



PREVIEW

*Health & Body*  
JOURNAL

*Health & Body*  
JOURNAL

MARIEKE  
FRANKEMA

Copyright © 2021 Marieke Frankema

Auteur: Marieke Frankema

Eerste editie mei 2021

Graphic design: Jeroen Mies

Cover foto: Jonatan Pie

Redactie: Rianne Werring en Stéphanie de Geus

ISBN: 9789492337757

Uitgegeven door Nimisa Publishing House

[www.nimisa.nl](http://www.nimisa.nl)

Meer over Morning Magic:

[www.morningmagic.live](http://www.morningmagic.live)

Alle rechten gereserveerd. Scannen, uploaden of enige andere vorm van elektronisch delen van dit boek zonder uitdrukkelijke toestemming van Nimisa Publishing House is onwettig en diefstal van het intellectuele eigendom van de auteur. Wilt u de inhoud van dit boek gebruiken voor iets anders dan een recensie, dan kunt u daarvoor toestemming aanvragen via [info@nimisa.nl](mailto:info@nimisa.nl). Dank u voor uw ondersteuning van de auteursrechten.

***“Je uiterlijke werkelijkheid is een  
reflectie van je innerlijke werkelijkheid.  
Wat je van binnen bent,  
wordt van buiten waar.”***

Hoi,

wat leuk dat je de preview van het Health&Body Journal in handen hebt!

Het journal zelf is goed voor meer dan 400 pagina's, waarin je de volledige methode krijgt uitgelegd, oefeningen krijgt en heerlijk zelf aan de slag kunt met jouw afval-reis. In dit e-book wordt een tipje van de sluier opgelicht, en kun je alvast beginnen!

Wat je krijgt:

1. Deze inleiding
2. Welkom
3. 3 van de 6 dagelijkse pagina's
4. Hoe nu verder

Ik wens je veel plezier met je ontdekkingstocht. Wil je meer weten, dan kun je altijd naar [www.morningmagic.live](http://www.morningmagic.live) gaan. Daar vind je alles over het programma, de podcast Afvallen met liefde voor je lijf, en informatie over coachingsprogramma's en andere toffe zaken om jou te ondersteunen in je afvalproces.

We gaan snel van start.



## Welkom,

wat supertof dat je dit journal in handen hebt! Het lijkt 'gewoon' een boek, maar het is veel meer dan dat. De principes die in dit journal staan en waarin jij jezelf met behulp van dit boekwerk zult trainen, zullen jouw leven veranderen.

Hoewel de meeste pagina's door jou persoonlijk worden gevuld, zal dit boek je meer brengen dan je ooit had gedacht.

Als jij de sprong waagt, in het diepe duikt, en de komende 67 dagen echt wijdt aan jezelf, aan wie je bent en hoe je met jezelf omgaat, kan het niet anders dan dat je vrijheid en ruimte vindt. Om jezelf te zijn, om gelukkiger te zijn, om gelukkiger te zijn met wie je bent en bovenal: je zult beter in je vel zitten. Letterlijk en figuurlijk.

De meest effectieve manier om dit boek te gebruiken, is in combinatie met Morning Magic Health&Body (zie [www.morningmagic.live](http://www.morningmagic.live)), maar uiteraard kun je ook zelfstandig aan de slag!

Laat ik eerst kort iets vertellen over mij, zodat je begrijpt waar ik vandaan kom en hoe dit journal tot stand is gekomen.

Lang geleden was ik een danseres. Of nou ja, ik was zestien en ik zat in de vooropleiding van een semi-professionele dansgroep. Ik had de tijd van mijn leven. Maar echt!

Niet lang daarna kwam mijn droom uit: ik mocht door naar de echte groep! Maar... Ik moest wel eerst 10 kilo afvallen.

Dat was het begin van een lange weg vol diëten, afvallen, aankomen, diëtisten, me slecht voelen over mezelf, mezelf afstraffen, balen van mijn spiegelbeeld, balen van de weegschaal, hard werken, successen behalen en weer afglijden... Je ziet waar dit heen gaat. Het welbekende 'jojo-effect' en alle bijbehorende emoties; van de dansjes in de badkamer wanneer de weegschaal me gunstig gezind was, tot de momenten dat ik me wilde verbergen onder een steen.

Het bleef een gevecht. En als ik even moe was van het strijden en losliet, kwam ik meteen weer zoveel aan dat ik de wapens tegen mezelf en mijn reservekilo's weer moest oppakken.

Tot ik 39 was.

Na 23 jaar 'ellende', vond ik het geheim. Bij toeval. Ik was niet op zoek,

ik had inmiddels geaccepteerd dat het lijnen op een laag pitje stond en dat ik dan maar even wat zwaarder was, en ineens werd het in mijn schoot geworpen.

Tijdens een coachingsprogramma dat ik eigenlijk deed voor mijn bedrijf, leerde ik het geheim van gezondheid en een 'goed gewicht' halen en houden kennen.

Bedrieglijk simpel en tegelijkertijd zo, zo moeilijk.

Houden van jezelf.

Onvoorwaardelijk.

En... Het herprogrammeren van je onderbewustzijn.

Ho, wacht even? Kan dat? Is dat een ding? En wat heeft mijn onderbewustzijn nou te maken met mijn lichaam?

Het korte antwoord: Ja, ja, en alles.

Stel, je hoort goede verhalen over een bepaald dieet en je hoopt dat dat eindelijk die heilige graal is en dat deze dé oplossing is voor jou.

Maar in je identiteit, in je interne blauwdruk, ben je dik. Je gelooft eigenlijk niet dat een dieet of wijziging in levensstijl kan werken, je hebt het al zo vaak geprobeerd. Je denkt dat het zwaar zal zijn, je denkt diep van binnen dat het hopeloos is. Je kent jezelf toch? Je houden aan een eetpatroon en ook nog eens meer bewegen... je hebt er gewoon de wilskracht niet voor.

Ondanks je twijfel, begin je toch. Volgens de goeroe was het makkelijk, en de lovende kritieken van allerlei superdunne mensen geven je hoop. Je analytische brein gaat ervoor. Dit keer ga je gewoon al je wilskracht gebruiken. Dit keer is het anders, want je bent echt helemaal klaar met die extra kilo's meezeulen.

Dit keer is alles anders. Denk je.

Drie weken later zit je weer verslagen op de bank. Met een gigantisch glas cola en een zak chips, of een bak troost-Ben&Jerry's.

Hoe dat komt?



Je identiteit.

Je kunt DOEN wat je wilt, maar als je iets niet BENT van binnen, dan is wat je doet slechts zo sterk als de persoon die dat alles doet. Niet dat ik je nu beschuldig van slap zijn, of weerloos. Ik verklaar alleen waarom het niet lukte. TOT NU TOE DAN.

Dit journal gaat verder dan eten, drinken en sporten.

Dit journal ondersteunt jou niet alleen in het onderhouden van gezonde gewoontes (want ja, die heb je toch echt nodig), maar helpt je ook met het veranderen van die identiteit. Met het vinden van de juiste mindset, de juiste brainset zelfs, en met het betrekken van alle factoren die jouw welzijn bepalen, niet alleen die voeding en die beweging.

Je bent zoveel meer dan dat.

Ik was zoveel meer dan dat. Mijn afval-reis begon toen ik een onzeker meisje van zestien was, de stevigste van de dansgroep die niet mee mocht dansen in een parodie op het Zwanenmeer omdat 'het er niet uitzag'. Nu voel ik me heerlijk en zelfverzekerd, ben ik toegewijd aan mijn gezondheid en gebruik ik de weegschaal alleen om 'data' te vergaren, niet langer als basisvoorwaarde voor mijn levensgeluk. Ik ontzeg mezelf niets; ik maak keuzes die me dienen. Ik heb rust in mijn lichaam, pas mijn strakste jurkjes met gemak, en ik houd van mezelf.

Ik weet dat jij dat ook kunt waarmaken. Ik ben jouw cheerleader vanaf de zijlijn, ik stuur je alle positieve energie die ik je kan geven.

En ik geef je oefeningen die je gaan helpen met die verschuiving van identiteit, zodat jouw gedachte van 'ik ben dik' voor altijd naar het verleden wordt gebonjourd. In het journal krijg je de link naar de website waar je de oefeningen en meer uitleg kunt vinden.

Verdere ondersteuning kun je vinden door te luisteren naar mijn podcast, Afvallen met liefde voor je lijf. Daar komen de principes die jouw afvalreis mogelijk maken ook aan bod.

Oké, tijd om te beginnen. You got this! Ik ben nu al trots op je.

*Datum:*

*Affirmatie:*



*Uitdaging van vandaag:*

*Time management:*

- eten
- drinken
- beweging
- me-time / selfcare
- slaap
- stress reductie
- mindset

*Prioriteit: Begin met iets kleins*

*Journaling:*



## Hoe nu verder?

Als je hebt gemerkt dat dit voor je kan werken... Als je hebt besloten dat je wilt gaan afvallen vanuit liefde voor je lichaam en je een stevige basis wilt leggen om jezelf te ondersteunen... Als je klaar bent met de strijd, de stress, het jojo'en en jezelf gevangen voelen in je lichaam, ga dan snel naar [www.morningmagic.live](http://www.morningmagic.live).

Je kunt bijvoorbeeld:

- Luisteren naar de podcast Afvallen met liefde voor je lijf;
- Het journal aanschaffen (inclusief de online oefeningen en uitleg van de volledige methode);
- Het bijbehorende coachingsprogramma gaan doen;
- Of je kunt persoonlijke coaching bij mij aanvragen, waarin je aan de slag gaat om met liefde voor je lijf af te vallen, vanuit een krachtige, brain-based methode met een vleugje spiritualiteit.

Voor direct contact met Marieke, mail naar [info@morningmagic.live](mailto:info@morningmagic.live).

Wat je ook kiest, ik wens je alle moois en goeds op jouw reis naar gezondheid en het gewicht waar jij je fijn bij voelt!

Lieve groeten,

Marieke

## **Meer over Marieke:**

Marieke Frankema is schrijfster en creëerde het ochtendrituelenprogramma Morning Magic. Daarnaast is zij gewichtsconsulente, ervaringsdeskundige en host van de podcast Afvallen met Liefde voor je Lijf. Haar doel: jou helpen naar gezondheid in body, mind and soul!

