

## Voorwoord



Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin! D

4

## Afvallen is... lekker genieten!

Om het woord 'dieet' hangt een aura van afzien en honger lijden. Met dit boek 'Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin – Deel 3' wil ik laten zien dat afslanken ook leuk kan zijn. We maken er een feestje van! In de acht nieuwe weekmenu's is rekening gehouden met extra lekkere dingen. Je mag namelijk best even de teugels laten vieren; dat geeft het leven sjeu! Zolang je je hiervan maar bewust bent en je het weet te compenseren. Daar ga ik jou en je gezin mee helpen.

Als je mijn methode volgt, val je gegarandeerd af. Je leert verantwoorde keuzes maken samen met je gezin. Want of je partner en/of kinderen gewicht willen verliezen of niet, de recepten die je in dit boek vindt, zijn gezond én smaakvol. Juist voor kinderen is het belangrijk nu al te leren wat een goed eetpatroon is. Daar hebben ze de rest van hun leven profijt van.

Ik zou zeggen: maak er ook echt een feestje van! Ga samen aan de slag in de keuken. Zit gezellig aan tafel met elkaar. Geniet van een wandeling of samen sporten. Het geeft je positieve energie om je doel te bereiken.

Liefs, Sonja

5

Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin! Deel 3





Week 1

*Motivatiedip:*  
"Meer bewegen is heel belangrijk als je wilt afvallen. De combinatie maakt dat het afvallen makkelijker gaat. Bovendien voel je je goed als je iets hebt gedaan."

## Jantina & Bert: "Onze levenswijze is zó veranderd!"



Echte Bourgondiërs waren ze, Jantina en Bert. Gebakjes sloegen ze niet af en de maaltijden waren goed gevuld. Maar de conditie was belabberd en Bert slikte medicijnen. Totdat de maat vol was.

"In januari 2014 hadden we het helemaal gehad met onze lichamen. Als ik de trap opliep, stond ik bovenaan te hijgen. Ook veters strikken was een probleem. Overal hadden we moeite mee. Mijn man Bert en ik zijn echte emotie-etters. En Bourgondiërs; we genieten graag. Al jaren zeiden we tegen elkaar: 'Nu moeten we toch echt eens ophouden.' Bert slikte inmiddels vijf soorten medicijnen: twee voor vocht vasthouden, twee voor zijn bloeddruk en één voor suikerziekte.



Ik zag tijdens mijn wekelijkse boodschappen Sonja's boek bij Lidl liggen. Ik bladerde erin en zag dat haar methode is samengesteld uit 'normale' dingen: brood, crackers en pasta. Dat moet toch lukken, dacht ik. Ook Bert zag het zitten. In het begin maakte hij nog wel eens de opmerking: 'Moet ik thuiskomen voor 250 gram pasta?!' Maar nu zijn we eraan gewend. Bert is van 125 naar 88 kilo gegaan, ik zit nu op 70 kilo. Beiden willen we nog 3 kilo kwijt. Onze levenswijze is totaal veranderd. Ik eet mijn bakje yoghurt met kiwi 's ochtends en ik zit vol. Ik taal niet naar snoep. 's Avonds eten we pasta met een grote bak rauwkost ernaast. Verder zijn de recepten eenvoudig en makkelijk, dus het gaat prima.



We fietsen veel; in de zomervakantie zelfs 70 kilometer op één dag! Dat hadden we eerder dit jaar niet kunnen bedenken. Ook wandelen we en Bert doet aan fitness. Maar het allerbelangrijkste is dat hij géén medicatie meer nodig heeft. Hij is genezen van suikerziekte! De dokter kon het niet geloven: 'Onbegrijpelijk', bleef hij maar zeggen. Onze kinderen Richard en Marieke zijn super trots en onze omgeving reageert enthousiast. Laatst mocht ik met mijn inmiddels maat 38 meelopen in een modeshow van een vriendin met een kledingzaak. In het publiek klonk: 'Is dat Jantina? Wat is ze afgevallen!' Je begrijpt: ik ben dolenthousiast. Het is zelfs zo dat ik mezelf nooit een keukenprinses noemde, maar nu graag vrienden uitnodig en ze een heerlijk Sonja-menu voorschotel. Een vriendin zei laatst: 'Wil jij nooit meer zeggen dat je niet kunt koken?'