes appel en geniet van je ultieme kickstart-ontbijt.



Sportschema

# Vrijdag: buik

## 5 minuten warming up

Rustig fietsen, lopen, traplopen, touwtjespringen, front kicks, boksen.

### CIRCUIT SETUP

Ronde 1: 8 minuten

Ronde 2: 7 minuten

Ronde 3: 6 minuten

Ronde 4: 5 minuten

### CIRCUIT EXERCISES

**Weighted Russian twist + gewicht vanaf 3 kg:**  
20 herhalingen

**Side plank:** 30 seconden per kant

**Flutter kicks:** 50 herhalingen (25 per kant)

**Tenen tikken:** 20 herhalingen

**Leg raises:** 20 herhalingen

## 5 minuten cooling down

Met de volgende rekoefeningen: beenspieren, armspieren, buikspieren en rug.



## Weighted Russian twist

+gewicht  
vanaf 3 kg



1

Ga op de grond zitten, met je knieën gebogen en houd een gewicht vanaf 3 kg in beide handen met gestrekte armen voor je uit vast. Leun met je rug een klein beetje naar achter zodat je je buikspieren goed aanspant.



2

Gebruik nu je buikspieren om het gewicht naar rechts te draaien en vervolgens naar links. Houd je armen gestrekt en blijf met je hoofd naar het gewicht kijken.

## Side plank



1

Ga op de grond liggen en kantel jezelf op je zij. Plaats je onderarm op de grond, zodat je elleboog direct onder je schouder zit en in een rechte lijn is met je pols. Strek je lichaam languit en leg je voeten op elkaar.



2

Breng je heup omhoog en kom in een zijwaartse plankpositie door jezelf zo recht als een plank te maken van hoofd tot teen.

Ook in het voedingsschema van week 3 staan weer een aantal uitgelichte recepten.

sport-  
dag

### Maandag

- Ontbijt** Luchtige kwarkcreatie uit de oven (zie p. 139)  
**Snack** 1 volkoren cracker, 1 gekookt ei, 4 plakjes runderrookvlees  
**Lunch** 3 volkoren crackers met **Smeren & smullen met paprikaspread** (zie p. 144) en 200 gram rauwkost naar keuze  
**Snack** 1 appel, 40 gram amandelen  
**Diner** 100 gram kipfilet, 250 gram tomaat en/of komkommer, 1 ui, sla, 2 eetlepels cottagecheese en 1 volkorenwrap (à 40 gram)  
**Snack** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt

rust-  
dag

### Dinsdag

- Ontbijt** Overnight chocolate-chia-parfaitpudding (zie p. 140)  
**Snack** 1 appel, 25 gram walnoten  
**Lunch** 4 volkoren crackers met 2 gekookte eieren, 2 tomaten in plakjes en 200 gram rauwkost naar keuze  
**Snack** ½ komkommer in stukjes, 2 eetlepels cottagecheese light, snuf zout, peper en bieslook  
**Diner** Smaakexplosie van pompoensoep met zoete aardappel (zie p. 148)  
**Snack** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt

sport-  
dag

### Woensdag

- Ontbijt** American blueberry pancakes (zie p. 143)  
**Snack** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt en kaneel  
**Lunch** 4 volkoren crackers met 4 eetlepels cottagecheese light, 8 plakjes runderrookvlees en 200 gram rauwkost naar keuze  
**Snack** 1 nectarine, 25 gram walnoten  
**Diner** 100 gram witvis, 250 gram bladspinazie, 6 cherrytomatjes, 100 gram ongekookte volkorenpasta, 1 eetlepel olijfolie  
**Snack** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt

### Donderdag

- Ontbijt** 1 sneetje zuurdesembrood met roerbakei (2 eieren, 15 cherrytomatjes, 2 eetlepels cottagecheese light, snuf zout, peper en kokosolie of extra vierge olijfolie)  
\*Optioneel: extra groente naar keuze  
**Snack** 1 mandarijn, 125 gram druiven  
**Lunch** 1 volkorenwrap (40 gram) met ijsbergsla, 50 gram gerookte zalm, 2 eetlepels cottagecheese light als spread en ½ komkommer.  
**Snack** 1 volkoren cracker met een salade van ½ komkommer, 10 cherrytomatjes, snuf zout, peper, bieslook en eventueel uisnippers  
**Diner** 100 gram kipfilet, 250 gram roerbakgroente, 75 gram ongekookte zilvervliesrijst, 1 eetlepel olijfolie  
**Snack** 20 gram walnoten

sport-  
dag

### Vrijdag

- Ontbijt** Banaanhavermoutje (40 gram havermout, 100 milliliter ongezoete melk, 100 milliliter water, ½ geprakte banaan)  
**Snack** 1 volkoren cracker + 1 gekookt ei  
**Lunch** Buenos días quesadilla met kip & avocado (zie p. 147)  
**Snack** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt + 1 mandarijn  
**Diner** Aan tafel met deze kabeljauw-quinosalade (zie p. 151)  
**Snack** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt

rust-  
dag

### Zaterdag

- Ontbijt** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt, 3 eetlepels havermout, 1 nectarine en kaneel (naar smaak)  
**Snack** 1 kiwi  
**Lunch** 2 volkoren crackers met **Tip-top-tuna tonijspread** (zie p. 52) en 200 gram rauwkost naar keuze  
**Snack** 2 volkoren crackers met 2 plakjes kipfilet  
**Diner** Frittata met zoete aardappel en broccoli (zie p. 152)  
**Snack** 25 gram ongezoeten amandelen

yoga-  
dag

### Zondag

- Ontbijt** 1 sneetje zuurdesembrood met groenteomelet (2 eieren, 70 gram spinazie, 6 cherrytomatjes, snuf zout, peper, 1 eetlepel kokosolie of extra vierge olijfolie)  
\*Optioneel: extra groente naar keuze  
**Snack** 1 appel  
**Lunch** 2 volkoren crackers met rucola, 20 gram hummus, 4 plakjes kipfilet en 200 gram rauwkost naar keuze  
**Snack** 200 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt en 1 theelepel cacao poeder, 1 banaan  
**Diner** Frisse Franse salade Niçoise (zie p. 59)  
**Snack** 250 gram magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt

Drink altijd  
een glas water  
voor het ontbijt!

Ontbijt

# Overnight chocolate- chia-parfait- pudding

## Ingrediënten

125 ml ongezoete melk  
2 el chiazaad  
1 tl cacao poeder  
300 g magere kwark  
of 0% vet Griekse yoghurt  
30 blauwe bessen

## Bereiding

Pak een glas en voeg hier de ongezoete melk, chiazaadjes en het cacao poeder aan toe. Meng tot een geheel met een lepel.

Dek je overnight chocolate-chiaparfaitpudding af en zet het glas, voor het slapen gaan, in de koelkast.

De volgende ochtend tijdens het ontbijt maak je de chocolate-chiaparfaitpudding af. Doe een tweede laag van magere kwark of 0% vet Griekse yoghurt op de chocolate-chiazaadjes. Was hierna de blauwe bessen schoon en maak een derde en laatste laag van blauwe bessen.

Garneer de overnight chocolate-chiaparfaitpudding eventueel met wat extra cacao poeder en serveer.



Zondag

10 minuten

# Ochtendyoga

1. Sta rechtop, zet je voeten op heupbreedte en stevig op de grond. Druk je handpalmen tegen elkaar alsof je bidt en blijf 1 minuut zo staan tot je ademhaling rustig is.
2. Adem diep in (4 seconden) en rustig uit (4 seconden)
3. Adem nu in terwijl je het volgende uitvoert:
  - Doe je armen omhoog en strek je lichaam zo goed mogelijk uit.
  - Buig je bovenrug iets achterover.
  - Kijk omhoog.
  - En voel de adem in je buik.
4. Adem nu uit terwijl je het volgende uitvoert:
  - Breng je armen naar beneden.
  - Probeer met je handen zo ver mogelijk naar de grond te komen.
  - Laat je armen los hangen.
5. Herhaal stap 3 en 4 beide 3 keer.
6. Zet een grote stap vooruit en kom naar de grond. Zet je handen op de grond, plaats je linkerbeen zo ver mogelijk naar achteren en houd je rechterbeen gebogen in een hoek van 90 graden. Houd je bovenlichaam recht en zo hoog mogelijk en kijk naar boven.
7. Adem diep in (4 seconden) en rustig uit (4 seconden).
8. Blijf 30 seconden zo staan en herhaal met je andere been.
9. Neem nu de plankpositie aan. Plaats je voeten bij elkaar en houd je benen in een rechte lijn. Zet je handen op schouderbreedte en duw je hielen zo veel mogelijk richting de grond.
10. Adem diep in (4 seconden) en rustig uit (4 seconden) en houd dit 1 minuut vast.
11. Laat nu je onderlichaam zakken. Houd je armen gestrekt en houd je bovenlichaam zo recht en zo hoog mogelijk. Kijk omhoog en laat je benen en heupen rustig op de grond liggen.
12. Adem diep in (4 seconden) en rustig uit (4 seconden) en houd 1 minuut vast.
13. Haal nu je lichaam weer omhoog als een driehoek. Breng je billen omhoog en duw ze zo hoog als mogelijk naar het plafond. Houd je voeten nog steeds naast elkaar en je benen gestrekt. Houd ook je armen nog steeds op schouderbreedte en gestrekt.
14. Adem diep in (4 seconden) en rustig uit (4 seconden) en houd dit 30 seconden vast.
15. Ga weer rechtop staan, buig voorover en breng je handen zo ver mogelijk naar je voeten. Houd je benen zo goed als mogelijk bij elkaar en gestrekt en pak jezelf vast daar waar je handen komen. Houd dit 30 seconden vast.
16. Kom terug in de staande startpositie en met je handen in de 'namaste'-positie.
17. Adem nog 3 keer diep in en rustig uit en voel de ruimte in je lichaam. Probeer nog een keer goed te aarden via je voeten.
18. Zet even 2 tellen je grootste glimlach op en begin aan je dag!



Snijd de cake in plakken en bewaar elke plak apart in een plastic zakje in de vriezer. Zo kom je niet in de verleiding om de cake in één keer op te snoepen en kun je volgende week ook nog van een plakje walnoten-bananencake genieten!



#### Snack

## Walnoten- bananencake o'clock

### Ingrediënten

3 rijpe bananen  
3 eieren  
100 g amandelmeel  
100 g havermout  
2 tl bakpoeder  
1 tl kaneel  
handje walnoten  
snuf zout

### Benodigdheden

blender

### Bereiding

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Snijd de bananen in plakjes en doe ze in de blender. Doe vervolgens ook de eieren, het amandelmeel, de havermout, het bakpoeder en het kaneel in de blender en mix tot een glad geheel.

Bekleed een cakevorm met bakpapier en giet het bananencakebeslag erin.

Verkrummel met je handen de walnoten en strooi deze over de bananencake.

Plaats de cake 45 minuten in de oven tot de bovenkant mooi bruin is gebakken en een prikker er schoon uit komt.

Laat de cake even afkoelen voor een extra knapperige korst en serveer een plak warm of koud.



Varieer met de zoete aardappel.  
Geoft, gepureerd, gekookt of gebakken: aan jou de keus!



Diner

## Gezonde gevulde portobello op het menu

### Ingrediënten

1 portobello  
½ rode ui  
knoflook, naar smaak  
4 cherrytomaatjes  
50 g doperwten  
4 zwarte olijven  
2 el cottagecheese light  
olijfolie, om in te bakken  
zout en peper

### Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en plaats de portobello 10 minuten in de oven.

Snipper de ui, snijd de knoflook fijn, de cherrytomaatjes door de helft en laat de doperwten uitlekken.

Zet een koekenpan met een goede anti-aanbaklaag en ingesmeerd met een beetje olie op het vuur, fruit de ui met knoflook en bak daarna de doperwten 4 minuten mee.

Haal de portobello uit de oven en vul met het uimengsel, de cherrytomaatjes, olijven en cottagecheese light.

Breng op smaak met een snuf zout en peper en plaats de portobello nog 5 minuten in de oven.

Serveer met zoete aardappel.



*Stap 4*  
**Dankjewel**  
Zelfreflectie en  
een schouderklopje



**'Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...'**

1. Wat is er gebeurd?
2. Wat ging goed en wat maakte het tot een succes?
3. Wat ging minder goed?
4. Wat deed ik waardoor het minder goed ging?
5. Waarvan kreeg ik energie?
6. Waardoor raakte ik gespannen?
7. Wat motiveerde mij en geeft mij kracht?
8. Wat heeft mij geholpen rustig te leven?
9. Welke persoonlijke kwaliteiten kwamen het meest tot uiting?
10. Waar vond ik steun?
11. Hoe voel ik me nu?
12. Wat is gebleken belangrijk voor me te zijn?
13. Wat gaf mij voldoening?
14. Wat moet ik onder ogen zien?
15. Wat wil ik vanaf hier bereiken?

Zelfreflectie levert je het meest op als je het regelmatig doet en opschrijft. Zelf heb ik een vast boekje waarin ik steeds aan het einde van een kwartaal mijn bevindingen op een rij zet. Het helpt me enorm om daadwerkelijk vooruitgang te boeken, te vermijden dat ik te lang stilsta, te bepalen waar ik naartoe wil en wat ik wil bereiken. Het is dus meteen een moment om mijn doelen te herzien. Zowel mijn persoonlijke doelen als mijn zakelijke doelen. Het hoeft niet veel tijd te kosten en je krijgt er enorm veel voor terug.

Zodra jij eraan toe bent om jouw doelen te herzien, kun je opnieuw in dit boek beginnen bij stap 1: Dromen. Neem de antwoorden op al je zelfreflectievragen (en zeker de laatste!) mee om jezelf uit te dagen het mooiste uit jezelf en het leven te halen. Voor je dit doet en misschien wel het boek dichtslaat, heb ik nog een laatste opdracht voor je.

**Opdracht**

*Bedank jezelf. Zeg dankjewel tegen jezelf, dat je 4 weken lang hebt geïnvesteerd in jezelf, je gezondheid en je geluk.*

