

**MINDER
BUIK
MEER
ENERGIE**

INHOUD

Inleiding

- Waarom is dit een boek voor mannen? 9
- Mannen hebben een evolutionair voordeel 10
- 10 challenges 12
 - Een gezond lichaam...
het kost minder moeite dan je denkt
- Wat is die buik? 13
- Het lichaam is een gewoontemachine! 16
- Kleine handleiding bij dit boek 19

01

CHALLENGE

OPNIEUW BEGINNEN. DE BASISLEUTEL VAN SUCCES!

p 20

- Kies een goed moment en train de levensstijl die je wil in je echte leven 22
- Een visie over gezondheid 24
- Jezelf belonen is fundamenteel in het trainingsproces 26

Reality check! 27

Goal? Action!

02

CHALLENGE

RESET JE HERSENEN

p 30

- Reset je hersenen 33
- Stop met de excuses! 34
- Powerbeelden zijn magic food 44
- Uit het leven gegrepen 47

Reality check! 49

Goal? Action!

03

CHALLENGE

KIEZEN IS GENIETEN

p 52

- Wat zal ik eten? 54
- Voeding doet wat met je 54
- Bekijk je eigen voedingsgewoonten 54
- Je kan alles eten 56
- Smaakpapillen kan je trainen 60
- Voeding en genot 70
- Jouw genotscharroussel 70
- (Her)cultiveer je smaak 71

Reality check! 71

Goal? Action!

Inhoud

p 76

04

CHALLENGE

STRUCTUREER JE VOEDINGSRITME

• Eet!	81
• Je bent zelf verantwoordelijk!	83
• En nu in de praktijk	84
Het ontbijt	84
De tussendoortjes	85
Het middag- en avondmaal	85
• Stofwisseling en voedingsgroepen	98
• De Swingcarrousel: wat wil elk lichaam eten?	98
• Hoe breng je de Swingcarrousel op je bord?	100
• Hongerhormonen en stophormonen	104
• Enkele oefenmomenten!	105
Veel zakendiners?	105
Gaan feesten? Natuurlijk!	105
File en overwerk? Enkele tips	107
In het vliegtuig	107
De avondtraining	107
Shiftwerk	108
Ga je laat slapen?	109
Reality check!	111
Goal? Action!	

p 114

05

CHALLENGE

BOOST JE ENERGIE MET GROENTEN EN FRUIT

• Wat heb je minimaal nodig?	116
• Groenten beschermen, fruit geeft energie	117
• Leer variëren	122
Reality check!	125
Goal? Action!	

06

CHALLENGE

DRINKEN, DRINKEN EN NOG EENS DRINKEN

p 128

- Vochtbalans en prestatieverlies 130
- Een dorstgevoel kun je trainen 132
- Hoeveel water? 132
- Hoe en wanneer drinken? 133
- Nog meer redenen om water te drinken! 134
- Wat met alcohol? 135
- Lightdranken 137

Reality check! 141

Goal? Action!

07

CHALLENGE

GENIET VAN GEZONDE PORTIES

p 144

- Neem je tijd! 148
 - Tools en stappenplan 149
1. Verklein je maag tot een normaal formaat 149
 2. Gun je lichaam rust en aandacht om van een maaltijd te genieten 151
 3. Kies voor triootjes 152
 4. Gezonde porties 153
 5. Je eettijd timen 156
 6. Leer opnieuw kauwen 156
 7. Leg je bestek neer 157
 8. Drink enkel als je mond leeg is 157
 9. Eet in cirkeltjes 157
 10. Maak tijd voor een dankmoment 158

Reality check! 159

Goal? Action!

Inhoud

p 162

08

CHALLENGE

GEEF JE MAAG RUST

- De voordelen van mond- en maagrust 165
- Hulpmiddelen 165

Reality check! 167

Goal? Action!

p 170

09

CHALLENGE

BEWEEG JE SLIM

- Je lichaam is gemaakt om te bewegen 172
- Dagelijkse lichaamsbewegingen 174
- Hoeveel stappen is ideaal? 176
- Gerichte inspanning: trainen of bewegen 178
- In acht weken naar een goede basisconditie 179
- Hoe train je uithouding? 181
- De kwaliteit van je spierweefsel 182
- Bewegen maakt hormonen aan! 183
- Chronische stress veroorzaakt hormonale onevenwichten 184
- Personal coaching 188

Reality check! 191

Goal? Action!

p 195

10

CHALLENGE

GA NAAR BUITEN

- Licht & lucht 196
- Licht en hormonen 197
- Licht en vitamine D 199
- Licht-tips 200
- Trek erop uit! 200
- Lucht en aanmaak serotonine 200

Reality check! 201

Goal? Action!

Inleiding



WAAROM IS DIT
EEN BOEK
VOOR **MANNEN**

OMDAT

ZE IN ZICHZELF BLIJVEN GELOVEN EN
GRAAG PLANNEN MAKEN!
ZE BESEFFEN DAT ZE HUN BUIKJE
BETER VANDAAG KWIJT ZIJN DAN MORGEN
ZE NIET IN PILLEN, WONDERDIËTEN
OF FOLTERTUIGEN GELOVEN
DIT NU EINDELIJK EEN BOEK IS EXCLUSIEF
VOOR MANNEN DIE ZONDER BUIK ÉN
FIT DOOR HET LEVEN WILLEN GAAN
MANNEN DIËTEN SOWIESO VERAFSCHUWEN
(EN TERECHT!)

MINDER BUIK MEER ENERGIE

CHALLENGE 01

Alle onvervulde dromen en alle levensstijlziekten, zijn in wezen terug te brengen tot één oorzaak: gebrek aan discipline. De 'opnieuw beginnen' challenge als eerste principe, creëert voor jou de discipline die je nodig hebt om het lichaam van je dromen te bereiken.

Begin opnieuw, opnieuw en opnieuw. Je doel halen, een gezond lichaam ervaren zonder buik, hangt af van je bereidheid om desnoods duizend keer opnieuw te starten met het oefenen van de tien challenges. Dat is de manier om anders te leren leven en denken. Opnieuw beginnen is de sleutel tot succes! Zo gaat het trouwens bij elk leerproces: opnieuw beginnen is de noodzakelijke actie om iets onder de knie te krijgen.

Spontane gezonde gewoontes toepassen zijn afhankelijk van de snelheid waarmee je telkens opnieuw kan en wil beginnen mét de gewoonte te oefenen. Je lichaam telkens in startmodus zetten, is tenslotte ook een gewoonte. Het is de successtrategie. Het is vreemd dat veel mannen dit wel perfect weten toe te passen in een professionele context maar daarbuiten niet. De ingrediënten van deze levensstijlstrategie met succes zijn eenvoudig:

Willen, 'ik wil een nieuw lichaam'

Doen, dag na dag, 'ik zal het doen'

Geduld, vooral als het even moeilijk gaat, 'ik weet dat ik het kan'

Doe die belofte alvast aan jezelf, telkens opnieuw beginnen, soms al na een uur, een dag of een week. Je zal je doel bereiken als je je houdt aan deze belofte. Er bestaat geen falen. Wel zijn er leermomenten waarna je in gedachten een bladzijde omslaat en je opnieuw kan beginnen aan je gezonde levensstijl, stap voor stap.

Kies een goed moment en train de levensstijl die je wil in je echte leven

Belangrijk, ga van start met deze challenges als je voelt dat je er mentaal klaar voor bent. Met andere woorden, begin niet als je op het werk een drukke periode voor de boeg hebt, van plan bent om met grote verbouwingen te beginnen of midden een echtscheiding zit. Dan wacht je een beter moment

af. Je moet voldoende 'zen' zijn, zodat je geen extra stress krijgt bij het volgen van de challenges. Extra stress zorgt voor een negatieve invloed, waardoor je dit coachingprogramma als een last gaat beschouwen en alles al gauw stroef gaat lopen. Een goed moment uitkiezen, is al een belangrijke eerste stap in het succes. Het gaat erom dat je oefent terwijl je je gewone werk uitvoert, je sociale leven met vrienden en kennissen onderhoudt, naar feesten gaat, van je hobby's geniet, je kinderen opvoedt, je relatie aandacht geeft. Als je zo traint, zul je heel snel merken waar en wanneer die gezonde levensstijl die je zo graag wil, begint te haperen. Waar het stroef loopt, waar je vergeet enkele challenges toe te passen. Je uitdaging is dan deze challenge extra te trainen tijdens je leven en creatieve oplossingen te vinden. Als je dit acht weken op een consequente manier doet, heb je geleerd met jezelf en je leven rekening te houden en leg je de basis voor een persoonlijke gezonde levensstijl.

Zoals ik in de inleiding al even aangaf, het toepassen van de tien challenges kun je vergelijken met de periode waarin je leerde autorijden. Tijdens de rijlessen die je volgde op het rijparcours, samen met de instructeur, lukte het allemaal goed. Perfect zelfs! Je dacht dat je er helemaal klaar voor was. Maar het rijparcours was heel wat anders dan het echte verkeer. Daar werd je geconfronteerd met het drukke stadsverkeer, met stoplichten, wegen met verschillende rijvakken, moeilijke parkeerplaatsen... en je moest harder nadenken en je concentreren. Maar naarmate je meer oefende en in meer verschillende situaties leerde rijden, kreeg je meer en meer vertrouwen én bedrevenheid. Tijdens het leerproces heb je wel eens motorpech of een lege benzinetank gehad, je bent misschien door rode stoplichten gereden, je vergat je gordel om te doen, je negeerde een enkele richtingsbord, je hebt misschien zelfs een aanrijding gehad. Je beschouwde die motorpech, een verkeersboete of een kleine aanrijding niet als 'mislukkingen' maar als 'ervaringen'. Je leerde eruit en ging verder.

Het waren ervaringen die je leerden waar je extra moet opletten, waar je trager moet rijden, dat je je wagen sneller moet binnenbrengen voor een onderhoudsbeurt enzovoort. Ondertussen weet je bijna alles over autorijden, zonder dat je je gewone leven hebt opgegeven: je combineerde het leren rijden met je echte leven. Omdat je gewoon wist dat autorijden je je hele verdere leven voordelen, plezier en kansen zou geven. Met gezond leven is het net zo. Daarom is het belangrijk dat je dit trainingsprogramma toepast in het echte leven. Het is niet de bedoeling dat je je acht weken lang ingraaft, je helemaal afsluit van de rest van de wereld, afwezig bent op

feestjes en reisjes annuleert. Integendeel, feestjes, reisjes, onverwachte omstandigheden zijn jouw toptrainingsmomenten, want ze horen bij je leven. Het gaat niet om een perfect leven. Het gaat over jouw ideale energieke en gezonde leven samen met je gezin, werk en hobby's. Reserveer dus nu tijd in je drukke agenda.

Een visie over gezondheid

Naar aanleiding van mijn cursussen vraag ik *coaches* telkens op te sommen waarom ze nu eigenlijk vet en gewicht willen verliezen en energie winnen. Lees even mee! Ongetwijfeld heken je deze motivaties. Wim stelde volgend lijstje op en wil dat buikje weg! Dit zijn Wims argumenten:

- Goed in mijn vel voelen. Met stip op één!
- Aanblik in de spiegel van een slanker lichaam geeft goed gevoel
- Mijn vader is gestorven op zijn 48ste door hartproblemen, door gezonde levensstijl kan ik dit vermijden
- Positieve reacties van mensen
- Zin en vooral voldoening in bewegen
- Lang en gezond willen leven en er zo lang kunnen zijn voor mijn 2 zoontjes
- Fysieke arbeid op het werk gaat beter en niet zo vlug moe
- Strak lichaam geeft meer zelfvertrouwen
- Geen schaamte over je lichaam in zwembad en op het strand (lichaam durven tonen)
- Grootmoeder wordt 90, met een gezonde levensstijl kan ik die leeftijd ook bereiken
- Comfortabeler zitten op bus, trein, vliegtuig en auto. Minder lichaam, meer plaats
- Energie en levenslust
- Positieve levensstijl overbrengen op de kinderen
- De kledingmaten van 15 jaar geleden voelt zalig
- Vrolijker en beter humeur thuis en op het werk
- Genieten van een feestje zonder te piekeren wat en hoeveel te eten
- Weg met al die diëten

LEEFTRAINING CHECKLIST

Op deze leeftraining checklist kan je challenge na challenge aanduiden wat je toepast. Dat wordt je nieuwe, spontane levensstijl!

Opnieuw beginnen.
De basissleutel van succes!

DAG 1 DAG 2 DAG 3 DAG 4 DAG 5 DAG 6 DAG 7

Honger ja / nee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ONTBIJT	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koolhydraat / eiwit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tussendoortje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MIDDAGMAAL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bord kijken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triootje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cirkels eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kauwen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bestek neerleggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
70 % maagvulling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duurtijd maaltijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dankmoment lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tussendoortje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
AVONDMAAL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bord kijken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triootje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cirkels eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kauwen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VOEDING



01

WEEK

10 CHALLENGES OP EEN RIJ

Opnieuw beginnen.
De basissleutel van succes!

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

DAG 6

DAG 7

VOEDING

Bestek neerleggen

70% maagvulling

Duurtijd maaltijd

Dankmoment lichaam

Maagrust

Slaapuur

2 liter water

90% voeding / 10% genot

2-3 stuks fruit

BEWEGING

10.000 stappen

10 minuten / Vitamine D

Training

Cardio

Kracht

Extra water

MENTAAL

Kwaliteitsgedachten

Powerzin

Visualisatie

Opnieuw beginnen +
schouderklopje