

Met de 6 weken
Challenge

Gratis
online
begeleiding

En nú word ik slank Mieke Kosters

Jij maakt je voornemens waar zónder dieet!



Inhoud

Om te beginnen: nooit meer dieetleed 7

I. De warming-up

Week 1 **Ga jij er écht voor? Kies!** 10
Kwestie van kiezen: is dit jouw moment om je (over)gewicht aan te pakken?

Week 2 **Maak het jezelf makkelijk** 39
Eerste hulp bij lastige momenten (borrels!) en situaties (taart afslaan!)

II. Het echte werk

Week 3 **Focus op de stappen naar je ideaal** 60
Het gaat niet om dat tovergetal op de weegschaal, maar om de stappen die je zet

Week 4 **Wees je eigen dieetgoeroe** 79
Gezond eten en veel bewegen. Maar dan wel op een manier die bij jou past (prima, die bonbons)

Week 5 **Verminder je overetdrang** 90
Pas als je inziet waarom je te veel eet, kom je van die vervelende eetdrang af

III. Cooling-down

Week 6 **Kop omhoog en doorgaan** 114
En als het even tegenzit, weet je voortaan hoe je weer opstaat

© Mieke Kusters, 2015
© Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2015

Ontwerp omslag en binnenwerk: Villa Grafica
Fotografie: Shutterstock
Auteursfoto: © ROSSI&BLAKE

ISBN 978 90 488 2552 3
NUR 443

www.uitgeverijcarrera.nl
www.miekekusters.nl

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De auteur neemt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek. Adviezen zijn altijd vrijblijvend en indien opgevolgd op eigen risico toegepast.

Carrera is een imprint van Dutch Media Books bv

De kortste weg naar dat strakke lijf

Wil je nú en blijvend slank worden met deze Challenge, dan is het belangrijk om de opdrachten uit te voeren zoals ze in het boek staan beschreven. Per week 1 succesfactor.



'Niet meer al het lekkers, wel het allerlekkerst'



Om te beginnen: nooit meer dieetleed

Uit ervaring weet ik dat afvallen met het allerlekkerste eten kán. Ik weet ook hoe goed het voelt om slank te zijn, kleding te dragen die je leuk vindt en vrolijk in de spiegel te kijken. Nog waardevoller vind ik het gevoel van regie hebben op mijn (eet)gedrag. Het idee dat ik zelf bepaal wat en hoeveel ik eet. Ik geniet veel meer van eten dan vroeger en ik blijf slank. Vaak zeg ik: als ik dit op mijn vijftiende had geweten, had me dat een hoop dieetleed bespaard. Dat gun ik jou ook.



Jaja, de nieuwste magische fatburner...?

En *nú* word ik slank bevat geen magische trucs waarmee je in **6 weken** vet oplost of zoiets. Het is een heel concreet boek met een realistische en bewezen aanpak om je overgewicht bij de kern aan te pakken. Dat is best lastig in de praktijk. *Als afvallen makkelijk was, was iedereen slank.* Je moet er dus wel wat voor doen; voor dat bikinilijf.

Niet te moeilijk a.u.b.

O nee hè... Als ik vroeger las: 'Je moet er wel wat voor doen om af te vallen,' haakte ik af. Daar had ik geen zin in. Afvallen moest makkelijk zijn, direct lukken, of desnoods in **6 weken** (dat kon ik nog net hebben). De titel van dit boek is waarschijnlijk precies wat jij als (potentiële) afvaller graag hoort – de inhoud ervan is wat je nodig hebt. Of je het nu wilt horen of (nog) niet; alles wat je moet weten en doen om *nú* slank te worden en te blijven ontdek je in deze **6 weken**.

Nú lukt het wel!

In dit boek heb ik mijn eigen ervaringen en die van succesvolle afvallers uit mijn praktijk geanalyseerd en samengevat in 6 bewezen succesfactoren. Hoe moeilijk het is, zo simpel is het ook. Als je deze 6 strategieën toepast in je eigen leven, dan maak jij je voornemens waar, zonder dieet.

En *nú* word ook jij slank!

Geniet van lekker eten en je keuzes!

Mieke Kusters





Week 1

Are you in or out?

Succesfactor 1: Ga jij er écht voor? Kies!

Goed: jij wilt dus graag afvallen...
Deze Challenge begint met de hamvraag:
Doe je écht mee? Jij kiest!

Wordt het: JA



Fantaseer je vast slank

Leg dan nu het boek weg en ga even naar buiten. Een halfuurtje rennen of wandelen. Bedenk tijdens het lopen waarom jij dit eigenlijk wilt, waarom wil je gewicht verliezen of gezonder met eten omgaan? Wat levert het je op om deze keer echt voor je ideaalbeeld te gaan? Wat betekent het bereiken van je streefgewicht voor je? Hoe voel jij je met regie over je eetgedrag?

Leef je eens in (fantaseer, visualiseer)

Hoe voel jij je over **6 weken** als je er vanaf nu écht voor gaat en het lukt? Hoeveel weeg je dan? Welke kleding draag je? Hoe kijk je in de spiegel? Wat eet je? Hoe denk je over jezelf? Wat zien anderen? En denk nog eens verder: hoeveel slanker ben je over **6 maanden** als je er echt voor gaat? Hoe voel je je dan? Welke kleding draag je, wat eet je? Hoe denk je over jezelf? En over **2 jaar**?

Wordt het: NEE



Stop ermee

Leg dan dit boek weg en ga wat anders doen. Het lezen hiervan heeft geen zin als je er niet écht voor wilt gaan. Het is nu blijkbaar niet het juiste moment voor jou om van afvallen een prioriteit te maken, om van deze Challenge een succes te maken, om nú slank te worden. Misschien is de noodzaak (nog) niet groot genoeg voor je, misschien ben je te druk met andere zaken. Geen probleem, accepteer je gewicht en eetgedrag, en geniet van de rust.

'Stop being afraid of what could go wrong and focus on what could go right'





En?

Heb je deze eerste opdracht gedaan? Heb je gekozen? Heb je bewust nagedacht over wat 'ervoor gaan' je oplevert? Wat slanker zijn voor jou betekent? Nu en in de toekomst? Twijfel je nog? Of heb je er al voor gekozen het toch niet te doen?

'Ik wil best wat kilo's kwijt. Maar die taart hè?'

Het punt is dat zeggen dat je wilt afvallen heel makkelijk is. Heel veel mensen die ik ken, zeggen regelmatig dat ze wat kilo's kwijt willen. Vervolgens slaan ze twee keer iets lekkers af, waarna ze de derde keer op het feestje toch zwichten voor een punt van die lekkere taart, voor dat tweede koekje bij de thee omdat ze zo moe zijn, of voor dat glas wijn op een borrel omdat iedereen er eentje drinkt.

'Dan ben ik maar wat dikker'

Zeggen dat je níét meer wilt afvallen is ook heel makkelijk. Er zijn veel mensen die zeggen:

194
Kcal

Romige fruitsmoothie

(voor 1 persoon)

Met deze smoothie begin je lekker fris aan je dag. Voeg een handje havermout toe voor extra energie.

- ½ sinaasappel
- 1 handje bramen (diepvries)
- 1 rijpe banaan
- 4 el yoghurt

Pers de halve sinaasappel uit. Doe het sap samen met de bramen, banaan en yoghurt in de blender. Blend tot een romige smoothie.

Tip! Kies magere yoghurt voor een slankere variant, dat scheelt je 12 calorieën per portie.



'Ik doe niet (meer) aan lijnen', 'Ik accepteer gewoon dat ik nu eenmaal wat dikker ben', 'Ik ben een bourgondisch type', 'Ik hou gewoon te veel van lekker eten'. En toch zie je ze steeds 'trekken' aan hun kleding, vertonen ze zich niet in bikini, vertellen ze niemand hoeveel ze wegen en zijn ze (stiekem) ontevreden.

Veranderen of accepteren: allebei prima

Het probleem is dat deze mensen niet kiezen. Althans niet echt. Je hebt *in the end* maar 2 bevredigende mogelijkheden voor je gewicht en eetgedrag: 1 - **veranderen** of 2 - **accepteren**. Beide opties zijn prima. Maar juist het niet (bewust) kiezen tussen deze twee, het heen en weer switchen tussen veranderen of accepteren, geeft onrust én onvrede.

Maak een keuze!

Succesvol afvallen vereist naast inzicht en vaardigheden – die je leert in deze *En nú word ik slank*-Challenge – een bewuste keuze om ervoor te gaan: je moet het willen, of het nu om 3 of 30 kilo gaat. En dat betekent: bereid zijn consequenties te aanvaarden, te accepteren dat er moeilijke momenten komen (honger, teleurstelling, 'nee' zeggen, nadenken over je eetpatroon) en in actie komen, er 'een project' van maken. Om nú slank te worden is het noodzakelijk dat deze Challenge een prioriteit voor je is.





'Niets smaakt zo goed als regie op je eetgedrag'

Mieke

Vet zit tussen je oren

Ruim twintig jaar van mijn leven wilde ik graag slanker zijn. Soms deed ik er wat voor: dan volgde ik een dieet en viel ik wel af. Maar meestal hield ik dat niet vol, met als gevolg dat ik weer aankwam. Iemand zei ooit eens tegen me: 'Vet zit tussen je oren.' Een ietwat ranzige quote misschien, maar wel waar. En juist dat stuk 'tussen mijn oren' pakte ik nooit aan. Dat leek me te veel gedoe, niet nodig, te psychologisch of ingewikkeld: niets voor mij. Ik probeerde gewoon liever weer een nieuw dieet. Bovendien: zo dik was ik nou ook weer niet. Kortom, ik koos er nooit voor om echt te veranderen, om mijn overgewicht bij de kern aan te pakken. Ik gebruikte 'makkelijke' lapmiddelen. Tijdelijke oplossingen: diëten.



308
Kcal

Mueslibol met geitenkaas

(voor 1 persoon)

Met deze lekkere lunchbol leg je een goede basis voor een drukke middag zonder honger. Kies voor de geitenkaas (of andere kaas) die jij het lekkerst vindt en geniet ervan.

- 1 volkoren mueslibol
- geitenkaas (bijv. plakjes belegde kaas of verkruimelde zachte kaas)
- 1 handje rucola
- ½ rijpe peer
- 1 el vloeibare honing

Snijd de mueslibol open en beleg één helft met de geitenkaas en rucola. Snijd de peer in partjes en leg deze erop. Druppel de honing erover en leg de bovenkant van de mueslibol erop.

Stoppen met diëten

Negen jaar geleden pakte ik het voor het eerst anders aan. Ik besloot te stoppen met tijdelijke diëten. Door mijn slanke vriendinnen te observeren ontdekte ik dat ik anders omging met eten dan zij (zoals ik beschrijf in *Het geheim van slanke mensen*). Ik wist dat als ik echt slank wilde worden, ik de confrontatie met mijn eigen gewoontes aan moest gaan, met mijn mindset ten opzichte van eten en mijn eetpatronen. En dat is gelukt. Het bleek helemaal niet te ingewikkeld of te zwaar; ik vond die 'ontdekkingstocht' juist fantastisch en viel 18 kilo af.

Kiezen voor slank

Ik ben nu slank en word nooit meer dikker. Dat is een keuze. Een keuze waar ik de consequenties (soms 'nee' zeggen tegen dingen die ik lekker vind of nadenken over wat ik eet) van accepteer en waarmee ik heel erg blij ben! Niet alleen omdat ik minder weeg, al is het heerlijk om trots in de spiegel te kijken en kleding te dragen die ik leuk vind, maar vooral omdat ik me niet meer machteloos voel als het gaat om (over)eten. Mijn over-eetdrang is nu vele malen minder, en ik sta op na een tegenslag. Ik ben de baas over mijn eetgedrag!

'If you don't like where you are, then change it. You are not a tree'

Kickstart of laatste kilo's: wat is jouw doel?

Deze Challenge is perfect geschikt voor iedereen die nú echt af wil vallen, of het nu om de eerste of de laatste kilo's gaat. Wat is jouw uitdaging?

1. Je gebruikt deze **6 weken** als kickstart van een veranderingstraject om je overgewicht (of arelaxte eetrelatie) bij de kern aan te





pakken, naar jezelf te kijken, je bewust te worden van je redenen om te eten en om patronen te doorbreken. Zodat je minder eet en voor eens en altijd slank wordt.

2. Je wilt met deze Challenge de puntjes weer even op de i zetten, je opnieuw bewust worden van je eetgedrag en keuzes aanscherpen om die laatste kilo's eraf te krijgen.

Niki: 'Help, toch weer 3 kilo erbij!'

'Ik ben 23 kilo afgevallen met *Het geheim van slanke mensen*. Ik voelde me top! Ik sta op Miekas site en schreef er trots over in het magazine *JAN*. En toch had ik, ook ik, het de laatste tijd wat moeilijker met 'op gewicht blijven'. Ik zat wat minder lekker in mijn vel – keuzestress op werkgebied, puberperikelen thuis – en langzaam maar zeker werd ik weer te makkelijk met (lekker) eten.

Wat zit die broek opeens strak

Ergens in mijn achterhoofd wist ik het wel: ik meed de weegschaal, mijn broeken zaten strakker en toch ging ik het niet aan. Ik hield mezelf voor: joh, die 2 kilo krijg ik er zo weer af. Dan zeg ik toch gewoon weer wat vaker "nee". Regie pakken heet dat. Ik, succesvolle afvaller, weet heus wel hoe dat moet. Maar daarmee suste ik mezelf en mijn omgeving (die het overigens toch niet echt zag: ik ben nog steeds slank) gewoon in slaap. De waarheid is dat ik enorm baalde. Van die 3 à 4 kilo die ik in werkelijkheid was aangekomen en van het feit ik er niets aan deed; niet écht tenminste.

Weer te vaak aan de koekjes

Het lukte me gek genoeg wel om niet nog meer aan te komen, maar afvallen lukte niet. Ik deed een aantal halfslachtige pogingen. Ik hield vast aan het idee dat je na 2 à 3 dagen wat vaker "nee" zeggen die extra kilo altijd weer kwijt bent. Al werkte het niet. Tot ik Mieke een paar maanden geleden sprak. Ze vertelde me dat ze een nieuw inzicht had over die laatste kilo's: als te veel eten incidenteel gebeurt, op een vakantie of in een periode met veel feestjes, dan is die extra kilo er inderdaad na een paar dagen vaker "nee" zeggen zo weer af. Maar eet je steeds vaker weer (al is het maar) één koekje te veel, of schep je regelmatig weer een tweede keer op, dan vergt het afvallen van die extra kilo's een structurele aanpak. Dan is het in plaats van een incident weer een patroon geworden en is wat vaker "nee" zeggen simpelweg niet genoeg. Dan heb je een Challenge als deze nodig om je nieuwe "dikkere gewoontes" te doorbreken, en moet afvallen weer even prioriteit voor je worden.

Tijd voor mijn -3 kilo-project

Het was precies het inzicht dat ik nodig had. Het was waar. Ik was structureel aan het overeten. Weliswaar een heel klein beetje, maar ik at toch te veel. En dus heb ik deze 6-weekse Challenge al gedaan, als testpersoon. En yes, ik ben die 3 kilo kwijt!'



'Ik realiseer me dat, hoe overtuigd ik (ook nu weer) ben van mijn succes en mijn eigen kunnen op afslankgebied, zo'n terugval wel vaker voor zal komen. Zo gaat het nu eenmaal. Je omgeving verandert, situaties veranderen en zelf verander je ook. Met alle eetverleidingen om je heen is het mijn werkelijkheid, en die van de meeste – slanke – mensen, dat je af en toe 2 of 3 kilo zwaarder bent dan je wilt. Dan vergt het dus opnieuw een keuze: ga je er echt voor of (nog) niet? Ik heb ervoor gekozen om er weer volledig voor te gaan. Ik heb er een *-3 kilo-project* van gemaakt, mijn kop uit het zand gehaald en er tijd in gestopt. Ik heb doorgezet als ik het moeilijk had. Ik ben weer in actie gekomen. En al is het weliswaar niet altijd makkelijk, het is zeker geen afzien. Ik eet alleen het allerlekkerste en ben slank. Wow, wat voelt dat weer goed!'



'Great things never came from comfort zones'



Superfruits

- appels
- blauwe bessen
- citrusvruchten
- granaatappel
- avocado

Superveggies

- broccoli
- boerenkool
- rode biet
- spruitjes
- pompoen

Superfoods

- gojibessen
- chiazaad
- quinoa
- kaneel
- kokosolie

Happyfoods

- Griekse yoghurt
- cherrytomaten
- zalm
- spinazie
- blauwe bessen



Speltbroodje met pit met pittige zalm

(voor 1 persoon)

Gezond én lekker! De zalm zit boordevol gezonde vetten – die heb je echt nodig – en de mierikswortel geeft een verrassend pittige smaak.

- 1 speltbroodje
- ½ tl mierikswortel (potje)
- 1 el crème fraîche light
- 2 el magere yoghurt
- 1 plak gerookte zalm
- 1 handje veldsla

Snijd het speltbroodje open. Meng de mierikswortel met de crème fraîche en yoghurt. Bestrijk beide helften met mierikswortelcrème. Beleg de onderste helft met de zalm en verdeel de veldsla erover.



Schrijf op waarom je af wilt vallen

Om bewust te kiezen voor slank worden, is het essentieel om verder in te zoomen op je redenen om af te vallen. Zijn die werkelijk belangrijk voor je? Maak een lijst met al je redenen om af te vallen (klein en groot). Schrijf maar eens alles op waar je aan denkt. Je kunt eventueel de inspiratielijst hieronder gebruiken.

Ik start nu met afvallen omdat ik dan straks:

- gezonder ben
- fit ben
- met slanke, blote benen de lente in ga
- niet meer hijg als ik de trap op loop
- meer energie heb om met mijn kinderen te spelen
- me aantrekkelijker voel
- trotser ben
- geen last meer heb van schuldgevoel
- van eten kan genieten
- mijn doel bereik
- zelfverzekerder ben
- lach naar mijn spiegelbeeld
- een goed voorbeeld voor mijn kinderen ben
- over 6 weken ga shoppen
- dat leuke stippenjurkje weer pas
- kan stoppen met drop eten
- geen emoties meer wegschrans
- me krachtiger voel
- van mijn suikerverslaving af ben

- blij in de spiegel kijk
- me niet meer zo plofferig voel na te veel eten
- niet meer misselijk ben van het snoepen
- een skinny jeans koop
- trots ben op mijn eetgedrag
- vrolijk in bikini op het strand loop



Deal met de lastige gevolgen

Het is nu eenmaal zo: (blijvend) afvallen is moeilijk. Je krijgt namelijk ook te maken met minder leuke gevolgen: dingen die je niet wilt – werkelijke consequenties – of dingen waar je

bang voor bent, vaak irrationele gedachten.

Nú slank worden vraagt van je dat je een manier vindt om te dealen met deze vervelende angsten en lastige consequenties. Om te besluiten of je er werkelijk voor wilt gaan tijdens deze Challenge, is het essentieel om inzicht te krijgen in wat jou (misschien) te wachten staat.

a. Schrijf op waar je tegen opziet

Maak een lijst met alle impopulaire gevolgen waar je bang voor bent en/of die zeker gaan gebeuren (kolom A). Schrijf eerst zelf op wat er in je hoofd opkomt. Daarna bekijk je eventueel deze voorbeeldlijst ter inspiratie:

