

VOOR VROUWEN DIE DOOR DE BOMEN HET BOS NIET MEER ZIEN

(BRUTAAL) EERLIJK OVER AFVALLLEN



JANNE SCHUIJN - LADIESLIFTINGPT.NL

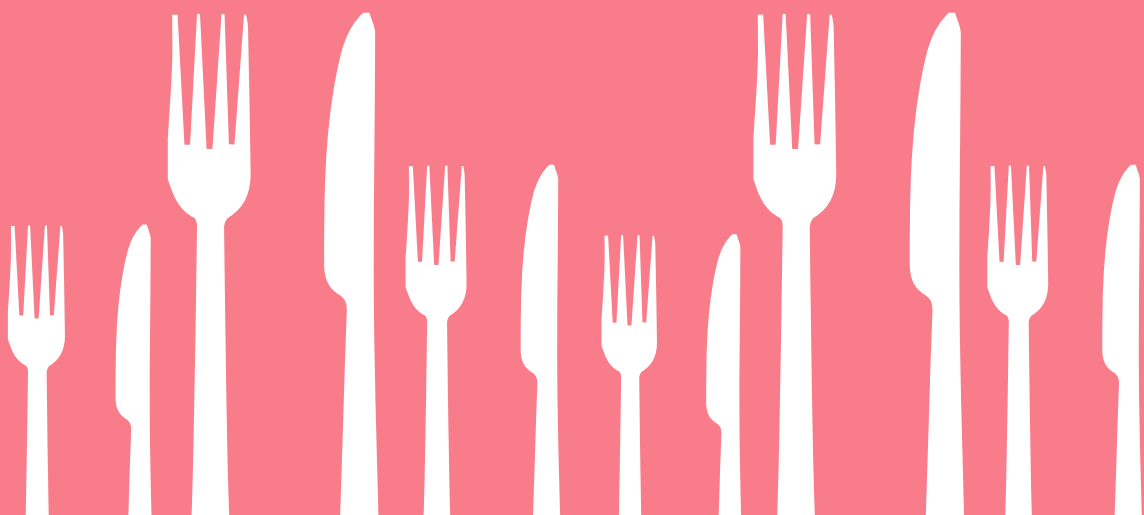
(BRUTAAL) EERLIJK OVER AFVALLEN

VOOR VROUWEN DIE
DOOR DE BOMEN HET
BOS NIET MEER ZIEN

Voorwoord – waarom ik dit wil delen

1. STOP met Stoppen
2. Het gaat om HOEVEEL je eet, niet WAT je eet
3. Het gaat om WAT je eet
4. Slaap je strak & andere lifestyle belangrijkheden
 - 4.1 Te weinig slapen
 - 4.2 Te veel stress
 - 4.2.1 Te weinig ontspanning
5. Vind je het 't waard?
6. Raak door de bomen het bos niet kwijt
7. MINDSET IS KEY

Nawoord



WAAROM IK DIT WIL DELEN

Tegenwoordig zie je door de bomen het bos niet meer. Er zijn zoveel verschillende diëten, zoveel verschillende meningen over hoe je het beste af kunt vallen en ondertussen heb jij géén idee meer wat je nu moet geloven. Van glutenvrij tot Paleo, van IIFYM tot een kip-met-broccoli-dieet... wat is nu het beste?

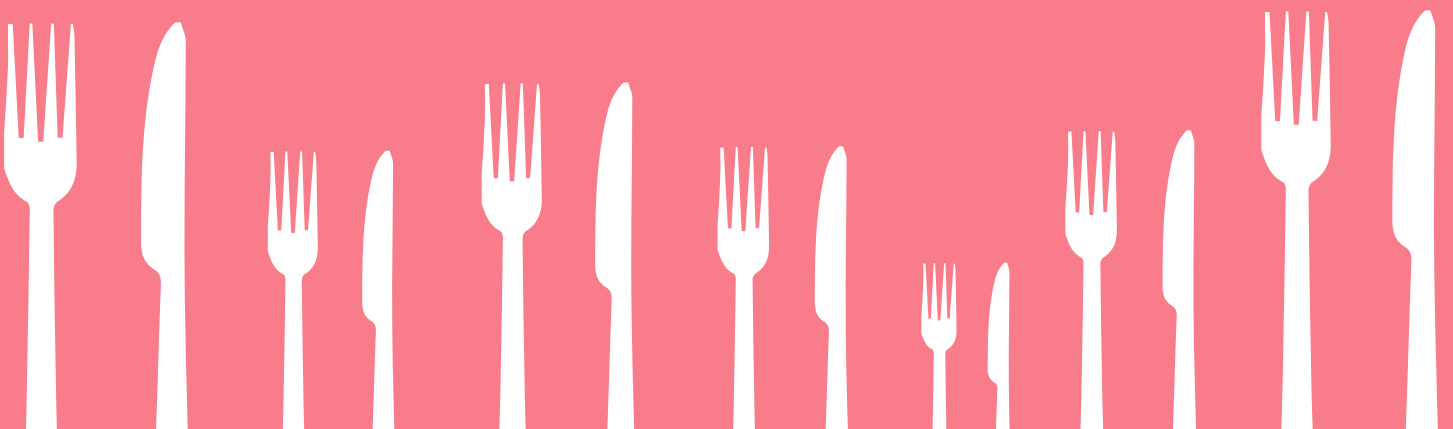
Afvallen, strakker worden en je fitter voelen hoeft helemaal niet zo moeilijk te zijn. Je hebt geen dure pilletjes, poedertjes of wondersapjes nodig en ook geen dieet waarin bepaalde voedingsgroepen compleet uitgesloten zijn – of je juist alléén maar bepaalde voedingsmiddelen mag of moet eten.

Je hebt geen uitgebreide hormoonanalyse, vitaminecheck of fittest nodig om gezonder en slanker door het leven te gaan.

Dit is het échte (maar misschien niet zo spannende of commercieel 'slimme') verhaal. Met realistische voorbeelden en realistische antwoorden. Over voeding, over tijdgebrek, over commitment en over jou. En mij.

Over doelen... en vooral over doelen **BEREIKEN**.

Wat je nodig hebt, is basiskennis en een simpele uitleg over energiebehoefte, voeding en mindset en dat kun je hier in dit e-book vinden. Verder is het een kwestie van **DOEN** en **UITVOEREN**, niet eindeloos lezen of jezelf vermoeien met veel te complexe theorieën over het lichaam en waarom je nu precies overgewicht hebt.



Waarom je overgewicht hebt is meestal simpel:

*Je eet te veel
en je verbruikt te weinig*

En ja, meestal ook als je dént van niet. Wij mensen zijn gewoon vreselijk slecht in inschatten en bijhouden wat we daadwerkelijk eten. Ons brein fopt ons.

Dit is niet iets wat de meeste vrouwen willen horen, maar wel het enige waardoor de meeste succesvol afgevallen vrouwen hun doel hebben bereikt. Er leiden verschillende wegen naar Rome, maar dit is de meest simpele en logische weg.

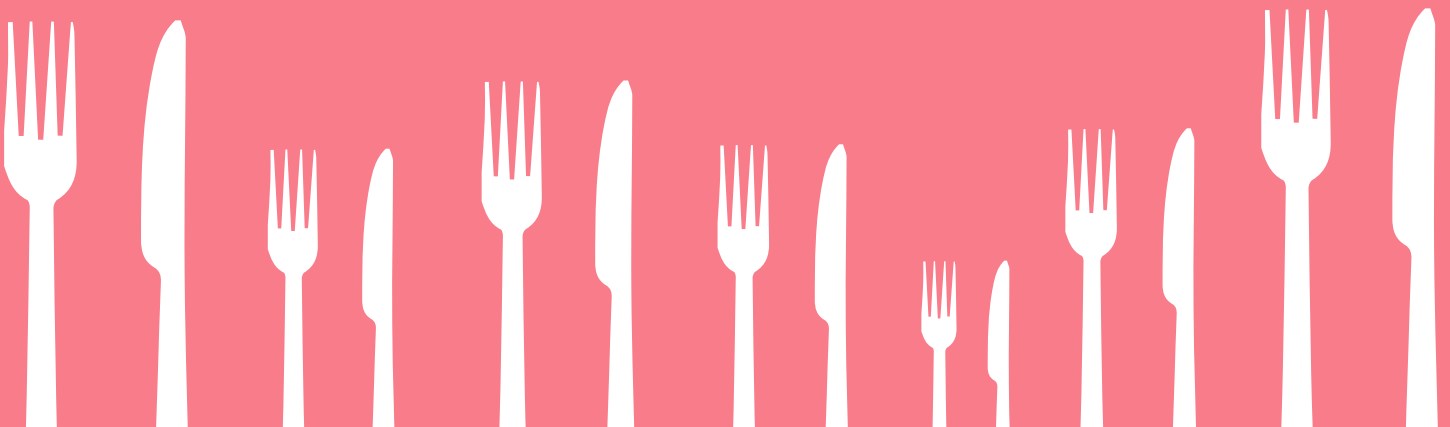
Als ik het kan, en de mensen die ik coach het kunnen, dan kan jij het toch ook?

Lees het eens door en indien je hierna nog vragen hebt, hulp nodig hebt of op welke manier dan ook met mij in contact wil komen, kun je mij altijd een e-mail sturen op janne@ladiesliftingpt.nl of mijn website raadplegen:
<http://www.ladiesliftingpt.nl>

Veel succes!

Liefs, Janne

Transformatiecoach voor bijzonder toegewijde vrouwen



STOP

**MET
STOPPEN**



1. STOP met stoppen

Dat wat ik nu met je ga delen, is de **meest effectieve formule** voor het behalen van je doelen. Extreem succes gegarandeerd. Je zult echter stap 1 t/m 5 volledig moeten afmaken, en dat is waar het bij 99% van de mensen misgaat. Ze stoppen halverwege... om duizend en één redenen (en allen balen ze later).

Stap 1: Besluit wat het is dat je wil bereiken

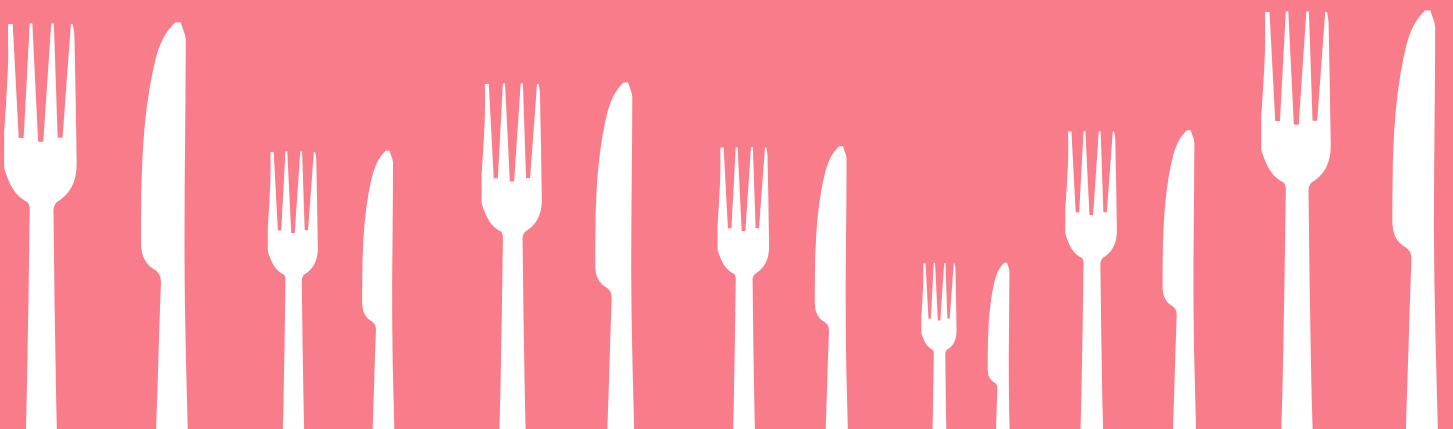
Stap 2: Definieer exact de acties die nodig zijn om van punt A (het hier en nu) naar punt B (je doel) te komen

Stap 3: Bepaal of je bereid bent om die acties **CONSEQUENT** en koste wat kost uit te voeren.

(Zo niet, dan ga je alleen maar zeer gefrustreerd raken en kun je er beter niet eens aan beginnen. Leer jezelf dan accepteren zoals je nu bent.)

Stap 4: Houd de resultaten van je acties bij, en maak aanpassingen daar waar nodig

Stap 5: Ga door met het uitvoeren van de benodigde acties en **STOP NIET** totdat je bij de uitkomst bent: je doel.



Is het echt zo simpel? Het is echt zo simpel.

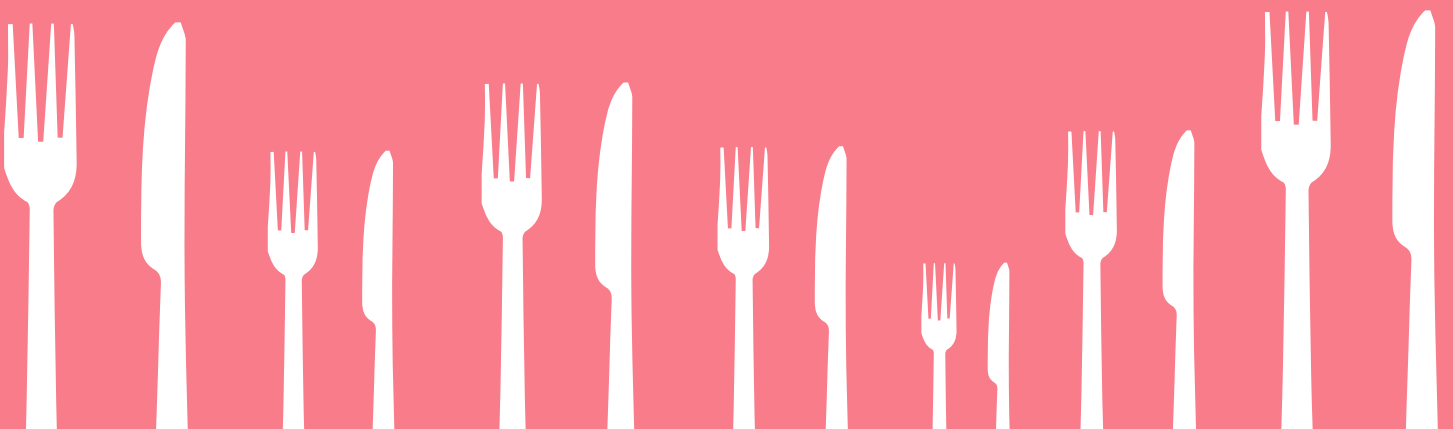
Makkelijk is het echter niet, maar dat heeft ook niemand je beloofd... althans, ik niet.

Maar denk je eens in: waar zou je nu staan in je leven als je nooit was gestopt met vorige pogingen tot het bereiken van je doel? Dan was je dit boek nu niet eens aan het lezen.

Als je bij stap 4 bent en een tegenvaller hebt: stop NIET. Al is het een enorme tegenvaller. Al gebeurt er iets ingrijpends in je leven. Al merk je dat je maar heel weinig resultaat bereikt en het allemaal heel langzaam gaat. Al vind je alles met vlagen enorm stom en voel je maar weinig motivatie. Al ga je een keer de mist in en eet je die reep chocola, of skip je een keer de sportschool. Of twee keer. NIET STOPPEN. GA DOOR. Dat is de enige manier waarop je dit keer, hoe dan ook, wél je doel gaat bereiken. Hoe langzaam je ook moet gaan, hoe moeilijk het ook moet zijn... Met deze formule “stop met stoppen”, creëer je wonderen voor jezelf en kun je ALLES bereiken wat je wil, op welk gebied van je leven dan ook.

Als je dat tenminste echt wil en bereid bent de acties uit te voeren die nodig zijn. Om dat te kunnen doen, moet je eerst bepalen WIE je moet zijn om dit te kunnen doen...

Meer over deze mindset lees je in het laatste hoofdstuk. We gaan eerst even babbelen over voeding – want hoe zit het nou?



**HET GAAT
OM**

HOEVEEL

JE EET



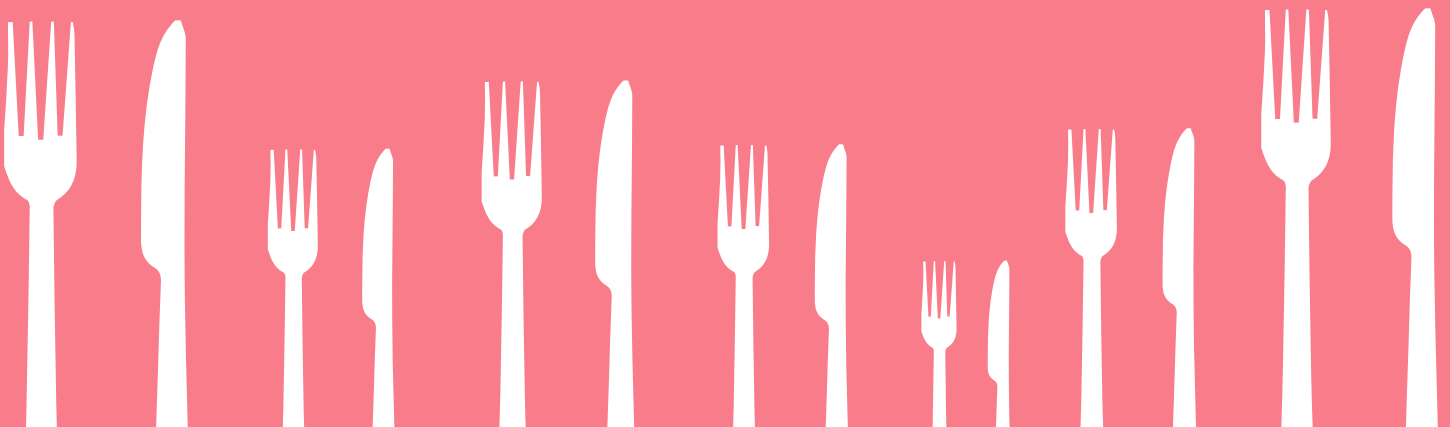
2. Het gaat om **hoeveel** je eet - niet **wat** je eet

Nu ben ik meestal niet degene die dit graag van de daken schreeuwt, maar aangezien dit e-book EERLIJK is over afvallen kan ik er niet onderuit:

Bij het afslanken, strakker worden of welke vorm van figuurverandering dan ook, maakt het vooral uit HOEVEEL je eet en in welke samenstelling (eiwitten, vetten en koolhydraten) en niet per se WAT je eet.

Dit zal velen tegen de borst stuiten (deed het mij eerst ook), maar er is een groot verschil tussen 'op dieet zijn' en 'gezond eten'.

Ook van gezond eten kun je dik worden, als je er simpelweg te veel van eet. En ja, ook van ongezond eten kun je afvallen, als je er simpelweg weinig van eet. Dit grijp ik niet zomaar uit de lucht, het is geen theorie, visie of idee. Dit is een feit, sterker nog: een natuurwet. Dit wordt de eerste wet van de thermodynamica genoemd. Deze hoofdwet stelt dat energie niet verloren kan gaan, of uit het niets kan ontstaan. Je kunt dus niet zomaar overgewicht creëren zonder daar eerst de benodigde energie voor te consumeren. Het is immers de overtollige energie (te veel calorieën uit welke voeding dan ook) die wordt opgeslagen en ervoor zorgt dat je overgewicht creëert. Dat betekent dus ook dat je niet zomaar van je overgewicht af komt, zónder daarvoor die overtollige opgeslagen energie aan te spreken.



**Hogere energie/calorie inname dan je energieverbruik =
aankomen**

**Hoger energieverbruik (dus hoeveel calorieën je verbrandt)
dan je inname (dus hoeveel je eet) = afvallen.**

Nu zal je van 2, 4 of 6 kroppen sla nog steeds niet aankomen, maar van alle ‘gezonde’ toevoegingen (geitenkaas, walnoten, honing, avocado, etc.) wél, wanneer je niet kijkt naar hoe veel je er precies van toevoegt.

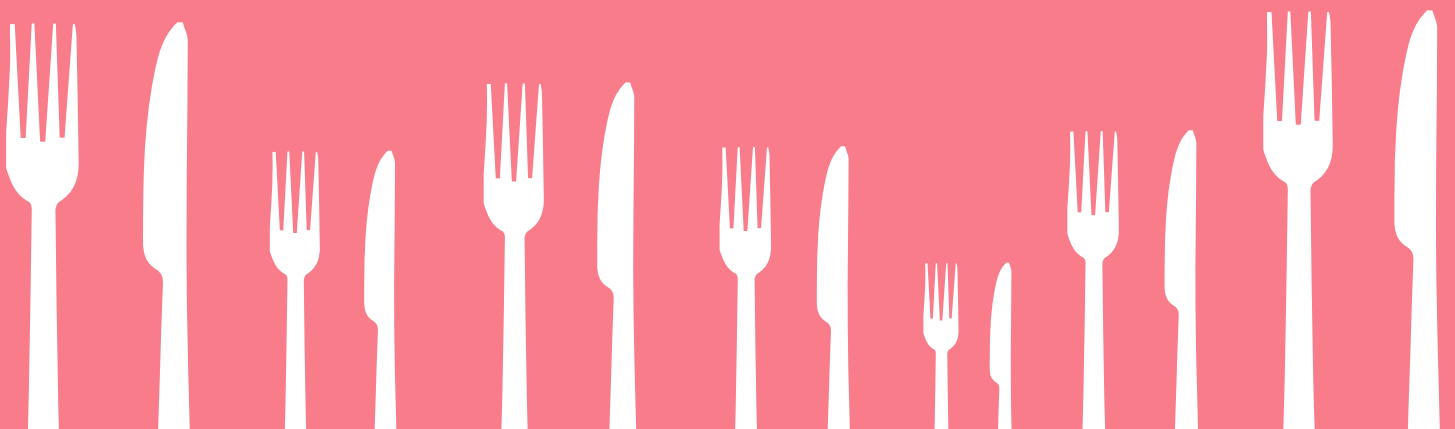
En als jij per dag twee witte boterhammen met hagelslag eet en 's avonds een kant-en-klaar lasagne, dan val je hoogstwaarschijnlijk af omdat je in totaal maar op plusminus 1000 calorieën zit.

Welke van de twee beter is, laat ik aan jou. Overgewicht is niet gezond, maar afvallen door middel van voedingsmiddelen zonder toegevoegde waarde voor je lichaam – zoals essentiële vitaminen, mineralen en vetten (vulling, geen voeding) – is ook niet gezond.

Tja, wat moet je dan kiezen? Dat hoeft je niet.

Bereken je caloriebehoefte en bepaal je macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten) verdeling – of laat dit doen door een professional. Vervolgens houd je je consistent aan dat calorieënaantal en je macronutriënten (of “macro’s”, in fitness jargon): wat je eet maakt dus wat dat betreft niet per se uit, als je maar op de goede verhouding eiwitten, vetten, koolhydraten en calorieën uitkomt.

Mijn advies is wel altijd om dit zoveel mogelijk op te vullen met gezonde voeding en af en toe, als het in je schema past, wat lekkers/ongezonds te eten. Waarom dan toch zoveel mogelijk opvullen met gezonde voeding? Dat leg ik uit in hoofdstuk 3.



**HET GAAT
OM**

WAT

JE EET



3. Het gaat om **wat** je eet

Ah, wat een heerlijke tegenstrijdigheid.

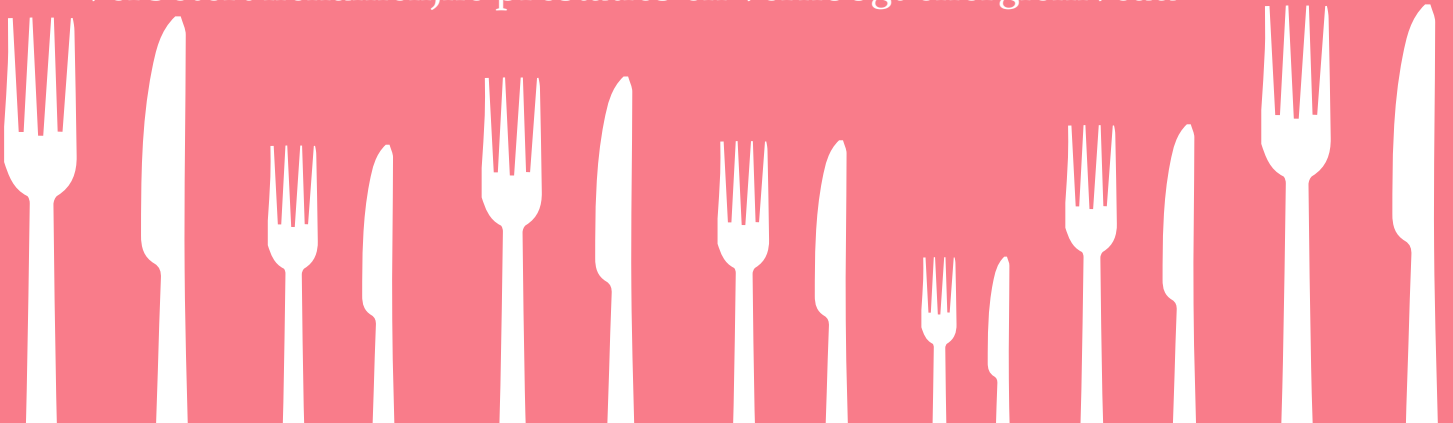
We zijn er dus in hoofdstuk 2 achter gekomen dat het voor puur afvallen niet veel uitmaakt wat je eet, als je maar binnen een bepaald aantal calorieën en macro's blijft. Iets met een natuurwet ;)

En toch vind ik dat je moet weten dat het beter kan, als je zowel kijkt naar **HOEVEEL** je eet als **WAT** je eet. Het is dus een wisselwerking. Dat laatste kan het eerste versterken. Bovendien doet gezonde voeding uiteraard veel meer goeds voor je lijf.

Men neme als voorbeeld: de avocado.

In een avocado zitten véél calorieën uit vet. Klinkt als een dikmaker. Toch weten veel van ons wel dat de avocado onder 'gezonde voeding' valt, want de avocado bevat o.a. veel:

- Omega 3
Remt ontstekingen in o.a. hart- en bloedvaten, helpt vet verbranden
- Omega 9
Geeft een langdurig verzadigd gevoel, helpt snackbuien voorkomen
- Vezels
Positieve invloed op de bloedsuikerspiegel, goed voor de darmen en geeft een vol gevoel
- Foliumzuur
Goed voor je immuunsysteem & uiteraard heel belangrijk voor zwangere vrouwen
- IJzer
Verbetert lichamelijke prestaties en verhoogt energieniveau



- Vitamine E
Voor o.a. een mooiere huid!
- Amino-zuren van hoge kwaliteit
Helpen spieren opbouwen die voor een hogere vetverbranding zorgen

Oftewel: een avocado is mega gezond omdat het veel goeds doet voor je lijf. Sterker nog, de vrucht (ja, het is een vrucht) heeft o.a. als eigenschap dat het vetopslag helpt voorkomen PLUS vet helpt verbranden.

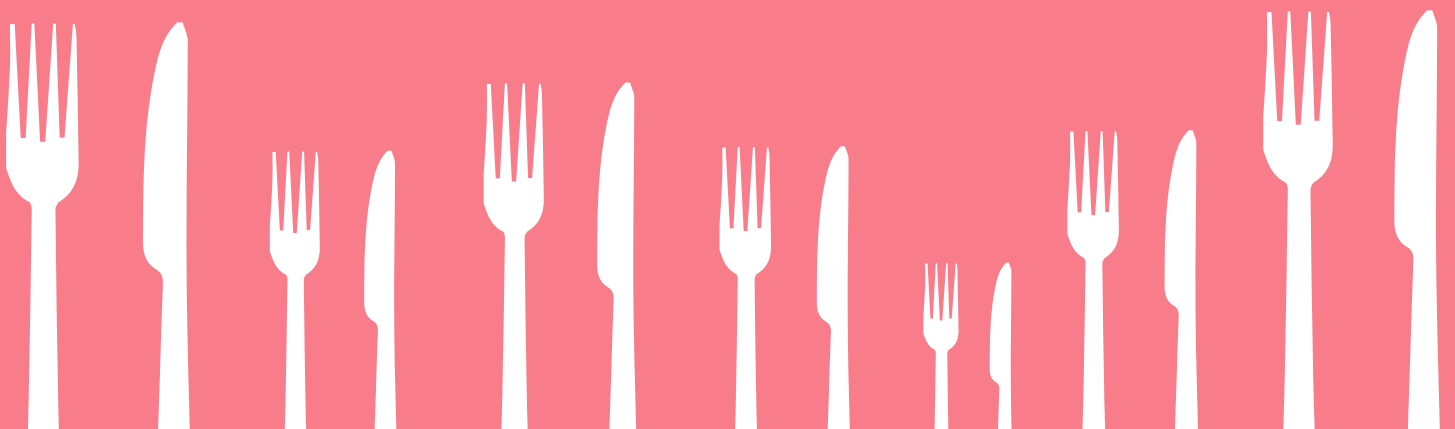
**TENZIJ je er te veel (lees: buiten je macro's) van eet,
want dan wegen de vet verbrandende
eigenschappen niet op tegen de overdaad aan
calorieën.**

Dus wie heeft nu gelijk? De bladen en websites die schrijven dat je van avocado's kunt afvallen, of de mensen die zeggen dat je van avocado's dik wordt?

Beide. Afhankelijk van... niemand minder dan jij zelf.

Als jij besluit een halve avocado in je salade te doen (vet, maar gezond) terwijl je die dag ook al een omelet inclusief dooiers (vet, maar gezond), handje noten (vet, maar gezond) en zalm-moot (vet, maar..? juist. Gezond!) hebt gehad, dan past dit hoogstwaarschijnlijk niet in je macro's en calorieën. En doe je dit structureel, dan zal je vast een erg mooie huid krijgen, maar afvallen kun je vergeten. Een positieve energiebalans zal blijven betekenen dat je aankomt i.p.v. afvalt (dit kan ik niet vaak genoeg herhalen).

Zo zijn er uiteraard veel meer voedingsmiddelen die een positief effect kunnen hebben op allerlei processen in je lijf, waaronder ook je vet verbranding. Wanneer je deze voedingsmiddelen correct inzet en in je 'dieet' laat passen, zal het je alleen maar helpen.



Maar besluit jij om een 1200-calorieën-aan-patat-met-mayo-per-dag-dieet te doen, dan kun je dus ook afvallen. Je zult er echter niet gezonder op worden, je niet fit voelen en je ziet er ongetwijfeld niet veel beter uit na een tijdje, ondanks het feit dat je bent afgevallen.

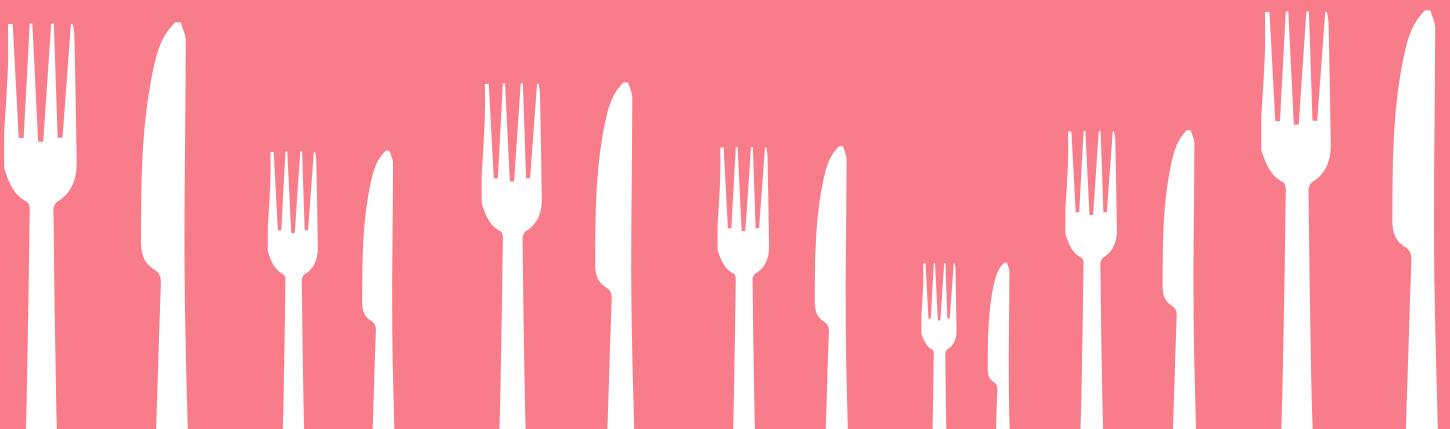
Waarom je dan wel zo vaak hoort dat mensen zeggen:
“sinds ik gezonder ben gaan eten ben ik 10 kilo afgevallen!”
alsof het niet uitmaakt hoeveel je eet, als het maar gezond is?

Omdat mensen die overstappen van lege voedingsmiddelen waar je lijf niets aan heeft - naar volwaardige voeding, ze vaker een veel voller en meer verzadigd gevoel krijgen van een maaltijd (door bijvoorbeeld omega 9, eiwitten en vezels) waardoor ze minder grote porties gebruiken, minder snacken tussendoor en over het algemeen dus ook minder eten.

Zeg nu zelf, zit jij vol na één witte boterham met Nutella? Not me.

Ik eet er makkelijk zes van op, terwijl ik na een salade waar wat linzen en avocado in verwerkt zitten, hartstikke vol zit en ook geen drang naar troep meer heb.

Nou ja, misschien wat Nutella dan.



SLAAP JE STRAK



4. Slaap je strak!

En andere lifestyle belangrijke zaken

Slapen is belangrijk. Ook als je wilt afvallen.

“Van slapen val je af”, klinkt heel onwaarschijnlijk en als een broodje aap. Gelukkig is het ook niet zo zwart wit, want dan zou mijn business niet meer bestaan omdat iedereen in bed lag, slank te zijn.

Laat mij bij voorbaat vast (nog een keer) mededelen: geen van deze tips zullen je helpen met het bereiken van jouw ideale lijf wanneer je een positieve energiebalans hebt, en dus meer eet dan je verbruikt.

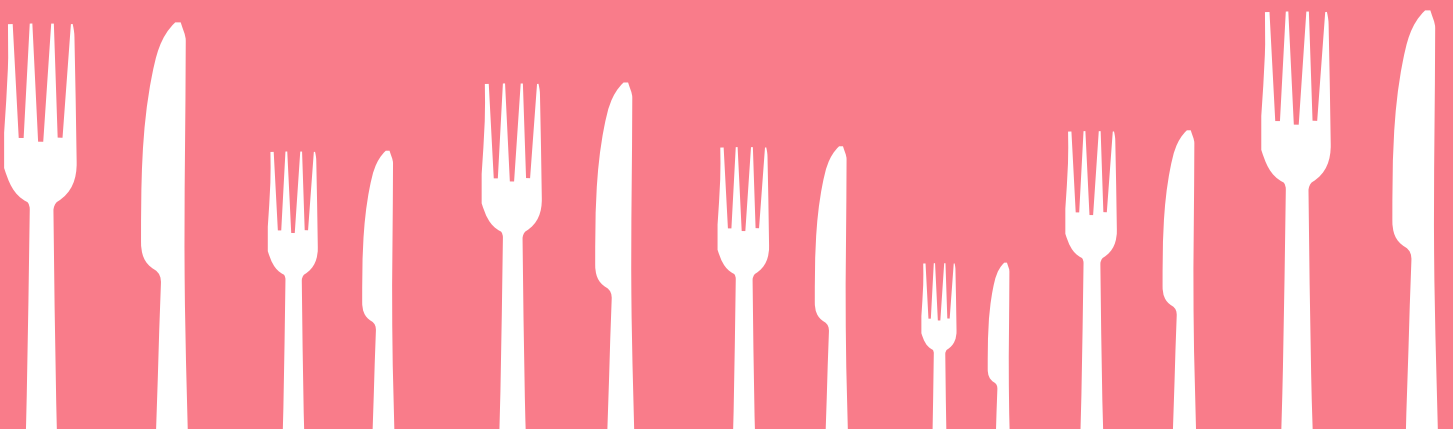
Het kan echter wél bijdragen wanneer jij zo iemand bent die als probleem heeft: **“ik track mijn calorieën en macro's, ik heb een negatieve energiebalans, ik sport en toch val ik niet zo snel af als ik zou willen”**

Opmerking 1: niemand valt zo snel af als zij zou willen. Iedereen wil sneller afvallen, dat alles binnen een week of 3 gedaan is en je vervolgens terug kunt naar je oude leven. Geloof mij, dat gaat niemand lukken en zet dat dus maar uit je hoofd.

Opmerking 2: wanneer je echt een negatieve energiebalans hebt en goed bijhoudt wat je eet en drinkt (en niet wanneer het uitkomt dat ene patatje of dropje vergeet op te schrijven) dan zal je afvallen. Daar is eigenlijk geen twijfel over mogelijk.

Toch kun je jezelf ietwat saboteren door onderstaande punten:

- Te weinig slapen
- Te veel stress
- Te weinig ontspanning (wat in verband staat met te veel stress)



4.1 Te weinig slapen

Wat heeft het te maken met je gewicht/vetpercentage/lichaam?

Allereerst wil ik je 2 vragen stellen:

1. Heb jij meer of minder honger/trek als je te kort hebt geslapen?
2. Heb jij meer of minder energie en zin om gezond te koken en naar de sportschool te gaan als je te kort hebt geslapen?

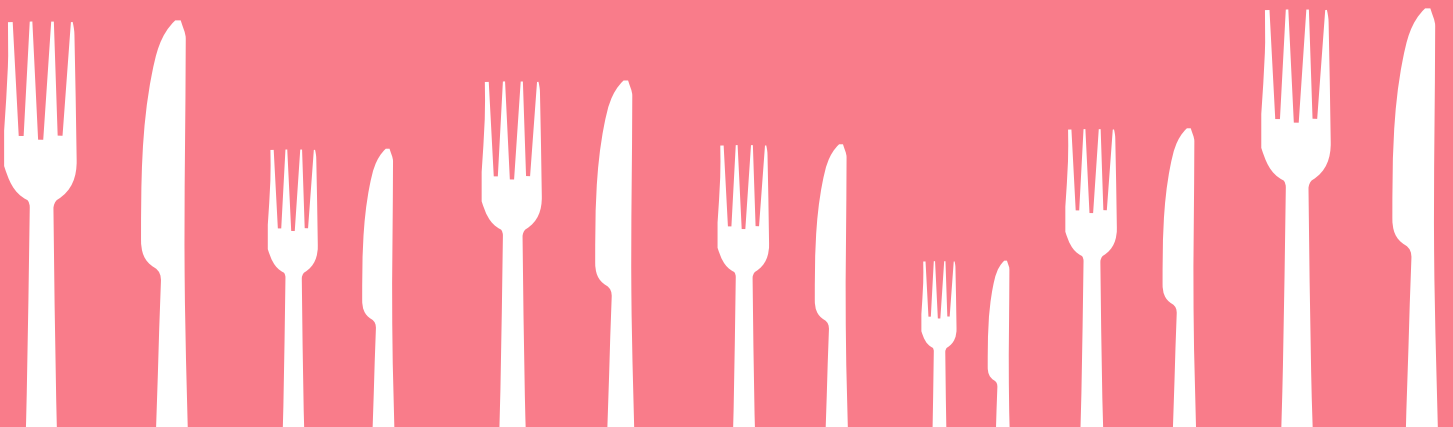
Voor mij is het antwoord op de eerste vraag: “meer”. Je komt energie tekort, je voelt je krachteloos, en je lichaam reageert daarop door te zeggen “kom maar op met die energie –in de vorm van een Mars reep–”

Op de tweede vraag is mijn antwoord “minder”! Als ik moe ben ga ik het liefst op de bank liggen en de deur helemaal niet meer uit. En áls ik al zou gaan sporten, dan zou dat niet zo’n intensieve workout zijn als ik normaal zou kunnen, waardoor het aantal verbrande calorieën ook nog lager is en het effect vermindert.

Waarschijnlijk zijn jouw antwoorden ongeveer gelijk aan die van mij. We hebben dus eigenlijk het grootste probleem gevonden van te weinig slaap in combinatie met een droomlichaam willen.

Het wordt er véél – te – zwaar – door!

Honger, onverzadigbare trek in zoetigheid en junkfood, je moe voelen, geen zin om te sporten en indien je toch gaat, de kracht niet om hard genoeg te trainen. Dat zijn die dagen waarop je denkt: “Laat maar, ik kan dit echt niet, ik haal een patatje en ga tv kijken”. Terwijl je op fitte dagen de energie kunt vinden om te denken “ik kook een lekkere verse maaltijd waarbij ik alles netjes afweeg en ga daarna trainen omdat ik mijn DOEL wil bereiken. En indien ik geen zin heb, máák ik wel zin”.



Dit –uiteindelijk psychologische– spelletje wat bij iedereen in het hoofd voorkomt, kan zijn oorzaak o.a. zoeken in hormonen.

Leptine is het hormoon dat ervoor zorgt dat je je verzadigt voelt na het eten. Dit hormoon komt de dag na een slechte nacht in mindere hoeveelheid in het bloed voor, waardoor je minder verzadigd zult zijn na je maaltijden, waardoor je deze maaltijden waarschijnlijk vergroten zult.

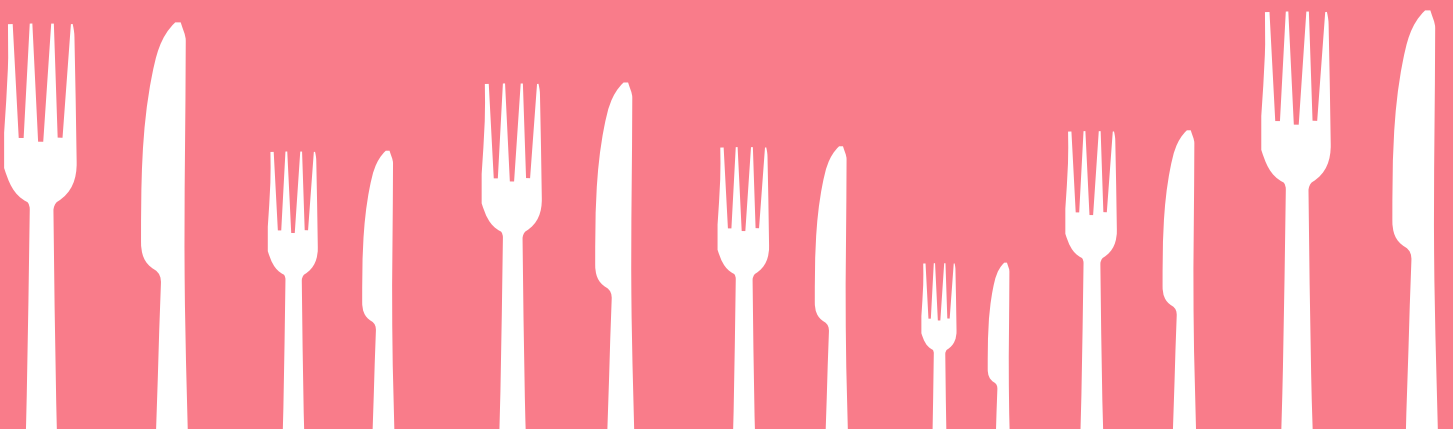
Daarnaast is er een ander hormoon wat juist stijgt door minder slaap: **ghreline**. Door dit hormoon neemt je eetlust toe, waardoor je wellicht meer zult eten of de hele dag zo'n weeïge, zeurende honger of trek hebt.

Dan zijn er nog cortisol en groeihormoon:

Cortisol ken je waarschijnlijk wel als het stresshormoon. Dit hormoon stijgt niet alleen tijdens stressmomenten, maar ook wanneer je korte nachten maakt en ironisch gezien kom je van cortisol ook juist weer slecht in slaap. Een vicieuze cirkel dus.

Het hormoon zorgt voor vetopslag door een stijging in glucose-aanmaak, wat niet allemaal gebruikt kan worden door je lijf en vervolgens wordt opgeslagen in de vetcellen.

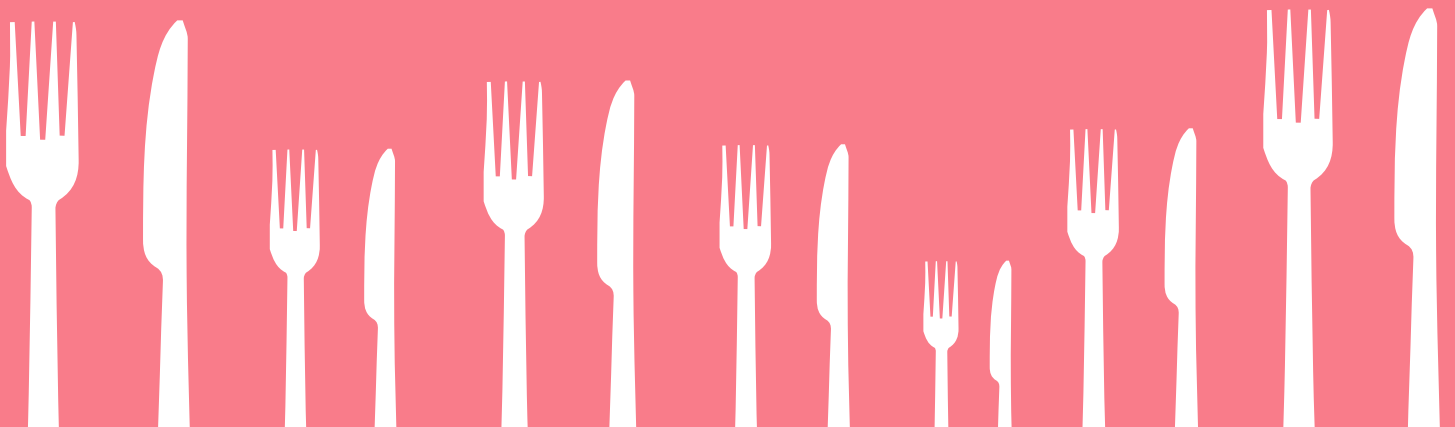
Groeihormoon is iets minder bekend. De meeste groeihormoon wordt aangemaakt tijdens je slaap. Hoe minder je slaapt, hoe minder groeihormoon je dus hebt. Groeihormoon bevordert echter de vetverbranding, vooral in de buik, wat dus het tegenovergestelde effect heeft van cortisol.



Wat je dus wilt is veel/voldoende leptine en groeihormoon, en juist weinig ghreline en cortisol. Dit bereik je door voldoende uren te slapen.

Juist precies het tegenovergestelde bereik je door weinig te slapen en dit kan dus daadwerkelijk je doelen in de weg staan.

Op tijd je bed in dus, om
het maximale uit je
afvalrace te halen en je
resultaten niet te laten
lijden onder slaapgebrek!



4.2 Te veel stress

Bij (hoge) stress ervaren veel mensen een verschil in lichaamsgewicht. Dit kan echter twee kanten op: de één valt er van af, terwijl de ander juist aankomt!

Hoe kan dit?

Simpel: de één neigt naar 'troostvoedsel' en gaat 'emotie eten' en de ander krijgt juist bij stress geen hap meer door zijn keel.

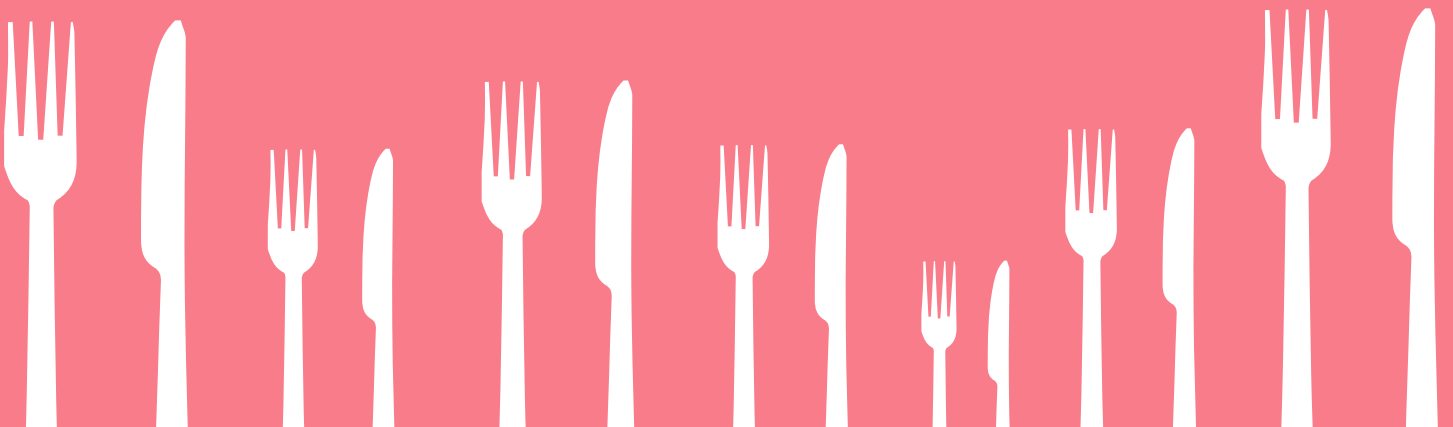
Beide gevallen zijn niet optimaal: natuurlijk, als je wilt afvallen en je bent 3 kilo kwijt door een periode van stress, zou je daar misschien nog blij mee zijn ook. Maar je zult nooit puur vet verliezen door amper te eten (ook spiermassa) en als je daar niet bij blijft sporten heb je kans dat je juist weer aankomt zodra de stress ietwat voorbij is en je weer meer gaat eten.

Ook is aankomen natuurlijk niet de bedoeling, maar toch is 'emotie eten' een veel voorkomend verschijnsel -vooral onder vrouwen- dit kun je echter door goede mindset coaching goed onder controle krijgen!

Wat daarvoor nodig is, is het creëren van een nieuwe 'inner stance' (zie hoofdstuk 7).

Tegenwoordig zal bijna iedereen erkennen dat hij of zij stress heeft. Stress in kleine mate, stress in grote mate: stress is stress.

Je stress verlagen door ontspanning (waar ik o.a. in de volgende paragraaf over schrijf) is belangrijk, maar het nooit meer hebben van stress - is vrijwel onmogelijk. Er is altijd wel een vorm van stress.



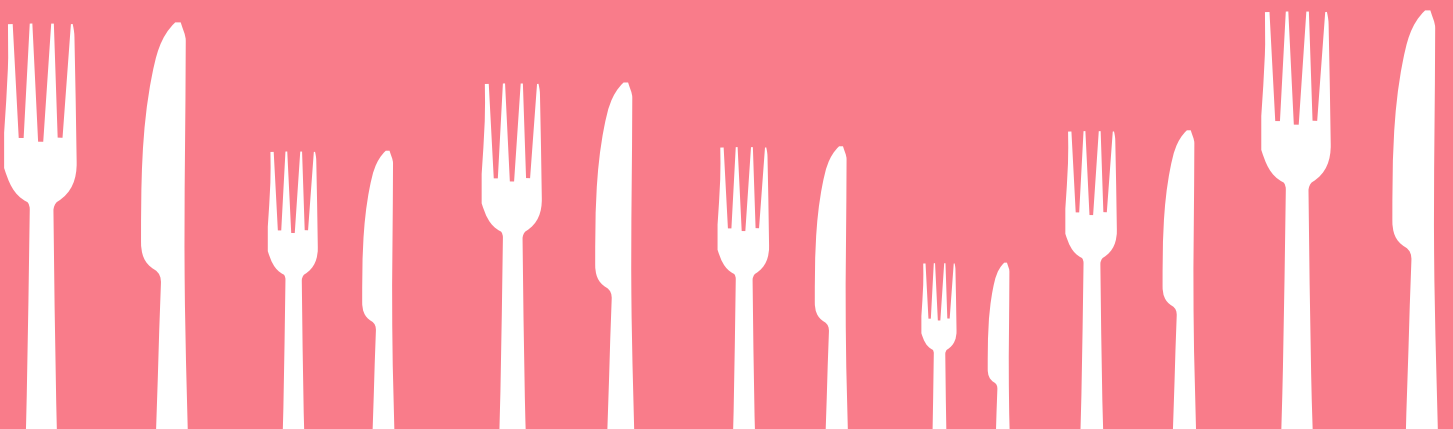
Te denken aan:

- stress gerelateerd aan je werk, school of studie
- relatiestress
- ook positieve stress is stress, zoals een bruiloft of zwangerschap/geboorte van baby, zelfs op vakantie gaan geeft veel mensen stress
- stress in het verkeer (files, verkeerd rijden, te laat komen?)
- druk met het gezin/de kinderen/het huishouden
- grote veranderingen: werkloosheid, verhuizing, ziekte of andere familie omstandigheden
- financiële stress, etc.

Dit soort vormen van stress, zowel in milde als hevigere vorm, komen bijna dagelijks voor. Dusdanig verminderen is niet altijd een optie, omdat het leven anno nu, nu eenmaal drukker, sneller en stressvoller is.

Daarom is het ook belangrijk om te kijken naar de manier waarop je met stress omgaat, als je die dan toch hebt. Wat zijn jouw gedachten op het moment dat je het druk hebt, of er iets misgaat? Ga je doemdenken, zie je het allemaal niet meer zitten en denk je 'waarom moet dit mij altijd overkomen'? Of denk je 'dit is een fase, hier kom ik ook wel weer doorheen'? Bekijk kritisch hoe positief of negatief jij in het leven staat en doe er wat aan. Lees een positief zelfhulpboek, praat er eens met iemand over, of creër een nieuwe inner stance (dit is iets wat ik je leer bij mindsetcoaching).

Alles om ervoor te zorgen dat stress een minder grote invloed op je leven heeft. Dit komt namelijk ook je (bikini-)lichaam ten goede!



4.3 Te weinig ontspanning

Drukke en stress kan dus (al dan niet indirect) een invloed op je gewicht hebben. Het is belangrijk om met je stress te leren omgaan, maar er is ook stress die je eigenlijk niet hoeft te hebben.

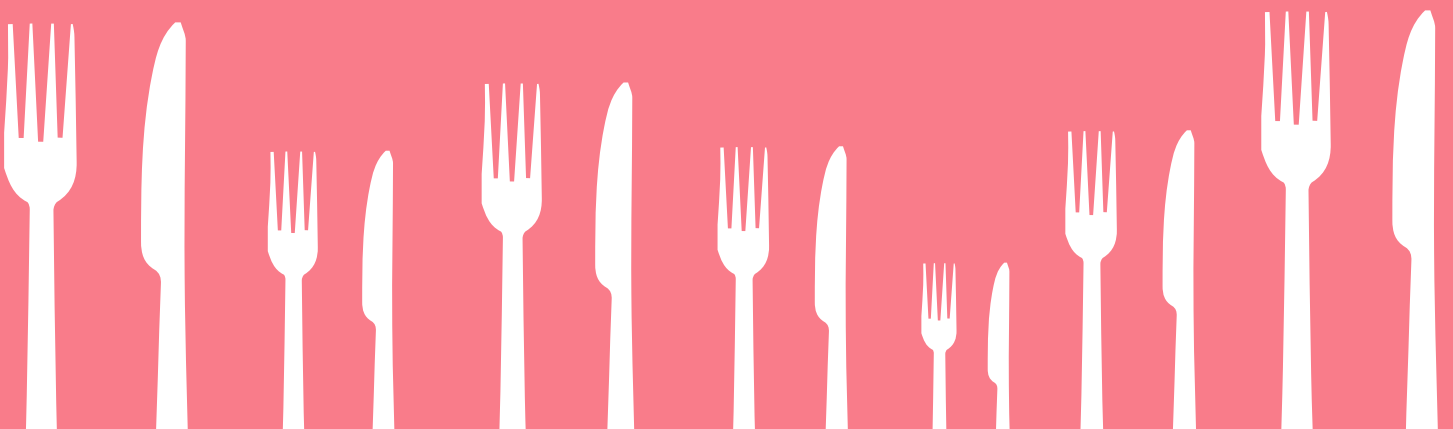
Zoals een ruzie die uitgepraat kan worden (direct doen!), een probleem op het werk dat gefikst kan worden (meteen fiksen, niet laten wachten), of stress die je hebt doordat je jezelf te druk inplant en te weinig ontspant.

Ontspanning is dan ook iets wat wij al snel relateren aan een dagje sauna, vakantie (waar juist vaak stress van komt) of andere grote activiteit –waarover we direct denken ‘daar heb ik geen tijd voor’– maar dit kan natuurlijk ook op veel kleinere schaal.

Praktisch gezien is het nog het beste om in je agenda stukjes tijd vrij te houden voor ontspanning. Dit kan 5 minuten, 15 minuten of een uur zijn.. afhankelijk van jouw schema.

Wat doe je dan in die tijd? Alles wat jij wil, behalve verdergaan met waar je mee bezig was! Lees een hoofdstuk van een boek, drink een kop thee, houd een korte meditatie sessie, bel een vriendin om bij te kletsen óf ga een uurtje sporten!

Sporten kan voor veel mensen een vorm van ontspanning & ontlading zijn, ook al zie je er vooraf misschien tegenop. Achteraf heb je bijna altijd een “ah, dat was lekker” gevoel, of op zijn minst de voldoening dat je het toch maar mooi weer geflikt hebt. Dit is goud waard! En zeker tegen stress werkt sporten als beste medicijn. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat cortisol sneller wordt afgebroken en dat er juist endorfine in je hersenen vrijkomt, wat het ‘gelukshormoon’ wordt genoemd.



HEB JE HET

**ER VOOR
OVER?**



4. Heb je 't er voor over?

Zal je er wat voor over moeten hebben? Yup.

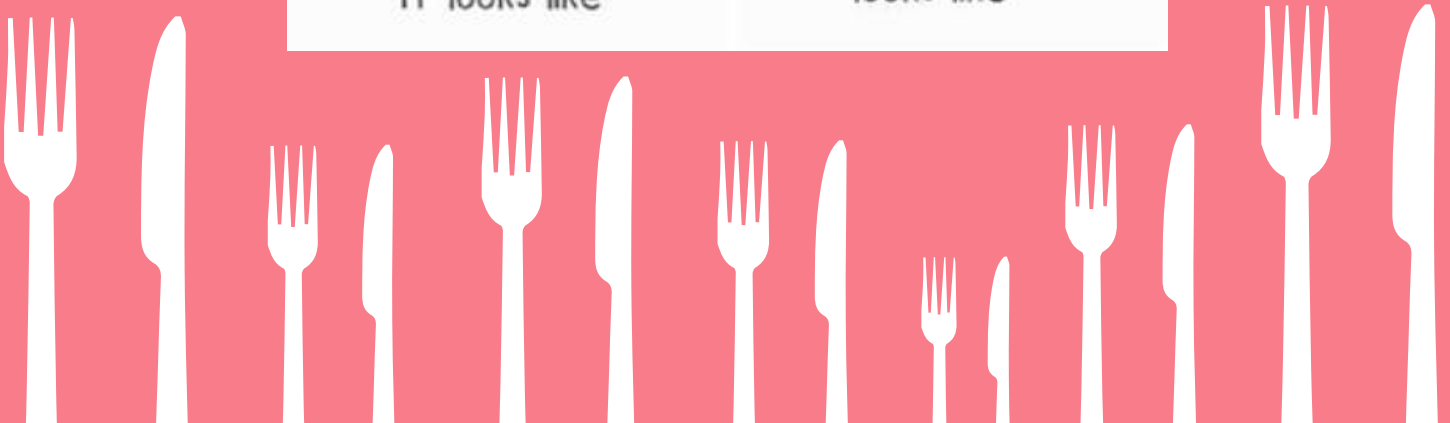
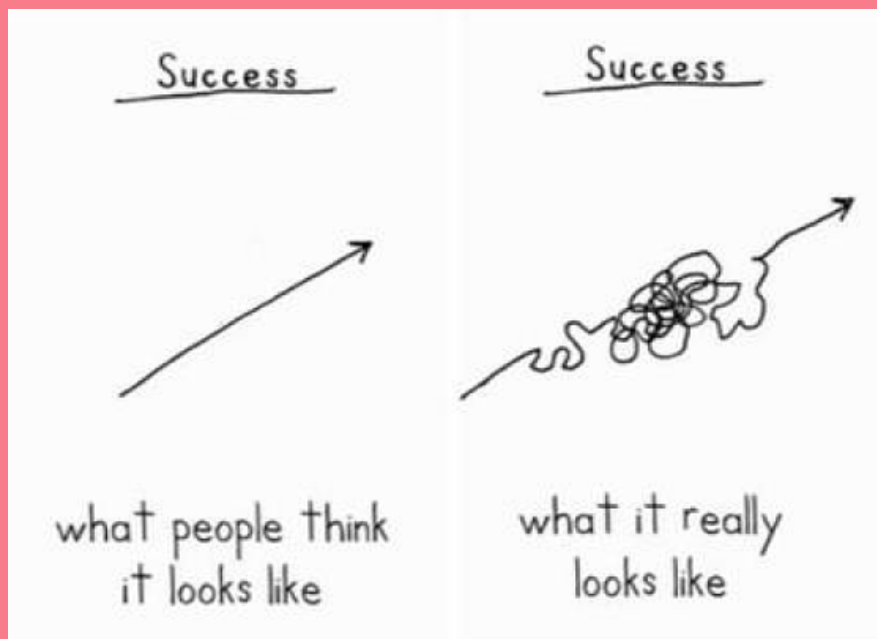
Zal het wat tijd kosten om de omslag te maken naar een andere manier van eten? & zal het tijd kosten om te sporten? Sure.

Kost het energie om te mealpreppen of simpelweg een salade te maken in plaats van een Sultana in je tas te gooien? Ja.

Maar wil je nu iets bereiken, ja of nee?

Als het antwoord ja is, lees dan verder. Is het nee? Dan kun je nu net zo goed stoppen met lezen en een roze koek gaan eten.

Elke weg naar succes heeft pieken en dalen. Als je niet bereid bent om er iets voor te doen en niet bereid bent er tijd of energie in te stoppen, dan hoef je er helemaal niet aan te beginnen. It's as simple as that.



Goed. Nu we dat hebben gehad, terug naar iets positiever: zoveel tijd en energie hoeft het nou ook weer niet te kosten.

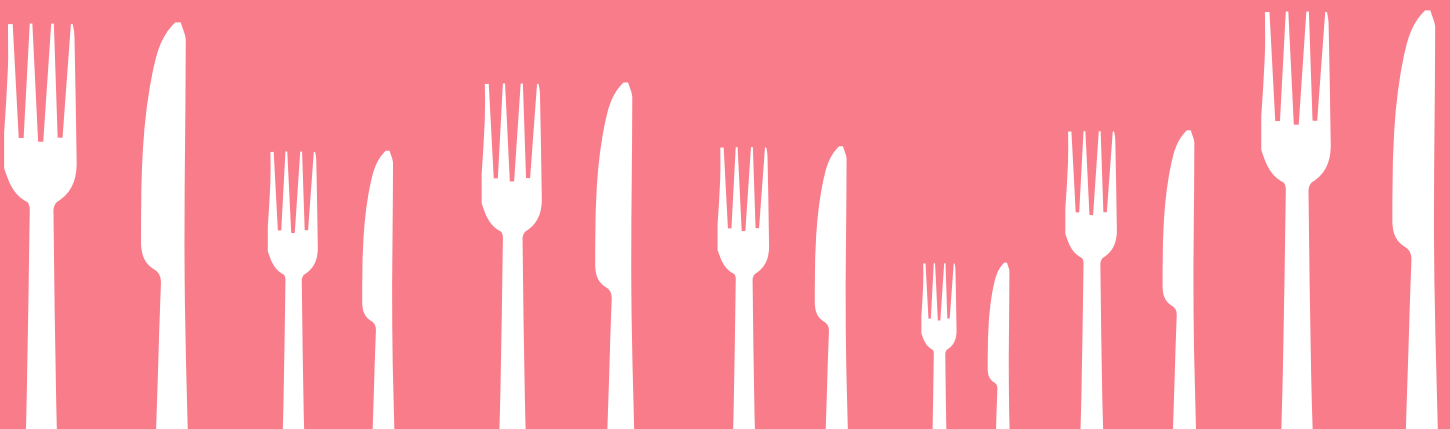
Het is een kwestie van wennen en een kwestie van net zo lang aanhouden tot het een gewoonte wordt. Net als dat het eerder een gewoonte van je was om elke dag 6 boterhammen met hagelslag weg te werken en elke zondag patat te eten.

Patat halen kost misschien voor je gevoel minder energie, maar in feite ben je sneller klaar en dus minder tijd kwijt als je een visje in de pan gooit en wat groente erbij kookt, zonder benzinekosten naar de snackbar en een half uur wachten in de rij op je frikandel speciaal. En een pizza bestellen kost op een gemiddelde weekenddag al helemaal veel tijd: zo'n anderhalf uur voordat 'ie er is?

Perspectief!

Het moet dus allemaal vooral in perspectief worden gezien. Wij mensen zijn gewoontedieren. We houden er niet van als het ineens verandert en we iets nieuws, iets anders moeten gaan doen als normaal. Dat heeft te maken met ons Reptielenbrein (het oudste stukje hersenen dat we bezitten) – iets waar ik misschien een volgende keer een e-book over zal schrijven en waar ik mijn cliënten uitgebreid op coach.

Het draait voornamelijk om UIT je comfortzone stappen – iets wat wij mensen heel moeilijk vinden. En guess what? Je zult altijd uit je comfortzone moeten stappen als je besluit een verandering te gaan maken in je leven. Elke droom, elke wens... of beter gezegd: elke weg naar succes en elk DOEL (welke concreter is dan een droom) komt pas in zicht BUITEN je comfortzone.



In je comfortzone is het veilig, lekker knus en vol herkenning. Lekker blijven zitten daar, als je niets wil veranderen aan je leven.

Je toekomst is in feite al voorgeprogrammeerd, en als jij de dingen blijft doen zoals je ze tot nu toe deed, dan zal je ook blijven krijgen wat je tot nu toe kreeg. Zie jij die voorgeprogrammeerde toekomst zitten? Die toekomst, waarin je –als je zo doorgaat zoals nu– steeds verder van je idealen af komt te zitten?

Waarschijnlijk is het antwoord 'nee' (of meer iets van "neeeeeeee!") en wil jij MEER uit het leven halen, gezonder worden, fitter zijn en eindelijk van die o-zo gehate kilo's af komen.

Verlaat je veilige wereldje dan maar snel – en ga dingen doen die je niet kent, en die je wellicht wat eng of gek vindt. Of dingen die nu eenmaal op korte termijn niet zo prettig voelen, maar waarvan je weet dat het op de lange termijn zijn vruchten gaat afwerpen.

Want als je blijft doen wat je nu doet (namelijk continue ergens aan beginnen zonder het af te maken, steeds net niet helemaal doorzetten om allerlei redenen en excuses–want: verjaardagen en dus taart, het regent, 'ik heb nog spierpijn van gister', BBQ's, terrasjes, sneeuw, geen tijd, etc. etc. etc.–), zal je nooit komen waar je wilt.

Anders had je het simpelweg al wel bereikt, toch?

*"If you keep doing what you've always
done... you'll keep getting what you've
always got"*



Dus. Conclusie;

Stap uit je normale routine, want je normale routine werkte blijkbaar niet voor je lijf en zeker niet voor je doelen.

Werk aan je mindset, steek wat tijd in het maken van gezonde gerechten die in jouw schema passen, stop wat energie in de sportschool (of thuis, buiten, you name it) om aan je lichaam te werken, doe dit consistent en krijg simpelweg RESULTAAT.

En blijf de dingen in perspectief zien.

Koken kost tijd, maar een uur op de bank hangen kost ook een uur tijd. En als jij jezelf vertelt dat jij nooit op de bank hangt of een keer niets nuttigs doet, dan houd je jezelf voor de gek.

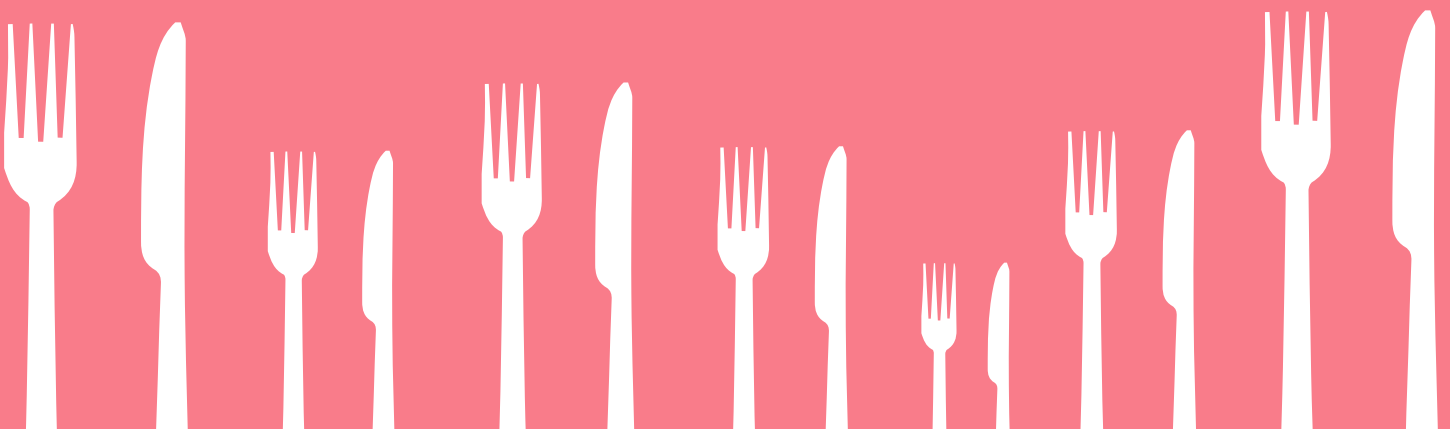
Opstaan om te moeten koken of sporten is niet altijd fijn, maar je hele leven met onnodige kilo's en vetrollen rondlopen is ook niet fijn.

Perspectief dus.

Ben je knetter moe na een lange dag hard werken en zou je dan liever eten bestellen in plaats van nog de keuken in te duiken?

2 opties!

Optie 1: niet zo zeuren en gewoon die keuken induiken. Zoals eerder gezegd, een pan water opzetten om groenten in te koken (voorgesneden diepvriesgroente hoef je niets meer aan te doen) kost je weinig tot geen tijd. Een stuk kipfilet of vis in een pan gooien ook niet. Kom op zeg.



Optie 2: kook in het weekend voor meerdere dagen (een mega pan -evt. lowcarb- spaghetti bijvoorbeeld, of broccolisoup, rijst, vis, vlees, kip...) en vries porties in. Haal de avond voor een drukke dag een portie uit de vriezer en zet in de koelkast: zo heb je altijd een verse maaltijd klaarstaan. Dit principe heet 'mealpreppen'.

Heb je een partner die niet wil afvallen en kook jij voor jullie beiden? Of voor een gezin?

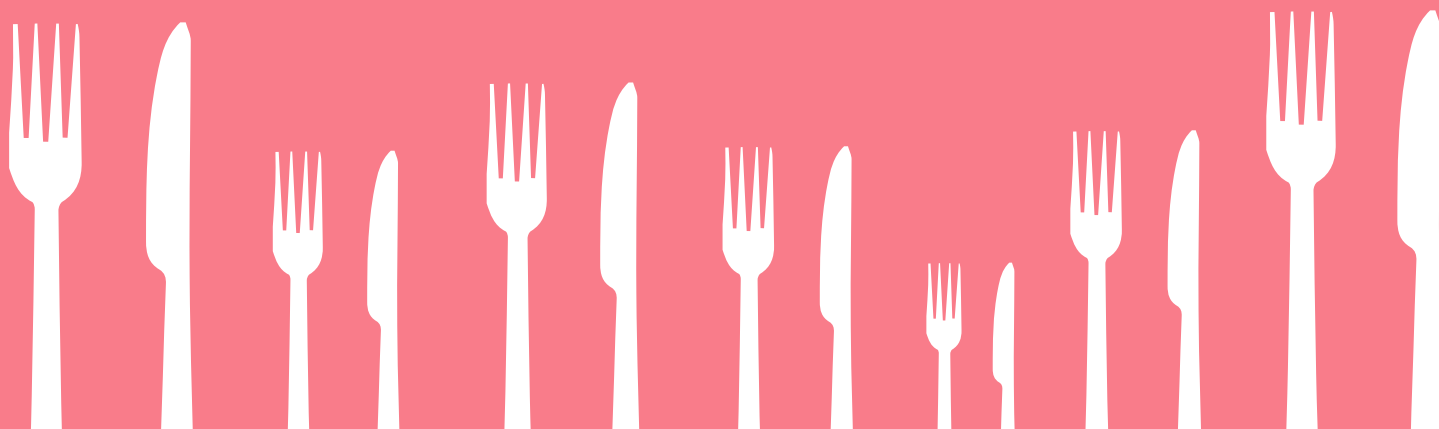
Vis/kip/rundvlees met groente is altijd goed. Kook daar een apart pannetje rijst of aardappels bij voor je partner/kinderen en iedereen kan eten. Kind kan de was doen (koken lijkt me een beetje gevaarlijk).

Perfekte magere bronnen van groente: broccoli, bloemkool, sperziebonen, spinazie evt met ei -geen a la crème-, spruitjes, groene- witte- spitskool, paksoi, etc.

Uiteraard zijn álle groenten goed voor je, maar in bijvoorbeeld doperwten en wortelen zitten dan weer wat meer koolhydraten en calorieën. Net als in rode bieten, rode kool en knollen zoals zoete bataat/aardappel. Kan je dus best eten, maar houd er rekening mee in je schema.

Ook is het maken van een gezonde pastasaus super easy (mager rundergehakt of kip met veel groente en een blik tomatenblokjes of pakje passata met gedroogde kruiden als basilicum oregano etc: klaar!) en hier kun je, indien gewenst, apart spaghetti, macaroni, penne e.d. bij koken voor je gezin.

Doe er voor jezelf een pakje Slim pasta of Zero Spaghetti (niet mee bekend? Google is je beste vriend) bij of rasp een courgette julienne (zodat het spaghetti slierten worden, men noemt dit courgetti of zoodles) en eet gezellig mee!



"Maarrr... mag of kan je dan helemaal geen aardappel, rijst, pasta en zoete groente meer eten? Jij was toch niet van de standaard low-carb diëten, Janne?"

Klopt. En natuurlijk kan je die wel eten. Als het in jouw schema en jouw macronutriënten past (als je deze zin niet begrijpt heb je hoofdstuk 1 en 2 niet gelezen) is het geen enkel probleem. Echter is het ook prettig jezelf aan te leren genoeg te nemen/genoeg te hebben bij het diner aan alleen een bron van groente en eiwit, zo heb je vaak overdag meer koolhydraten tot je beschikking (voor vóór en na je training bijvoorbeeld) of kun je een keer iets lekkers eten.

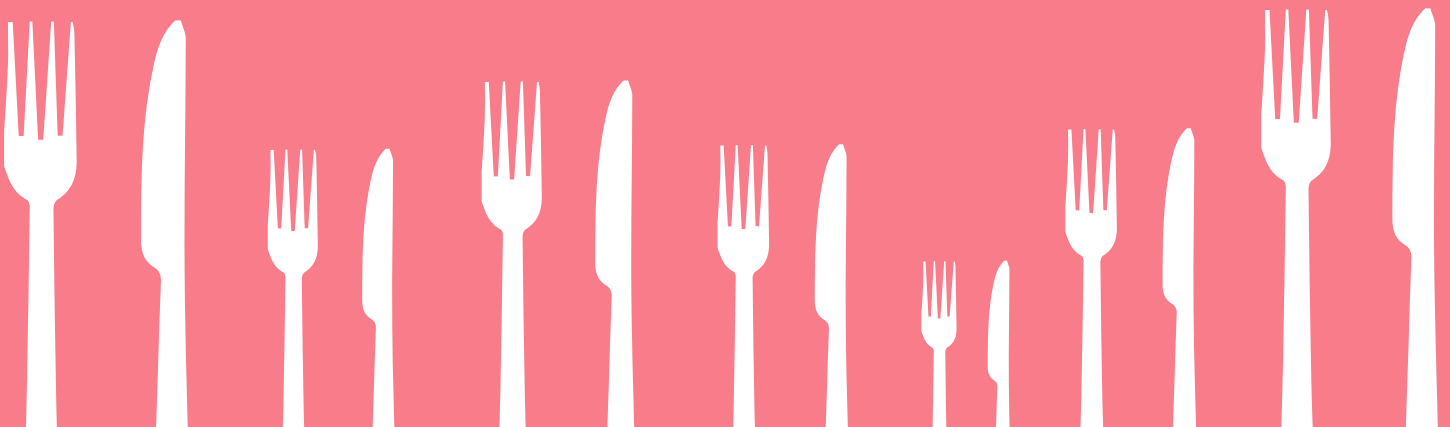
"Maar ik heb echt geen tijd om uitgebreid te koken en te sporten, want ik heb 2 banen, 3 studies, 15 kinderen, 2 katten, in het weekend ook allerlei verplichtingen en ik heb gewoon écht geen tijd over."

Dan moet je genoeg nemen met het lijf en leven wat je nu hebt en dit boek weg leggen, want je gaat er toch niets mee doen. Je zult altijd voor jezelf smoesjes/redenen blijven bedenken waarom jij het niet zou kunnen en waarom jij geen tijd hebt.

Maar wat doe je hier dan? Waarom ben je op mijn website/facebook/e-book geweest en wat wil je nu van mij horen? Ben je hier omdat je wil horen dat als je echt geen tijd hebt, je wel een pilletje kunt slikken en automatisch slank wordt? Wil je horen dat als je écht geen tijd hebt, je niet hoeft te koken en bewegen? Tja, dit hoeft ook allemaal niet.

Gezond eten, minder eten, vers eten, je calorieën bijhouden en je macronutriënten tracken, wandelingen maken, squats, deadlifts, sjuwen met dumbbells en touwtje springen....

Je hoeft hier allemaal NIETS van te doen.



Er zal alleen in dat geval ook niets veranderen.

En je lijf zal blijven wat het nu ook is. Of wordt zelfs nog zwaarder, minder strak, minder fit, meer moe, minder sterk...

Maar hey: dat is JOUW keuze.

Maak een keus en ga daarvoor.

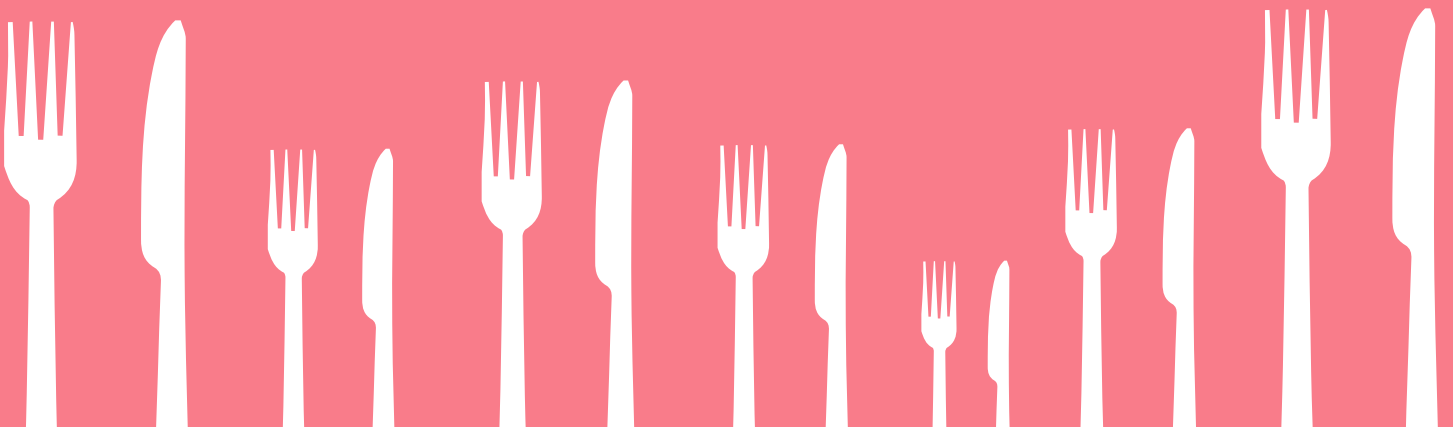
"Maar Janne, nu even serieus. Je zegt in bovenstaand voorbeeld 15 kinderen en 2 banen, dat is overdreven. Maar ik ben wel een alleenstaande moeder van 2 kinderen met een fulltime baan en een huishouden van hier tot Tokio. En soms wil ik ook wel even aandacht besteden aan de kids in plaats van alleen maar bezig zijn. En uiteindelijk ben ik aan het eind van de dag ZO moe.... Zó vreselijk moe, dat ik echt niet meer weet hoe ik dit moet gaan doen."

Ok. Luister. Ik begrijp je. Echt, ik begrijp het.

We kennen allemaal drukke, vermoeiende en zware periodes in ons leven. Psychisch en fysiek. Bij lange na niet voldoende slaap, te weinig uren in een dag om alles te kunnen doen wat je moet doen, veel stress, geen ontspanning.

Het lijkt onmogelijk om daarnaast nog eens gezond en gebalanceerd te leven, eten, sporten. Voor sommigen is dat ook onmogelijk. Niet omdat het daadwerkelijk onmogelijk is (want als ik je nu vroeg of je het kon als je van mij 100.000 euro kreeg, dan zei je volmondig JA), maar wel omdat het voor JOU schijnbaar tóch niet belangrijk genoeg is.

Je commitment is op dit moment niet groot genoeg, ook al denk je van wel. Je denkt soms dat je dit écht wil, maar gaat er toch niet honderd procent voor, omdat je voor jezelf allerlei redenen bedenkt waarom het niet zou kunnen en je hebt het op dit moment 'te druk, bent te moe, het kan gewoon niet'.



Toch?

Laat mij je dan vertellen dat er ALTIJD iemand is die het NOG drukker dan jij heeft en die het TOCH voor elkaar krijgt slank & strak te zijn.

En zich daar uiteindelijk ook nog eens FITTER door voelt – ongeacht dat ze misschien wel moe is vanwege weinig slaap. En ze beter met de stress om kan gaan, omdat ze meer zelfvertrouwen en kracht heeft.

Zo iemand heb je vast weleens in je omgeving gezien en je dacht dan vast: “hoe doet ze dat toch?” of je dacht zelfs “het is niet eerlijk”...

En het is wél eerlijk. Zij geeft namelijk 100% commitment (en dit gaat verder dan alleen motivatie of wilskracht). Zij doet dat wat nodig is, om het te bereiken. Ongeacht de omstandigheden.

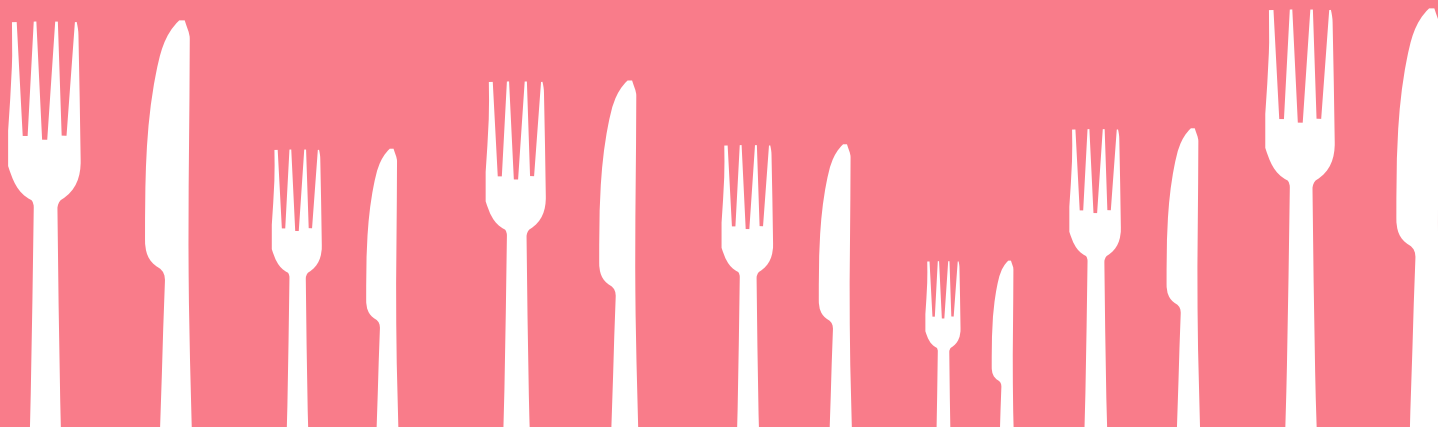
En daarom bereikt ze het ook. Ze gaat door, daar waar anderen stoppen. Zo iemand heeft niet meer tijd dan jij, geen magische pilletjes. Wat zij heeft is commitment.

ZIJ BESLUIT DIT TE GAAN DOEN. NO MATTER WHAT.

En jij?

Jij wil dit wel heel graag... “máár”.

Zie je het verschil?



Soms kan dit liggen aan het feit dat je niet goed voor ogen hebt WAAROM je dit wil. Jouw WAAROM-factor zal altijd op nummer 1 staan in je motivatie. Is die dus niet duidelijk of concreet genoeg, dan is je motivatie ook niet genoeg.

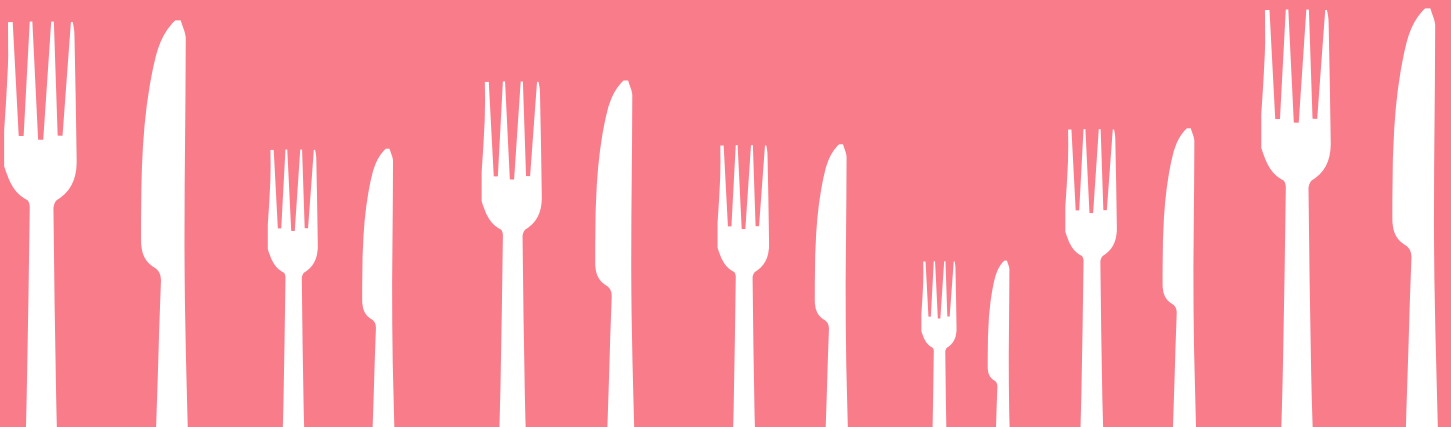
En dan blijft er ruimte voor de “maar..”.

Blijf bedenken WAAROM je dit wil en je zult er komen. Omdat je doorgaat.

Ongeacht... wat dan ook.

In hoofdstuk 7 zal de commitment en waarom-factor uitgebreider aan bod komen.

*"Wanting something 'extremely bad' is not the same as
doing 5000 push ups to get it"*



**RAAK DOOR DE
BOMEN
HET BOS NIET
KWIJT**



6. Raak door de bomen het bos niet kwijt

“All diets work... it's the people who don't work” – Dusan Djukich

Man, man, man... wat zijn er veel diëten. En veel dieetgoeroes. Veel meningen, veel tegenstrijdigheden en verwarringen.

Veel wetenschappelijke onderzoeken, die elkaar allemaal lijken tegen te spreken.

Net als de mensen die ze promoten.

Je weet toch van gekkigheid niet meer waar je moet beginnen?

Laat me je dit vertellen: het doet er eigenlijk niet toe waar je begint. Het doet er eigenlijk ook niet toe wat je doet.

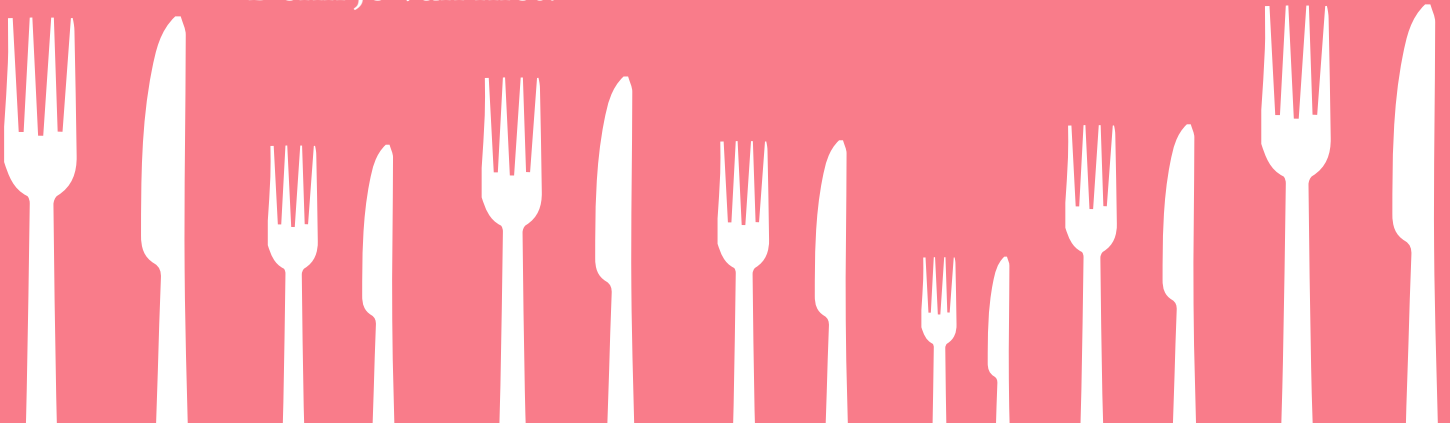
Huh?

Ik zal je proberen uit te leggen wat ik hiermee bedoel.

Alle diëten kloppen in zekere zin wel en werken in zekere zin wel. De één beter dan de ander, maar in principe komen ze uiteindelijk allemaal neer op het volgende: iets gezonder (whatever that may be...) en vooral iets minder eten. O ja en iets met beweging. Welke sport dan ook. Welke beweging dan ook.

En je weet eigenlijk, los van al die goeroes die praten over hormoonbalansen, zware deadlifts, 10 kilometer runs en wel of geen superfoods, BEST wat in grote lijnen goed voor je is en wat niet.

Denk je van niet?



Oké. Klein testje.

Goed of slecht?

- De koektrommel die op de eetkamertafel staat met daarin wafeltjes en chocoladekoekjes en de gevulde koeken uit de automaat op je werk.
- De snoepspot op kantoor met voornamelijk Engelse drop erin.
- De zak chips die je 's avonds zogenaamd 'ongemerkt' naar binnen werkt terwijl je The Voice Kids kijkt.
- De blikjes cola in je koelkast, de jus 'd orange uit pak, de melk en suiker in je koffie.
- Het abonnement op de sportschool wat meer op een sponsoring lijkt omdat je er al driekwartjaar niet meer geweest bent, de sportschoenen die liggen weg te rotten in de schuur en je dumbbells die onder het stof op de onderste plank in de kast liggen.
- "vergeten" fruit en groente te eten
- Het eeuwige bankhangen wanneer je eindelijk een keer thuis en vrij bent, 'omdat je het hebt verdiend na een lange week hard werken', het laat naar bed gaan, te weinig water drinken, veel bier/wijn/vodka drinken en een pakje peuken per dag oproken.

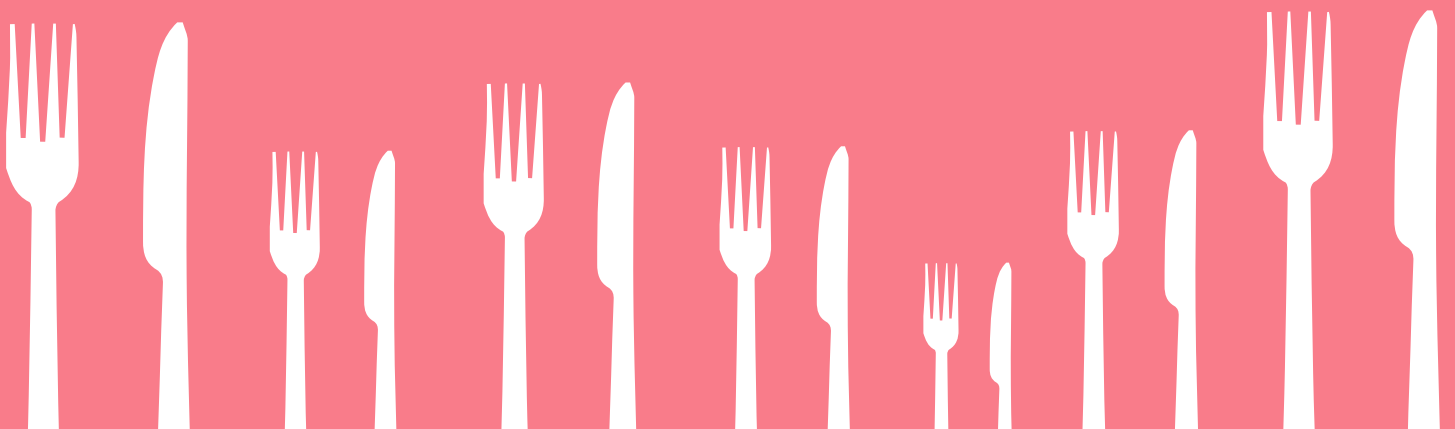
Nou?

Precies.

Je weet dondersgoed dat deze dingen je NIET gaan helpen naar een strak, fit lijf.

Is géén van bovenstaande dingen op jou van toepassing?

Uhu.



Wat wil ik hiermee bewijzen? Nou, vooral dat je de belangrijkste dingen best wel begrijpt.

Iedereen weet dat roken slecht is, net als dat iedereen weet dat hamburgers en friet je waarschijnlijk niet naar je doel gaan helpen.

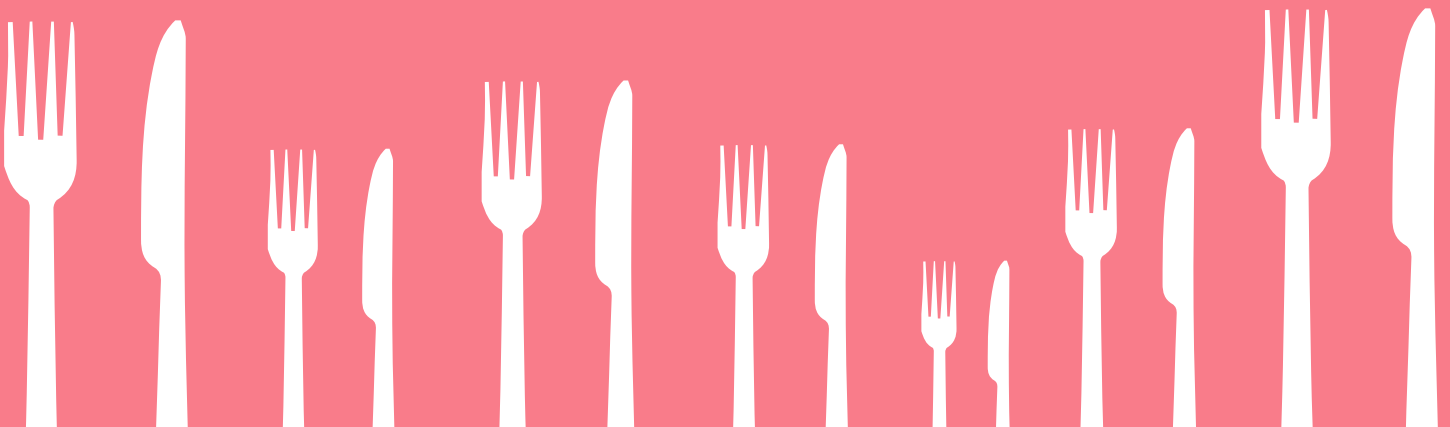
Iedereen weet dat het goed voor je is om in ieder geval een 30 minuten per dag te bewegen (wandelen e.d.) en het liefst ook nog 3 keer per week te sporten (niet te verwarren met 'bewegen').

Goed, niet iedereen weet welke aminozuren noodzakelijk zijn voor spieropbouw, niet iedereen weet welke exacte vitaminen & mineralen er in welke voedingsmiddelen zitten en welke vorm van vitamine D het best door je lijf wordt opgenomen. Niet iedereen weet wat compound krachtoefeningen zijn, laat staan dat ze beter voor je afvalrace zijn dan isolatie oefeningen of uren op de loopband staan.

Ook weet niet iedereen hoeveel eiwit je nodig hebt (en dat dat waarschijnlijk niet meer dan 1,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht is) en dat de inname van calorieën en macronutriënten per persoon én per doel enorm kunnen verschillen... en je weet misschien al helemáál niet hoe je dit berekent.

Mooi.

*Dit hoef je ook helemaal niet
allemaal per se te weten!*



Ons lichaam, voeding, beweging en vooral de invloed van voeding en beweging OP ons lichaam, zijn enorm complex en ingewikkeld. Dat houdt echter niet in, dat wij het zelf ingewikkeld hoeven te maken!

De basis blijft namelijk zo ongeveer overal wel hetzelfde.

Iedereen is het er zo'n beetje over eens dat groente en fruit goed voor je zijn. Iedereen is het er zo'n beetje over eens dat als je wil afvallen, je wat minder moet gaan eten.

Iedereen is het er zo'n beetje over eens dat beweging en sport belangrijk zijn voor je gezondheid en ook goed kunnen helpen bij het afvallen.

Ik heb nog nooit een artikel/blog/magazine/healthcoach/personal trainer gezien, gelezen of gehoord die beweerde dat groente ongezond is en dat je er dik van wordt. Of dat je beter niet kunt sporten.

Of dat saucijzenbroodjes en een cheeseburger van de Mac goed voor je hart- en bloedvaten zijn.

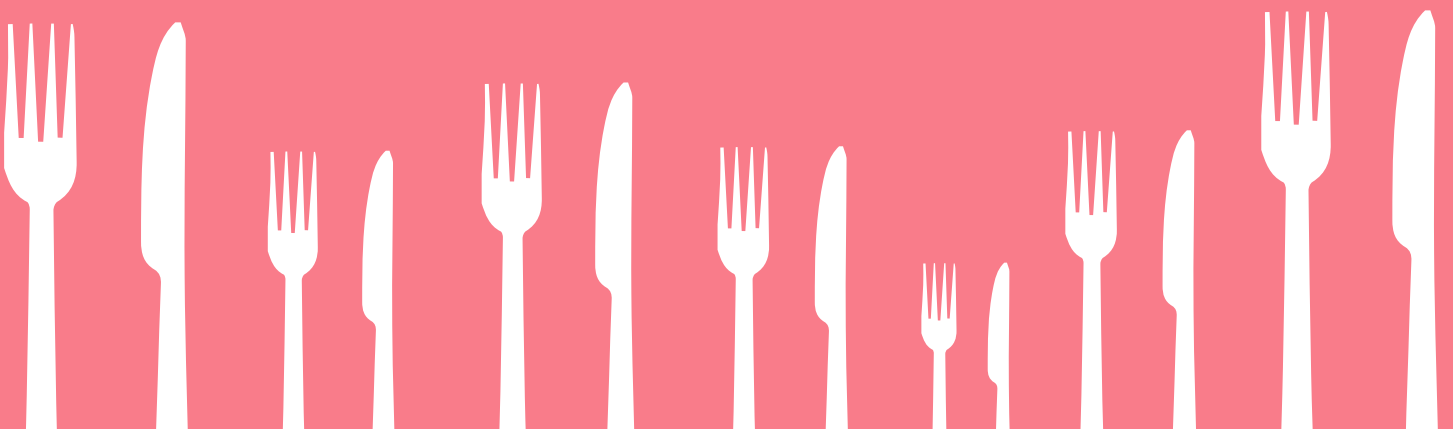
Dus blijf nu gewoon bij de basis.

Minder (troep) eten, meer sporten.

Daar word je gezonder én slanker van. It's as simple as that.

Weet je nog de voorbeelden in het testje 2 bladzijdes terug? Ik weet 100% zeker dat jij ook weleens iets doet uit dat lijstje (you're only human). Als dat af en toe is, en niet meer dan 1 of 2 dingen uit het lijstje, dikke prima.

Zijn er nu meer punten waarin jij jezelf herkent, dan is dat jouw allereerste stap om uit te voeren. Elimineer zoveel mogelijk ongezonde gewoontes. Je hoeft nog niet eens super veel sla te gaan eten en elke dag te gaan sporten, begin gewoon eens met onderzoeken hoeveel ongezonde/dikmakende gewoontes jij hebt en breng dat tot een minimum.



Probeer niet in de valkuil te stappen om een informatiejunkie te worden.

Informatiejunkies denken namelijk nooit genoeg te weten over een bepaald onderwerp, voordat ze beginnen met actie ondernemen.

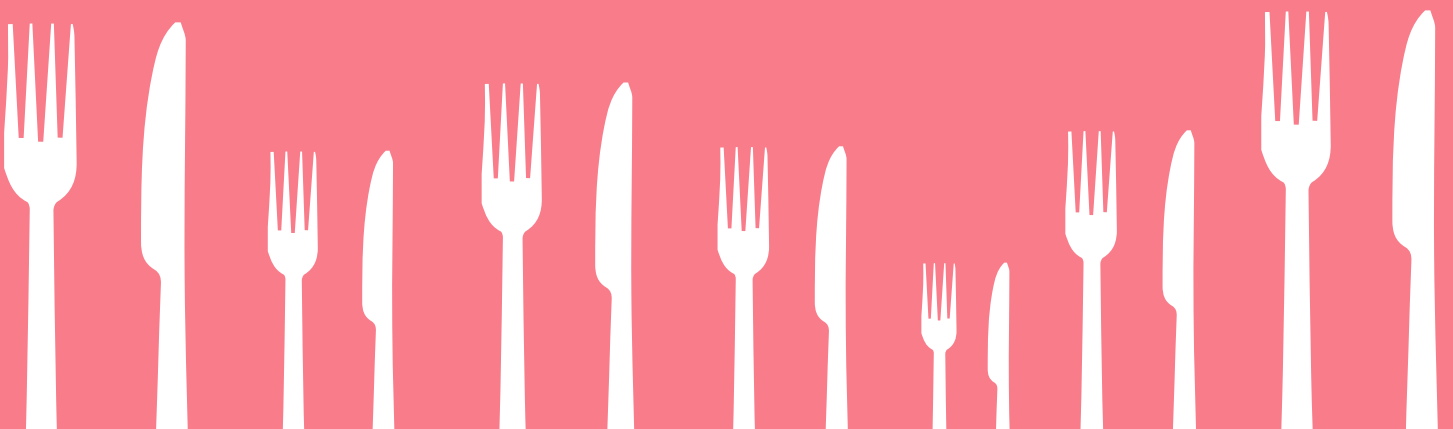
Oftewel: JA, ik wil wel afvallen. Maaaarrr, ik heb (nog) niet genoeg kennis van voeding of training en daarom blijf ik maar hamburgers eten en op de bank hangen.

JA, ik wil wel gaan sporten. Maar, als ik nou eerst het meest briljante schema krijg van een fantastische personal trainer – die nóg beter is dan die ander, dán ga ik wel sporten. Want anders weet ik misschien niet goed genoeg welke oefeningen ik moet doen.

Al had je ALLE informatie van de wereld, dan nog blijft het een kwestie van UITVOEREN wat je weet.

"Weten" is niet genoeg. Je moet het "leven".

Waarom denk je anders dat er dikke gewichtsconsulenten en 'out-of-shape' sporters bestaan?



MINDSET

IS KEY



7. Mindset is Key

VOORDAT je waar-dan-ook aan begint, moet je je mindset op orde hebben en een diep level van commitment hebben. Zonder commitment is namelijk wát je ook gaat doen: zonde van je tijd, geld en energie.

Maar wat houdt **commitment** nou precies in?

Eigenlijk is er geen Nederlands woord voor te vinden. Als je het zou Googelen kom je op dingen als:

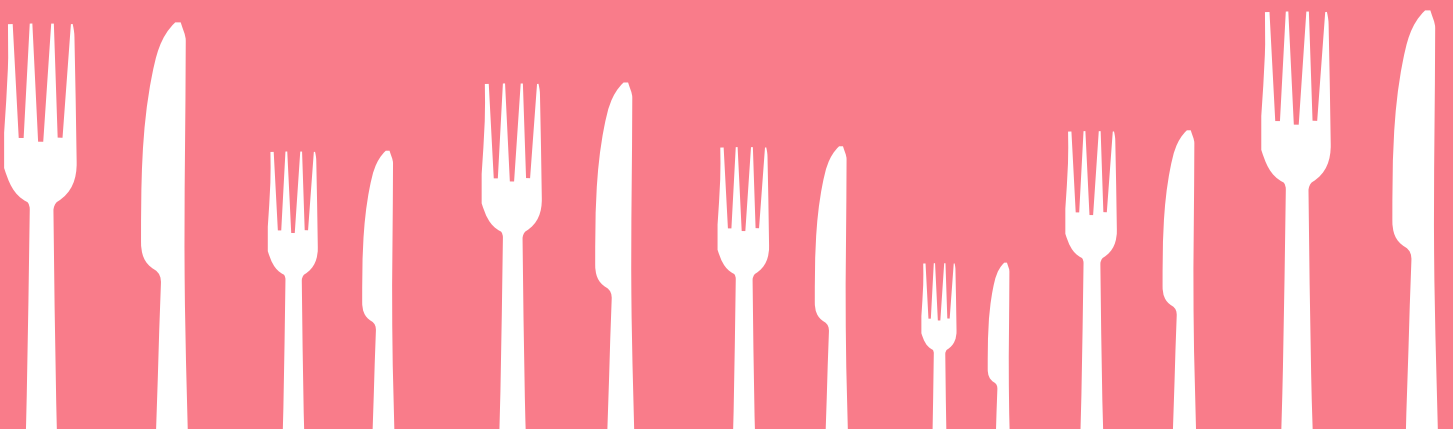
- Toewijding
- Inzet
- Verplichting
- Betrokkenheid
- Belofte
- Toezegging
- Garant staan voor
- Er werk van maken

Commitment voor mij, staat voor INTEGRITEIT: zeggen wat je gaat doen, en vervolgens ook daadwerkelijk DOEN wat je zegt. Ongeacht omstandigheden.

Commitment is voor mij méér dan motivatie. Motivatie is namelijk tijdelijk en komt altijd met vlagen... en verdwijnt net zo snel weer. Je kunt er niet van op aan.

Iemand met commitment maakt nog steeds de juiste keuzes – ook als ze zich even niet zo gemotiveerd voelen, of er even geen lol of zin in hebben.

Dát is het verschil.



Hoe doe je dat dan?

1) Word je bewust van je reptielenbrein

Je reptielenbrein, daar kan ik wel uren over schrijven en praten – en dat doe ik ook met mijn cliënten. Dit ebook wil ik echter kort en bondig (voor zover dat nog mogelijk is) houden, dus ik probeer het zo simpel mogelijk uit te leggen.

Je reptielenbrein is een stukje brein: het is het oudste gedeelte van je hersenen en heeft maar één doel: OVERLEVEN.

Het wil daarom altijd meer en meer van hetzelfde – het liefst dat al je dagen op elkaar lijken. Waarom? Nou, als je vandaag leefde, en je doet morgen exact dezelfde dingen, dan zal je morgen ook wel (over)leven.

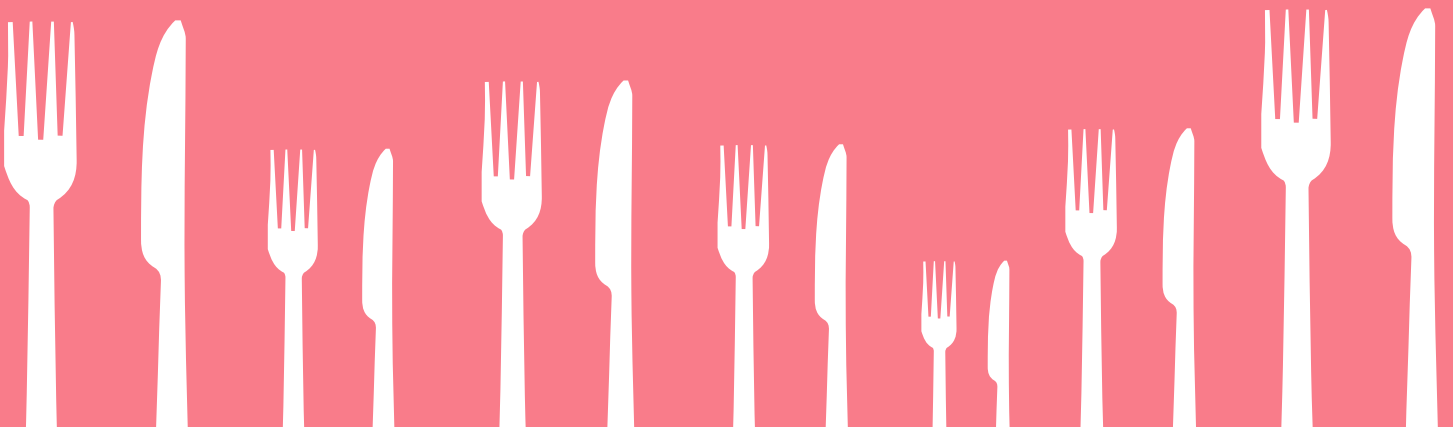
Het reptielenbrein is verantwoordelijk voor alles wat je op de automatische piloot doet: zoals ademen, maar ook bijvoorbeeld automatisch wegspringen op het moment dat je vanuit je ooghoek een bus op je af ziet komen rijden.

Het is dus een briljant systeem, waar we op zich dankbaar voor moeten zijn. Zonder, zouden we het eind van de dag waarschijnlijk niet eens halen.

Maar, en nu komt het: als al jouw dagen op elkaar lijken en jij alleen maar meer en meer van hetzelfde doet (dus alles wat bekend is, en binnen je comfortzone ligt) dan zal je nooit veranderen. Óók niet in positieve zin. Je reptielenbrein maakt namelijk helemaal geen onderscheid tussen positief of negatief, blij of boos, gelukkig of ongelukkig... het ziet alleen 'leven' of 'dood'.

Iedere keer dat jij dus iets probeert te doen wat nieuw of anders is vergeleken bij je huidige situatie (bijvoorbeeld gezond eten in plaats van pizza, of sporten in plaats van bankhangen) dan zal jouw reptielenbrein in opstand komen.

En dat doet 'ie héél vernuftig.



Dit stemmetje in jouw hoofd (je reptielenbrein, dus) zal namelijk nooit zomaar zeggen "nee joh, gezond eten is slecht, niet doen" – want dan zal je het niet geloven en niet luisteren.

'T zal eerder iets zeggen in de trant van: "Ah joh, dat gezonde eten kan morgen ook wel, want vandaag had je zo'n lange dag – je verdient het wel om even lekker languit op de bank te gaan en een pizza te bestellen"

Komt dat je bekend voor?

Vast.

We hebben namelijk allemaal zo'n reptielenbrein. En zoals ik al zei, is het erg vernuftig en zal het jou op allerlei manieren willen laten geloven dat je beter gewoon zo door kunt gaan als dat je nu doet.

Ook al weet jouw 'rationele' zelf wel: dit is niet wat ik wil.

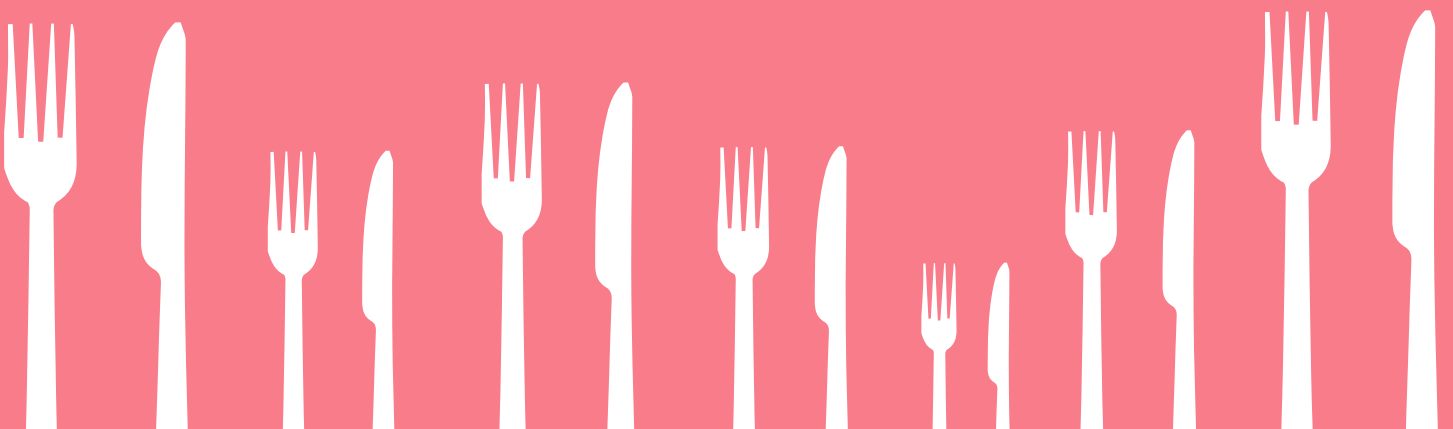
We blijven naar dat stemmetje in ons hoofd luisteren en blijven cirkeltjes draaien, waardoor we nooit simpelweg de acties uitvoeren die nodig zijn om in een rechte lijn bij ons doel te komen.

“Ach joh, dat ene koekje maakt niets uit”

“Je hebt de hele week al goed je best gedaan, veel sla gegeten, weinig gesnoept... een avondje relaxen met lekkere dingen heb je nu wel verdiend”

“Het regent en is super koud, beter ga je mórgen naar de sportschool en kruip je nu op de bank onder een dekentje – beetje Netflixen”

"Ik WIL echt wel sporten, maar ik geloof dat ik toch nog wel erg spierpijn heb van de vorige keer... misschien toch beter even niet"



Enzovoort, enzovoort. De hele dag door, dag in dag uit... moeten we met dat stemmetje zien te dealen.

Dus wat kan je daar nou tegen doen? Tja, je reptielenbrein 'uitzetten' is onmogelijk, dus dat zou ik je ook niet willen adviseren te proberen. Je hebt het bovendien nodig in situaties van nood, om snel en automatisch te kunnen schakelen en handelen.

Word je er mega bewust van waarvoor die stem aanwezig is, namelijk puur om te OVERLEVEN – en negeer die stem vervolgens. Uiteraard niet in levensbedreigende situaties (want dat is het enige waar het reptielenbrein nuttig voor is) maar persoonlijk ervaar ik die niet zo vaak... en ik hoop jij ook niet ;)

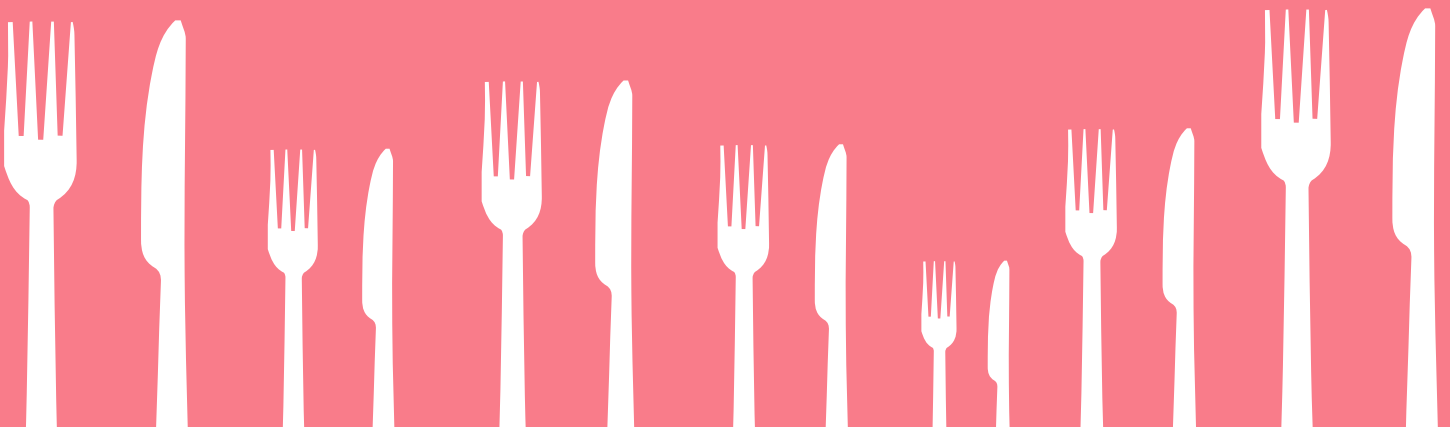
Negeren, dus. Klinkt makkelijker dan het is, maar eigenlijk is het wel 'zo simpel'. Het is een kwestie van oefenen.

Hoe vaker je dit doet, des te zachter dat saboterende stemmetje zal worden. Hoe vaker je doet wat het Reptielenbrein je opdraagt, hoe meer aanwezig de stem zal worden.. en je hele leven zal overnemen totdat je geen enkele droom meer achterna gaat – en voor eeuwig, veilig, in je comfortzone (en je huidige lijf en leven) zal blijven zitten.

Zo leeft eigenlijk het grootste gedeelte van de mensen, zelfs zonder dat ze het doorhebben.

En da's denk ik... toch niet helemaal wat je wilt. Jij wil meer. Jij wéét dat je meer kan. Maar je zult er een nieuwe inner stance voor moeten creëren.

Een wat?



2) Creëer een nieuwe, krachtige **inner stance** die wél werkt voor jou.

Ieder mens heeft een inner stance – maar 99% van de mensen heeft een ONBEWUST gekozen inner stance.

Een inner stance is, in het kort uitgelegd, de manier waarop je jezelf ziet & de manier waarop je jezelf presenteert aan de wereld.

We hebben allemaal bepaalde overtuigingen over onszelf, die voortkomen uit gebeurtenissen en ervaringen uit het verleden. Of beter gezegd, de interpretaties die wij hebben gehangen áán die gebeurtenissen in het verleden.

Die overtuigingen zijn vaak degenen die NIET voor ons werken en ons alleen maar in onze huidige situatie houden (daar waar no magic happens) zoals:

“Ik ben nu eenmaal een emotie eter”

“Ik ben nu eenmaal een Bourgondiër”

“Ik ben nu eenmaal een moeilijke eter”

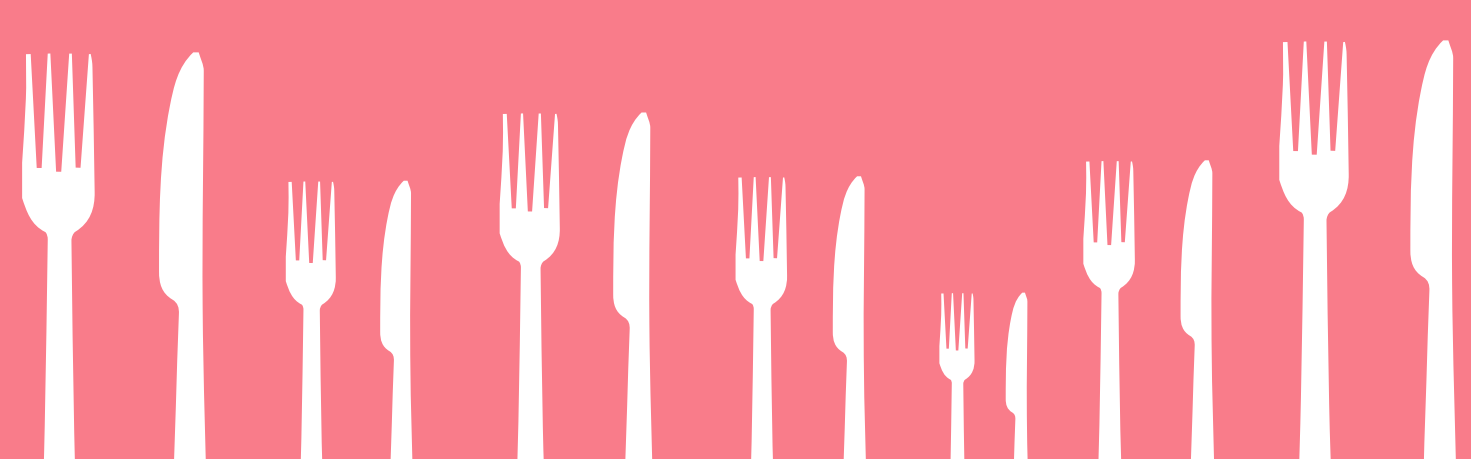
“Ik ben gewoon geen sportmens”

“Iedereen in mijn familie is nu eenmaal wat steviger”

... maar niets hiervan is de absolute waarheid. Je bent niet zo geboren, een "bourgondiër" zijn is niet iets wat letterlijk in je DNA zit.

Het is enkel en alleen dat wat wij over onszelf gecreëerd hebben en zélf in stand houden – door continu acties uit te voeren die passen bij die gecreëerde inner stance.

Want als jij over jezelf de overtuiging hebt "ik ben nu eenmaal een bourgondiër", wat passen daar dan voor acties bij? Veel drinken en eten. En wat doet een roker? Die rookt. We doen, door te zeggen "ik ben nu eenmaal zo", net alsof we daar absoluut geen keus in hebben.... en dat is natuurlijk bullshit.



Als ik jou nu namelijk zou vragen om een maand lang iedere dag te sporten en niet aan emotie-eten te doen, terwijl jij als overtuiging hebt “ik ben een emotie eter en ben geen sportmens” maar ik zou je er €100.000,-voor geven als het je lukte. Zou je dan nog steeds zeggen “ik WIL wel, maar dat kan ik niet, want ik ben nu eenmaal niet zo”?

Precies. Dat dacht ik ook niet.

We hebben dus al-tijd een keus. En da's goed nieuws.

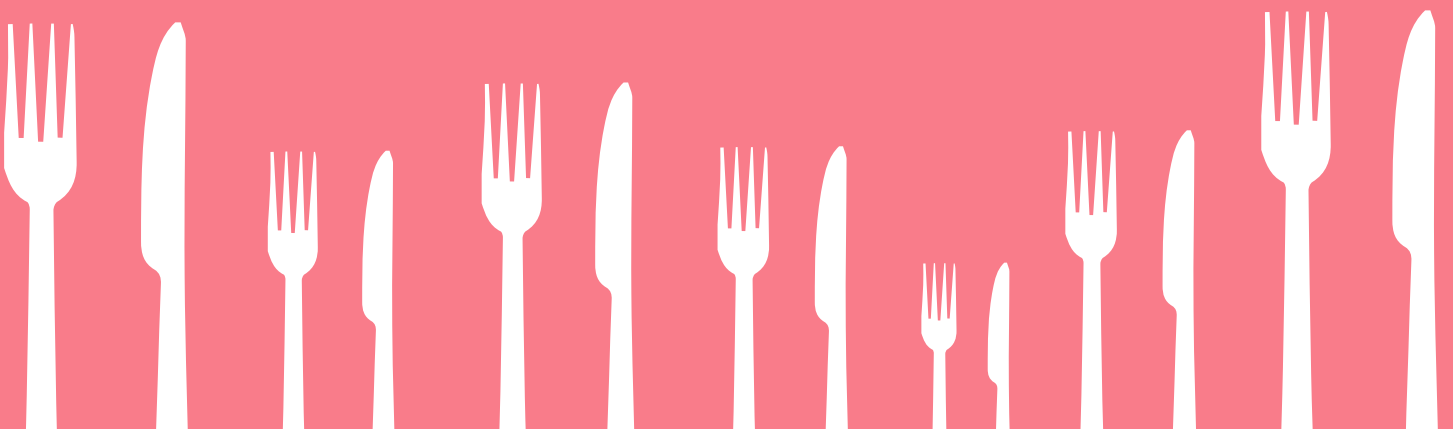
In het kort (want ik zou het kort houden): creëer een NIEUWE inner stance die wél werkt voor je, en koppel daar acties aan.

Bijvoorbeeld inner stance: ik ben iemand die goed voor haar lijf zorgt.
Acties die daarbij passen: gezond eten, sporten.

Zal het in het begin "voelen" alsof je jezelf voor de gek probeert te houden? Ja, natuurlijk. Je reptielenbrein gaat overuren draaien. Maar hoe langer jij simpelweg de acties uitvoert die bij jouw nieuwe inner stance passen, ook terwijl ALLES in jou schreeuwt "dit past niet bij mij! zo ben ik niet!" hoe meer het wél bij jou zal gaan passen.

Remember: ook als het als 'onmogelijk' voelt om vol te houden en ook als je reptielenbrein de meest geniale redenen opgeeft waarom je er mee zou moeten stoppen, KUN JE GEWOON DOORGAAN. En hoe langer je dit doet, hoe meer jouw nieuwe inner stance daadwerkelijk jouw nieuwe overtuiging over jezelf gaat worden.

Stop gewoon met stoppen. Ga door. De benodigde acties uitvoeren zal namelijk ALTIJD leiden tot resultaat.



3) Kom achter jouw **waarom-factor**.

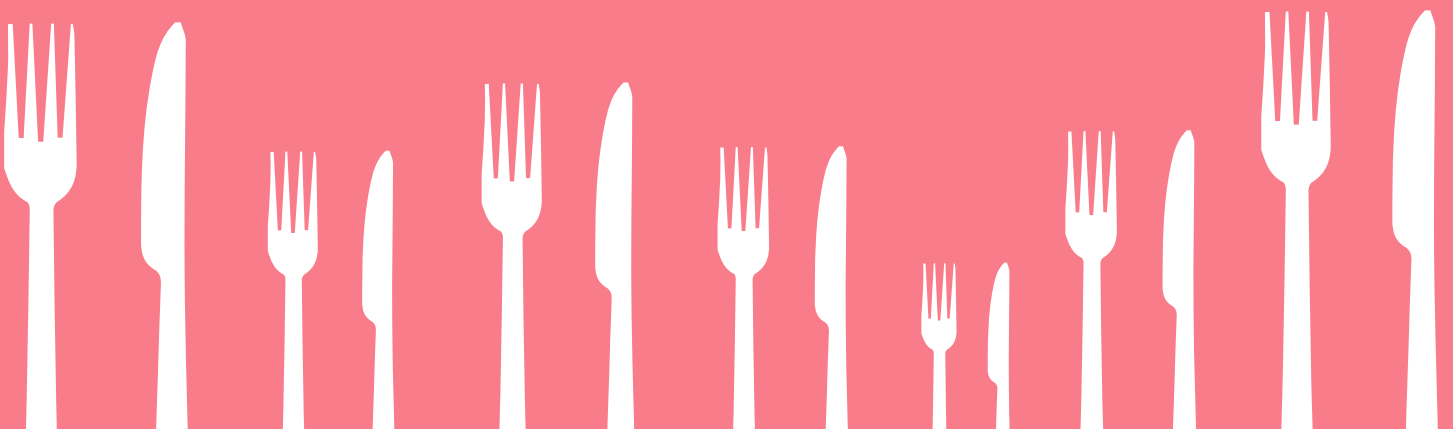
Niemand doet zomaar iets. Niemand wil zomaar 10 kilo afvallen, of zomaar een strak lijf. Iedereen wil dit met een reden, en die reden ligt vaak dieper dan “omdat ik dat gewoon mooi vind”.

Wat zou er fundamenteel veranderen op het moment dat jij besluit acties te ondernemen die passen bij je nieuwe inner stance? Wat zou het voor impact maken op je leven op het moment dat jij daadwerkelijk die 10 kilo kwijt bent en weer vol zelfvertrouwen in je bikini op het strand ligt? Of weer achter je kinderen aan kunt rennen zonder buiten adem te zijn? Of je weer durft uit te kleden voor je partner in de slaapkamer – zonder eerst het licht uit te doen?

Wat zou het voor betekenis geven aan je leven als jij weet dat je het goede voorbeeld geeft aan je kinderen? Als je in plaats van 's avonds uitgeblust op de bank, gewoon fit en vol energie in de sportschool staat? Als je weer een mooi blouseje aandurft naar je werk, zonder je dood te schamen als je gaat zitten omdat de knoopjes dan open gaan staan en je buik over de rand van je broek heen komt? Als je je niet meer futloos en slap voelt, maar sterk en zelfverzekerd? En weer zin hebt om dingen te ondernemen?

Het klinkt misschien niet als een wereldramp om een maatje meer te hebben, of vaak moe te zijn. En misschien zijn er zelfs wel mensen die tegen jou zeggen "ah joh, je bent toch helemaal niet dik?" of "je bent mooi zoals je bent!" of zelfs "het is normaal om vaak moe te zijn als je vrouw/moeder/zo druk/vul maar in.... bent" maar daar draait het helemaal niet om. Het gaat erom hoe JIJ je voelt in je lichaam. JIJ moet blij en gelukkig zijn als je in de spiegel kijkt. JIJ moet je fit en krachtig voelen. En als dat niet het geval is... dan drukt dat de hele dag op je. Bij alles wat je doet, groot of klein, heeft het iets van invloed op je leven en op je levensvreugde.

Dat is dood- en doodzonde.



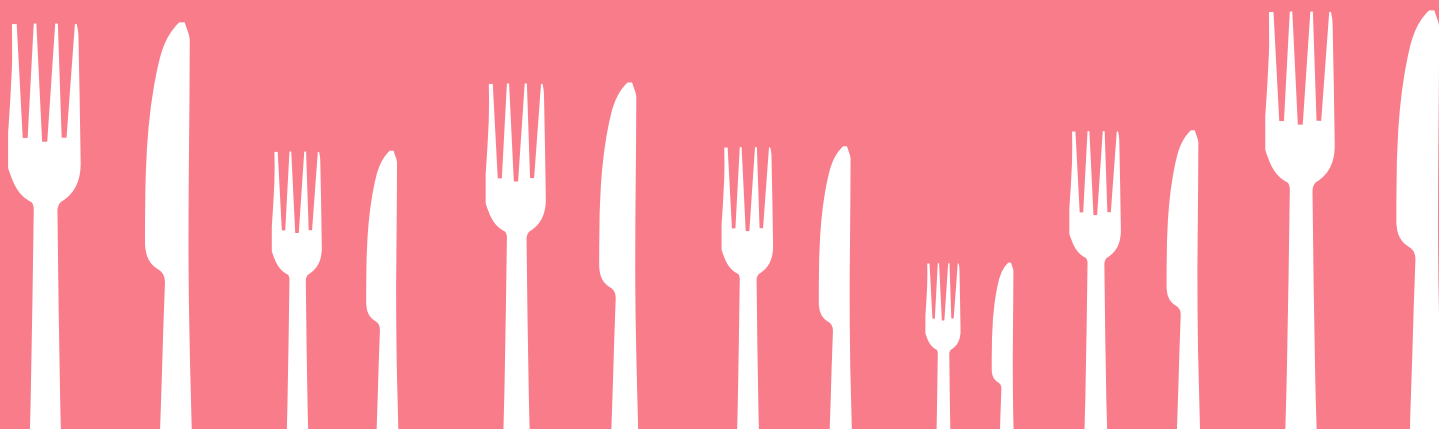
Je MOET eerst goed nadenken over – en weten wat het behalen van jouw einddoel voor jou en je leven zou doen.

Wat voor impact het op jouw leven zou maken.. En op het leven van de mensen om je heen. Voor je relaties, je gezondheid, je fitheid, je geluk en je dagelijkse levensvreugde.

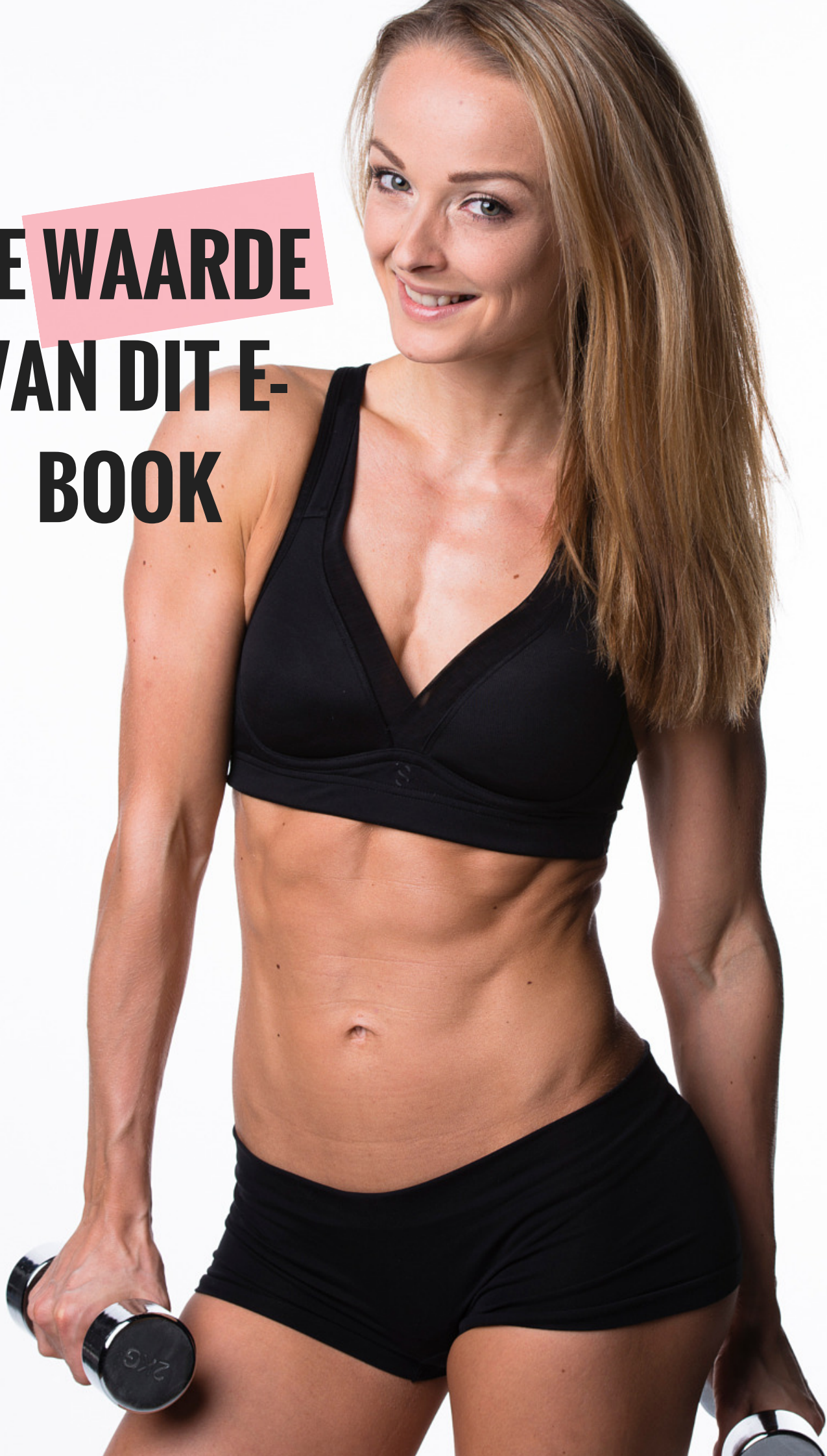
Als de conclusie namelijk is: “het zou niet zoveel voor me doen”, dan zal je waarschijnlijk ook niet zoveel commitment willen geven om het daadwerkelijk te behalen. Dan zal je het geen prioriteit maken.

Ik denk echter dat je inmiddels tot de conclusie bent gekomen dat het wél heel veel voor je zou veranderen. En dat het tijd is om stappen te ondernemen, omdat jouw doel –fitter, gezonder, strakker– een absolute prioriteit zou moeten zijn.

- **KOM IN ACTIE**
- **MAAK ER EEN PRIORITEIT VAN**
- **GEEF 100% COMMITMENT**
- **NEGEER DE STEM IN JE HOOFD**



**DE WAARDE
VAN DIT E-
BOOK**



NAWOORD - DE WAARDE VAN DIT E-BOOK

Ik hoop oprecht dat je wat kunt met deze tips en adviezen en ik wil je het verzoek doen om eerlijk te worden tegenover jezelf en te stoppen met alles recht te praten – waardoor je in het cirkeltje blijft draaien.

Er zullen vrouwen zijn die na het lezen van dit e-book gaan zeggen "mooi dat ik dit nu weet", maar er vervolgens niets mee doen.

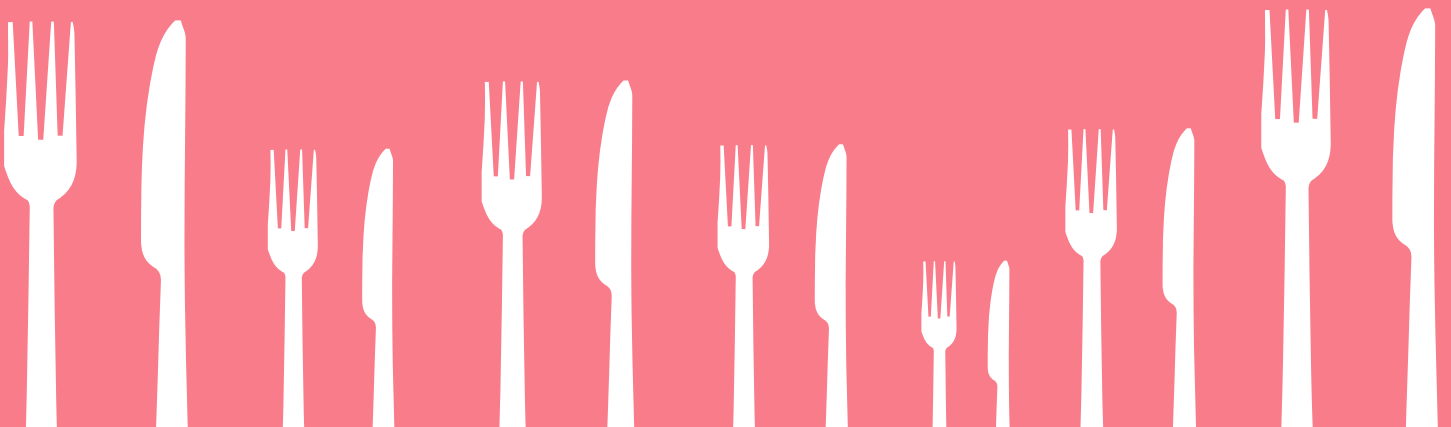
Besef je goed dat je met deze kennis nu iets heel waardevols bezit, zowel voor het afvallen en je fysieke doelen, als om te gebruiken bij het behalen van doelen op andere gebieden van je leven (bijv. carrière, relaties, ondernemerschap). Want ook daar kun je waarschijnlijk met de tips uit hoofdstuk 7 véél meer bereiken dan je nu doet, omdat je je laat tegenhouden door je reptielenbrein en/of een zwakke inner stance.

Ik weet ook dat er veel mensen zijn die dit boek lezen en nu denken: "het meeste wist ik al", ik krijg die reacties namelijk regelmatig in mijn mailbox en ik moet er altijd van glimlachen.

Zoveel vrouwen beweren dat ze dit allemaal weten maar ik zie amper eens iemand die het echt toepast en er haar leven mee verandert... en daar zit het verschil... Je moet het gaan DOEN!

De balans tussen kennis en actie

Je weet nu werkelijk waar het belangrijkste wat je moet weten om succesvol te worden in afvallen en welke doelen dan ook te bereiken – al zijn er natuurlijk nog duizenden extra pagina's te lezen over andere details, bijvoorbeeld op het gebied van training en sport. Er komen echter elke dag honderden artikelen en blogs op het internet bij met nieuwe inzichten en trends waar je op kunt letten.



Mijn verzoek aan jou is om je niet gek te laten maken en eerst maar eens déze kennis toe te passen, voordat je doorgaat met het consumeren van nóg meer informatie en kennis – waar je vervolgens ook weer niets mee doet.

Natuurlijk blijft de wetenschap zich ontwikkelen en zal er zo nu en dan een nieuwe conclusie worden getrokken op het gebied van voeding en training, of afvallen en gezondheid, maar als je deze basis aanhoudt zul je altijd resultaat blijven behalen.

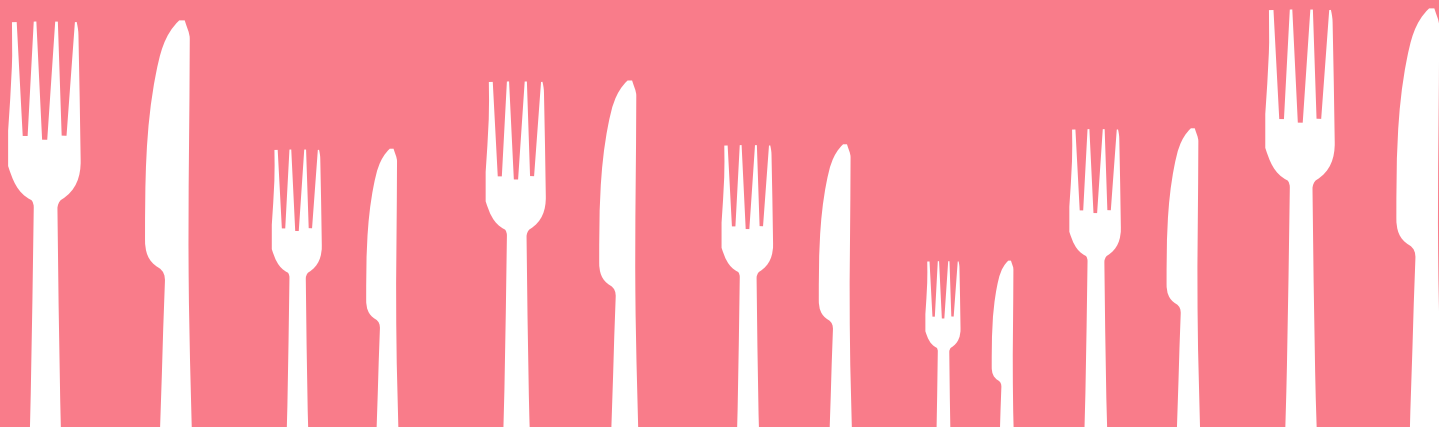
Ik wil je hartelijk bedanken voor het lezen van mijn boek, goed dat je helemaal tot hier gelezen hebt en ik hoop dat je deze kennis om gaat zetten in actie. Alleen dan zul je er de vruchten van plukken. Start vandaag nog, want:

Het enige moment om ooit ergens iets aan te doen, is NU.

Het probleem met mensen die middelmatigheid in hun leven tolereren, is dat het nooit NU is.

Het patroon van iemand die nooit zijn doelen behaalt is "na het weekend", "volgende maand", "als ik genoeg gespaard heb", "als ik voldoende kennis heb", "nadat ik" of "zodra ik".

Maar ieder moment behalve het NU zal je niet de resultaten geven die je graag wilt.



En daarmee wil ik graag afsluiten!

Heb je vragen? Mail me!

Ik vind het ook leuk als je mij resultaten gaat sturen van wat je na het lezen en toepassen van dit e-book hebt bereikt, aarzel niet om me even te mailen, ook als je vragen hebt!

Vind je deze materie interessant en wil je graag je doelen gaan bereiken, maar zie je het niet zitten om dit in je eentje te moeten doen?

Stuur me dan ook even een mailtje op janne@ladiesliftingpt.nl.

Ik heb dan wellicht een oplossing voor je!

Ook kun je deze pagina (klik op de tekst) even bekijken, mijn transformatieprogramma heeft namelijk al vele vrouwen geholpen met het bereiken van hun doelen.

Zet hem op!

Janne Schuijn

www.ladiesliftingpt.nl

