

CLAUDIA VAN DER MEIJDEN

**AFVALLEN  
ZONDER  
POESPAS!**



CLAUDIA VAN DER MEIJDEN

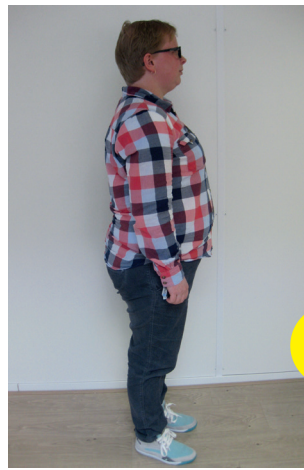
# AFVALLEN ZONDER POESPAS!

**Afvallen was  
nog nooit zo simpel!**

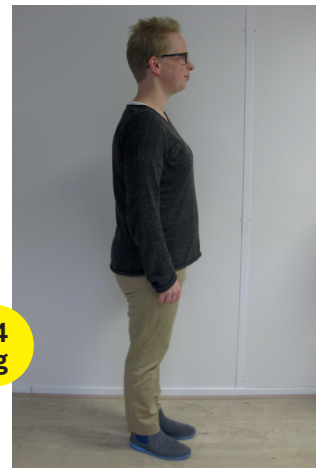
Tussen de 0,5 en 1,2 kilo per week  
Met vele tips & tricks over afvallen  
Met handige voorbeeldmenu's  
+ 30 héérlijke recepten!



21 kg



24 kg



Ik ben zeer tevreden!  
 Ik ben bijna negen kilo  
 afgevallen door alleen  
 maar te doen wat er verteld  
 wordt. En dit is/was goed  
 vol te houden. Ik raad het  
 ook iedereen aan; ik ben  
 SLIMNESS en Claudia  
 zeer dankbaar!

- Marie, 13 juni 2019



5 kg



9 kg



48 kg



20 kg





21 kg



27 kg



14 kg



22 kg



32 kg



28 kg



Inspirerend en motiverend! Je wordt teruggebracht naar de kern: je eet om te leven, je leeft niet om te eten! Veel goede tips en vooral bewustwording en keuzes (leren) maken. Absoluut een aanrader!  
  
- Martine,  
21 december 2015

# Handige handvatten

Basisdieet	19
Voorbeeldmenu's	22
Calorieënlijst	32
Vitaminen	54
Mineralen	56
Tips	60
Recepten	90
10-stappen checklist	131

TEKST Claudia van der Meijden  
ONTWERP Floor Boissevain | Eijgen Stijl  
FOTO'S CLAUDIA VAN DER MEIJDEN John Bakker  
Photography

Afbeelding Quorn Chicken Free Slices ten name van  
Quorn Foods / Monde Nissin Corporation

ISBN 9789464180817 NUR 443

Eerste druk: september 2020

© 2020 Claudia van der Meijden | SLIMNESS  
© 2020 B.V. Uitgeverij Brave New Books

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## AFVALLEN ZONDER POESPAS!

De titel van het boek zegt het al. Afvallen zonder poespas oftewel eenvoudig afvallen zonder pakjes, poeders, zakjes, repen of ingewikkelde recepten.

Op een simpele manier afvallen en iedereen oftewel het hele gezin en collega's vanaf 18 jaar en ouder kunnen met de SLIMNESS-methode meedoen! Je hoeft dus geen verschillende maaltijden te koken en op het werk wordt afvallen nu ook een stuk makkelijker. Hoe fijn is dat?

Meer dan duizend personen gingen jou voor. Met succes! Lees in het boek ervaringen van dames en heren die volgens de SLIMNESS-methode vele kilo's zijn afgevalen en nog steeds slank zijn.

Back to basic – oftewel terug naar de basis. We maken het onszelf vaak te ingewikkeld. Zoals het brood weglaten en daar kroppen sla, tomaten, avocado en andere groente voor in de plaats te eten. Dat is ook niet zo gek met al die gekkigheid die we lezen op sociale media en in tijdschriften en die we horen en zien op de tv. En daarom dit boek.

Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg!

Eten en drinken leveren energie die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën, ook wel calorieën genoemd. Wat we uiteindelijk gaan doen zijn calorieën tellen. We moeten ons namelijk bewust worden oftewel weten wat en hoeveel we eten. Hoeveel calorieën zitten er in een appel of bepaald beleg op brood? Altijd belangrijk om te weten. Want ook van gezond eten kun je overgewicht krijgen. Dus hoeveel moet ik nu eten? Wat heb ik nodig? Schrijven helpt en geeft je overzicht. Wanneer je je eten afweegt en calorieën telt weet je het exact en kun je heus wel eens wat extra's nemen.

Lees eerst het boek rustig door. Tot en met bladzijde 57 staat belangrijke informatie beschreven over voeding en beweging. Vanaf bladzijde 60 word je stapje voor stapje begeleid naar een nieuw voedings- en eventueel beweegpatroon. Met eerst wat tips en daarna héérlijke recepten!



## EVEN VOORSTELLEN...

Het gezicht achter SLIMNESS? Dat ben ik, Claudia van der Meijden, inmiddels vijftig jaar.

In mijn jonge jaren heb ik een langere tijd aan vechtsport (thaiboksen) gedaan. In 1998 was ik Miss Fitness. Dit bereik je door gezond te eten en veel te bewegen en fitnessen. Je moet op het juiste gewicht komen en blijven en dat vergt heel wat voorbereidingen. Of ik dat erg vond? Zeker niet! Voeding en beweging hebben mij altijd al geïnspireerd. Met mijn enthousiasme heb ik al veel mensen op de goede weg geholpen!

Om een eigen praktijk te kunnen beginnen, heb ik de opleidingen voor gewichtscounselant en bewegingscoach gedaan. En om op de hoogte te blijven van alle ontwikkelingen op het gebied van gezond leven, volg ik regelmatig masterclasses. Je ideale gewicht bereik én behoud je namelijk niet door simpelweg te diëten, maar door het aanpassen van je leefstijl. En daar wil ik mensen zo goed mogelijk bij helpen.

Mijn doel: Iedereen bewustmaken van het belang van beweging en gezonde voeding en hun inzicht geven in eetgedrag. Zodat zij niet alleen hun streefgewicht bereiken, maar dit ook behouden!

Claudia



## TIEN JAAR MENSEN BEGELEIDEN DIE WILLEN AFVALLEN

De SLIMNESS-methode en -praktijk bestaat nu tien jaar.

Inmiddels zijn er meer dan duizend mensen door SLIMNESS afgevallen. Zij hebben dus hun (eet)gedrag veranderd en voelen zich nu gezonder en meestal ook gelukkiger!

Gezond zijn en je gelukkig voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Mensen die gelukkig zijn ervaren een gevoel van tevredenheid, plezier, vreugde en liefde. Zij ervaren relatief meer positieve dan negatieve emoties en ze evalueren hun leven als positief. Ongelukkige mensen bewegen minder, eten ongezonder en roken meer. Het is dus niet alleen 'afvallen', het is zoveel meer dan dat!

Ben jij nieuwsgierig naar al die mensen die volgens deze methode zijn afgevallen?

Bezoek dan de website [www.slimness.nl](http://www.slimness.nl) en klik op het kopje **ALLE RESULTATEN**. Zie hier vele voor- en na-foto's. Lees hier ook hoe men het heeft ervaren om af te vallen middels de SLIMNESS-methode.

Wat ik nog even gezegd wil hebben is dat alle producten en merken die ik in dit boek adviseer producten zijn die ik de beste en lekkerste keus vind. Het is absoluut geen reclame! Natuurlijk zou je ook een ander merk kunnen proberen, zolang je maar de etiketten vergelijkt. Het is puur om te laten zien wat er ongeveer bedoeld wordt.

## HEB IK EEN GEZONDE BMI?

Een gezonde BMI ligt tussen de 18,5 en 24,9, de zogeheten gezonde grenzen. Ter preventie van hart- en vaatziekten, kanker en suikerziekte is het het beste om naar een zo laag mogelijk gewicht te streven binnen deze gezonde grenzen.

Maar meet ook je tailleomvang!

Het is goed om naast je BMI ook je tailleomtrek te meten. De manier waarop lichaamsvet is verdeeld is namelijk van invloed op jouw risico op hart- en vaatziekten en kanker. Zo kan te veel vet rondom jouw taille extra schadelijk zijn.

Een gezonde tailleomtrek is:

- minder dan 80 cm voor vrouwen
- minder dan 94 cm voor mannen

Op de website [slimness.nl](https://slimness.nl) (**BMI BEREKENEN**) kun je je gewicht en lengte invullen; zo wordt je BMI meteen voor je berekend. Ook kun je daar vinden hoe je je tailleomtrek kunt meten.

Meet je middelomtrek en noteer achter in dit boek. Meet je middelomtrek niet te vaak. Mijn advies: om de tien weken. De kilo's vliegen er namelijk sneller af dan de centimeters!

Op de weegschaal staan kun je het beste een keer per week doen. Op een vaste dag en op een vast tijdstip en noteer achter in dit boek. Te vaak op de weegschaal staan kan een negatieve invloed hebben.

## WIST JIJ DAT...

... de keuzes die we maken in onze voeding en leefstijl een heel grote rol kunnen spelen in het krijgen van kanker?

Kanker is in Nederland doodsoorzaak nummer 1.

Volgens schatting van het wkof kan tussen 30 en 50 procent van alle gevallen van kanker voorkomen worden!

Overgewicht en obesitas verhogen de kans op maar liefst twaalf soorten kanker:

- Alveesklierkanker
- Baarmoederkanker
- Borstkanker (na de menopauze)
- Dikkedarmkanker
- Eierstokkanker
- Galblaaskanker
- Leverkanker
- Maagkanker
- Mond-, keel- en strottenhoofdkanker
- Nierkanker
- Prostaat­kanker (gevorderd)
- Slokdarmkanker

Wil jij hier meer informatie over? Bezoek dan de website waar je alles over het voorkomen van kanker kunt lezen: **[www.wkof.nl](http://www.wkof.nl)**.

Uit het allernieuwste onderzoek (augustus 2019):

*Overgewicht op volwassen leeftijd verkleint de overleving van borst- en darmkanker. Hoe groter het overgewicht is, hoe langer het duurt, hoe kleiner de kans op overleving na de diagnose van kanker. Dit benadrukt opnieuw het belang van het voorkomen van overgewicht!*

\* Bron: wkof

## VASTE ETENSTIJDEN

Voordat je gaat kijken wat en hoeveel je mag eten is het belangrijk om eerst uit te zoeken wat voor jou de allerbeste eetmomenten zullen zijn!

Het is even puzzelen, maar als eenmaal duidelijk is hoe laat je een maaltijd of tussendoortje kunt nuttigen, zal het alleen maar makkelijker worden om je daaraan te houden. Dus kijk hoe laat je opstaat en weer naar bed gaat en plan tussen die tijden de maaltijden en tussendoortjes in. Onder aan de pagina zie je een voorbeeld en op pagina 13 kun je voor jezelf een schema maken, zodat je altijd even terug kunt kijken of eventueel wat tijden aan kunt passen.

Gebruik elke dag drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Neem deze maaltijden en tussendoortjes op een vast tijdstip. Het lichaam gaat wennen aan de regelmaat. De hongergevoelens buiten deze tijden zullen geleidelijk afnemen. Door de tussendoortjes goed te plannen, worden tussentijdse hongergevoelens vermeden. Het is verstandig om zo weinig mogelijk van de vaste etenstijden af te wijken. Niets leidt zo gemakkelijk tot snoepen als onregelmatige etenstijden. Ook tijdens het weekend en vakantiedagen is het zinvol om je te houden aan vaste etenstijden, al kunnen die op heel andere tijdstippen ingepland zijn dan tijdens werk- of schooldagen.

Kijk wat voor jou de handigste eet- en drinktijden zijn. Wanneer je wisseldiensten draait is het handig dat je dus voor elke dienst helder voor ogen hebt wanneer je gaat/kunt eten. De dagen dat je vrij bent of de weekenden kunnen valkuilen zijn. Wanneer je dan afwijkt zonder daar over nagedacht te hebben heb je een grote kans dat het fout gaat!

Gebruik de tijden op bladzijde 13. Zorg dat jouw eetmomenten goed verdeeld zijn over de dag. Wanneer het eerste tussendoortje te dicht op de lunch zit omdat je laat ontbeten hebt, kun je dit tussendoortje ook 's middags nemen. Dan neem je dus twee tussendoortjes. Je kunt ook het tussendoortje overslaan.

Voorbeeld:

07:00	<i>ontbijt</i>
10:00	<i>tussendoortje</i>
13:00	<i>lunch</i>
16:00	<i>tussendoortje</i>
18:30	<i>avondeten</i>
21:00	<i>tussendoortje</i>

WERKDAGEN		VRIJE DAGEN		WEEKEND	
06:00		06:00		06:00	
06:30		06:30		06:30	
07:00		07:00		07:00	
07:30		07:30		07:30	
08:00		08:00		08:00	
08:30		08:30		08:30	
09:00		09:00		09:00	
09:30		09:30		09:30	
10:00		10:00		10:00	
10:30		10:30		10:30	
11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00	
21:30		21:30		21:30	
22:00		22:00		22:00	
22:30		22:30		22:30	
23:00		23:00		23:00	
23:30		23:30		23:30	
00:00		00:00		00:00	

## WELKE VOEDINGSSTOFFEN ZIJN ER?

**KOOLHYDRATEN** Ons lichaam gebruikt in eerste instantie de koolhydraten, en dan met name glucose, als brandstof. Glucose kan alle lichaamscellen met behulp van insuline binnendringen. Het lichaam kan een kleine voorraad glucose opslaan, in de lever en spieren, in de vorm van glycogeen. Bij behoefte wordt uit deze voorraad geput.

**VETTEN** Als er niet voldoende glucose voorhanden is, maakt het lichaam gebruik van vetten als brandstof, en dan met name van vetzuren. De vetzuren kunnen echter niet voor alle lichaamscellen als energiebron fungeren. De hersen- en zenuwcellen zijn niet toegankelijk voor vetzuren. Vandaar dat het heel belangrijk is om elke dag voldoende koolhydraten te eten! Ons lichaam bevat een flinke vetvoorraad, die niet uitsluitend bedoeld is voor de energieleverantie, maar ook voor de bescherming van organen en voor isolatie.

**EIWITTEN** Pas als zowel de koolhydraten als de vetten niet aanwezig zijn, gebruikt het lichaam eiwitten als brandstof, en dan met name aminozuren. De eiwitten kunnen afkomstig zijn uit de voeding, maar als de voeding niet toereikend is, breekt het lichaam de eigen eiwitten af om toch aan brandstof te kunnen komen. Aminozuren worden in dat geval omgezet in glucose.

**ALCOHOL** Alcohol krijgen we binnen via alcoholische dranken, zoals bier, wijn en sterkedrank. Het is een stof die ons lichaam niet nodig heeft en uitsluitend als genotmiddel wordt geconsumeerd.

1 gram koolhydraten	levert	4 kcal
1 gram vet	levert	9 kcal
1 gram eiwit	levert	4 kcal
1 gram alcohol	levert	7 kcal

De meest uitgebalanceerde voeding bestaat uit:

- Minimaal 40 procent en maximaal 70 procent koolhydraten
- Minimaal 20 procent en maximaal 40 procent vet (waarvan maximaal 10 procent verzadigd vet)
- Minimaal 10 procent en maximaal 25 procent eiwit