STRAK & FIT

ZONDER

BULLSH*T

Voor vrouwen die blijvend resultaat willen behalen.

VÉNISE BRUINS

INHOUD

Omdat je natuurlijk wel wilt weten wát je gaat lezen.

1 WAAROM IK DIT WIL DELEN

2 DE GROOTSTE BULLSHIT OVER: VOEDING

3 DE WAARHEID OVER: TRAINING

4 GEZOND ETEN DAT WEL SIMPEL EN LEKKER IS

5 GAME ON: MINDSET IS KEY

6 NAWOORD: START JOUW TRANSFORMATIE

WAAROM IK DIT WIL DELEN

Fit zijn, sporten, het hebben van een sixpack + ronde billen + een über gezellig sociaal leven + een knap gezin met leuke kindjes en daarbij ook nog eens super gezond eten (maar ook veel wijn drinken, want ja, dat hoort dan weer bij het spetterende sociale leven) en...

snakt naar adem om weer verder te praten

...IS NOGAL VEEL!

Het is vandaag de dag nogal een 'hot topic', dat fit en gezond zijn. Als je Instagram en Facebook moet geloven, dan is iedereen ermee bezig én lukt het ook bij iedereen.

Logisch dus dat jij je inmiddels begint af te vragen waarom het dan toch steeds niet wil lukken. Je doet écht je best, hebt voor je gevoel ALLES geprobeerd en toch begin je steeds wéér 'nu echt' met afvallen, gezond eten en sporten.

Niet alleen super irritant en vermoeiend, maar ook onnodig!

Afvallen, je fitter voelen en slanker worden hoeven helemaal niet zo moeilijk te zijn. Er zijn veel dingen die je kunt/moet doen, maar je hebt absoluut geen hormooncheck of andere test, pilletjes, poedertjes, shakes, voedingsrepen, detoxkuren of Killerbody dieet van 1200 kcal nodig.

Fitter en slanker door het leven gaan is heel wat simpeler dan je denkt.

We willen het liefst NU ons doel behalen, en hoewel we beter weten, blijven we toch zoeken naar dat ene wondermiddel waarmee het net wat makkelijker en sneller gaat.

En nee, een wondermiddel is dit boek zeker niet. Dat is niet om je te pesten of zo, maar een wondermiddel bestaat gewoon niet. In dit boek ga ik het met je hebben over de grootste onzin omtrent voeding en training waar je Facebooktijdlijn en de Men's Health momenteel mee vol staan.

Niet echt een spannend of commercieel verhaal dus, maar daardoor juist éxtra nuttig. Na het lezen van dit boek hoef je in elk geval geen tijd meer te verspillen aan het uittesten van onzin, omdat het toch wel erg aantrekkelijk klinkt allemaal.

DE GROOTSTE BULLSHIT OVER:

VOEDING

DE GROOTSTE BULLSHIT OVER: VOEDING

Waarschijnlijk heb je je dit ook wel eens afgevraagd: “Wat moet ik in godsnaam nou nog wel en niet eten?!” Of gedacht: "Pff, ik wil niet als een konijn door het leven gaan hoor. Laat maar, dat dieet."

Er wordt heel veel gezegd over voeding. Zo veel dat je inmiddels door de bomen het bos kwijtraakt. In dit hoofdstuk wil ik 5 beweringen met je doornemen die niet kloppen. En als we dan toch bezig zijn, leg ik je ook meteen uit hoe het *wel* zit.

Van die irritante dingen...

Ben je net gestopt met een sap&shake crashdieet, omdat het een kwelling was door het constante hongergevoel... lees je in een post van Faja Laurens dat je juist honger moet hebben als je wilt afvallen.

Vertelt je maat over zijn broccoli-met-rijst-en-kip menu dat hij eet sinds hij een abonnementje in de sportschool heeft afgesloten of hoor je de buurvrouw net over een succesvolle vruchtensap-kuur, lees je in de krant dat vruchtensap slecht voor je is en dat je juist geen koolhydraten meer moet eten.

Er gaat geen dag voorbij of er komt weer een nieuwe hype voorbij.

Afgetrainde mensen op instagram die zweren bij een omeletje of twee,terwijl die meiden van de Green Happiness claimen dat een ei de menstruatie van een kip is. (wat trouwens een van de minst intelligente uitspraken is die ik recentelijk over de voeding heb gehoord hahah.)

DE GROOTSTE BULLSHIT OVER: VOEDING

Een vak apart

Voeding is ècht een vak apart en 'in de voeding' werken ook weer allerlei specialisten. Niet één diëtist weet álles. Net zoals een bodybuilder niet goed is in èlke vorm van krachttraining en niet àlle fysiotherapeuten goed zijn in hetzelfde.

Nee, ik ga dus ook niet claimen dat ik alles over voeding weet, want dat is niet zo. Wat ik wèl zeker weet is dat ik mijn kennis uit de juiste bronnen haal en samenwerk met professionals op dit gebied.

Wetenschappelijk bewezen?

Veel producenten van supplementen, detoxpakketten en diëten gebruiken uitspraken zoals 'wetenschappelijk bewezen dat het werkt!' Dat zet het product natuurlijk wel in een goed daglicht. Dan moet het wel betrouwbaar zijn! ...Toch?

In de meeste gevallen haalt de producent alleen de onderzoeken naar boven die wèl een goede uitkomst hadden, maar er zijn veel vragen te stellen: hoe groot was de onderzoeksgroep? Hoeveel onderzoeken zijn er gedaan? Zijn er ook negatieve uitkomsten? Is het onderzoek wel goed uitgevoerd? En ga zo maar door.

"Met een detoxkuur reinig je je lichaam"

Er zijn zo intens veel claims over detoxkuren. De voornaamste reden waarom mensen ervoor kiezen is: je valt er snel en veel mee af. Helaas is het op de lange termijn vooral onze portemonnee die een paar pondjes lichter zal zijn en niet ons lichaam.

En ja, het is allemaal zo tegenstrijdig, want op instagram staan miljoenen geweldige transformatiefoto's van mensen die net een detoxkuur achter de rug hebben. Daarbij zeggen ze zich ook nog eens fan-tas-tisch te voelen. Dan zal het toch wel werken? Je moet je voorstellen dat je vanuit het niets ineens gaat leven op zo'n 800 kcal per dag, omdat je alleen nog maar op pilletjes, poedertjes, rauwkost, water/thee en hooguit wat groenten en fruit mag nuttigen. Natuurlijk val je daardoor af! Op lange termijn heeft het alleen een averechts effect. Het is eigenlijk gewoon een crashdieet en de fabrikanten van sapjes en detoxpakketen verdienen er miljarden mee.

Maar waarom voelen ze zich dan zo goed? Dit is in de meeste gevallen een psychologisch verhaal. Je bent namelijk opzoek naar dat 'onverslaanbare gevoel'. Als jij je de hele dag bezig gaat houden met alle gevoelens en veranderingen in je lichaam met de focus op alles wat goed voelt, dan zul je het ook positief ervaren.

Voor alle vormen van 'ontgiften' en reinigen geldt dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is dat ze werken. De meeste kuren zijn onschadelijk, dus het kan geen kwaad om het een keer te proberen als je er nieuwsgierig naar bent. Ons lichaam reinigt zichzelf. Dit proces gaat 24 uur per dag door. En hoe mooi en logisch het ook allemaal klinkt, de zogenaamde detoxmethodes hebben geen invloed op dit proces.

"Speltbrood is beter dan tarwebrood"

De grote grap aan deze uitspraak is dat tarwe en spelt granen zijn die uit dezelfde familie komen. Ze bevatten nagenoeg dezelfde soorten en hoeveelheden van voedingstoffen. Beide bevatten gluten en er is geen wetenschappelijk bewijs voor de uitspraak dat speltbrood lichter verteerbaar is. Wil je voor de beste broodsoort kiezen? Ga dan voor de volkorenvariant. Het maakt hierbij niet uit of dit nu spelt- of tarwebrood is.

"Vruchtensap is slecht voor je"

Nee, vruchtensap is niet slecht voor je, maar je kunt er beter niet een heel glas van nemen. Waarom? Fruit bevat veel suiker en daarmee dus ook veel calorieën. Drink je een heel glas sinaasappelsap, dan is dat al snel zo’n 200 kcal per glas wat je zo even opdrinkt, waarvan zo’n 110kcal uit suiker komt. Dat staat gelijk aan ongeveer 7 suikerklontjes. Uiteraard krijg ook vitamines binnen, maar die krijg je ook binnen als je minder sap drinkt en gevarieerd eet. Kun je nagaan wat je binnenkrijgt als je zo’n héérlijk vers half litertje perst in de supermarkt….

En dan maken sommige mensen deze uitspraak nog mooier/dramatischer door hier de volgende onjuiste conclusie uit te trekken: sinaasappelsap is slecht voor je vanwege de hoeveelheid suiker, dus suiker is slecht voor je. Vervolgens lees je op tientallen blogs en covers van boeken dat suiker vergif is. (dat hangt volledig af van de dosis.)

Conclusie: vruchtensap is niet slecht voor je, teveel fruit is niet zo handig i.v.m. de hoeveelheid suiker en calorieën. Wil je toch zo’n lekker sapje drinken? Beperk het dan tot een klein glaasje van ongeveer 150 ml. Dat is ongeveer 1 sinaasappel.

"Je hebt extra vitamines nodig uit supplementen"

Veel mensen krijgen in de winter last van een verkoudheid, griep of energiedip. Massaal slaan we met zijn allen potten vitamine C, multivitaminen, weerstand&vitaliteit bruistabletten en andere ‘gezonde’ pillen en poedertjes in die tegen stuntprijzen bij de Kruidvat, Action en Etos te verkrijgen zijn. Het kan natuurlijk geen kwaad om het te gebruiken, maar het is niet nodig. Voor iedereen die gevarieerd en gezond eet is het niet nodig om extra vitaminen en mineralen te slikken. Ook in de winter niet. Echt waar, je haalt veel méér waardevolle nutriënten uit gezonde voeding dan uit zo’n pilletje. Je weerstand wordt er ook niet beter van.

Zijn er geen uitzonderingen? Uiteraard.

Sommige supplementen zijn wel aan te raden voor sommige mensen: kinderen tot 4 jaar, mensen die weinig zonlicht op hun huid krijgen of met een getinte huid, zwangere vrouwen, vrouwen ouder dan 50 jaar en senioren ouder dan 70 jaar. Voor hen kan het aan te raden zijn om wel datgene te suppleren dat zij niet uit zonlicht en/of voeding kunnen halen. Op het moment dat je om wat voor reden dat ook ergens een te kort aan hebt, kun je dit d.m.v. supplementen vaak weer gemakkelijk op pijl brengen. Ook mensen met een speciaal voedingspatroon kunnen soms ook moeite hebben om alle voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen uit voeding. In dat geval kan het ook handig zijn om een supplement te gebruiken. Bijvoorbeeld:

Veganisten: vitamine B12 of meer producten op basis van soja met vitamine B12 nuttigen.

Ben je veel minder gaan eten om zodoende snel en veel gewicht te verliezen? Dan is het ook handig om extra multivitamines en mineralen te nemen, omdat de kans groot is dat je niet voldoende voedingstoffen uit je voeding kunt halen.

"Eieren zijn slecht voor je"

Ook dit is niet waar. Hoewel er vroeger werd gezegd dat je nauwelijks eieren mocht eten, hoef je je nu niet meer zo druk te maken om de hoeveelheid eieren die je naar binnen werkt. Nu is het ook weer niet zo dat een ei zo goed voor je is dat je ze onbeperkt kunt/mag eten. Eieren bevatten naast veel eiwitten, vitamines en mineralen (wat heel positief is) ook cholesterol en verzadigd vet. Deze laatste twee verhogen het cholesterolgehalte in je bloed wat de kans op hart- en vaatziekten weer iets vergroot. Overdrijf het dus niet en houd het bij zo’n 3 eieren per week. Dan is er niets aan de hand. Vanwege de eiwitten, mineralen en vitamine B12 kunnen vegetariërs per week prima een eitje of 4 wegtikken. Zij krijgen over het algemeen minder verzadigd vet binnen dan vleeseters.

DE WAARHEID OVER:

TRAINING

DE WAARHEID OVER: TRAINING

Je wilt je fitter voelen, meer energie hebben en echt die kilo's kwijt om lekker in je vel te zitten en je zelfvertrouwen een boost te geven. Om dit te bereiken heb je al van alles geprobeerd: buiten hardlopen, rennen op de loopband, wat apparaten in de sportschool, Zumba, fietsen.. en toch heeft niets geholpen om de shape te bereiken die je wilt.

In het ene artikel lees je dat je cardio moet doen om af te vallen en een of andere fit-expert schrijft weer dat je met gewichten aan de slag moet.

"Nee, maar ik wil geen bodybuilder worden," zeggen niet alleen veel vrouwen, ook veel mannen hebben niet de behoefte om als de hulk door het leven te gaan.

De 'angst' voor krachttraining is heel begrijpelijk, maar niet nodig. Krachttraining is, mits je dit op de juiste manier doet, absoluut de meest effectieve manier om af te vallen en strakker te worden.

Hoe zit dat?

Spieren hebben veel energie nodig. Op het moment dat jij jouw spiermassa verhoogt, verbrand je zelfs in rust (wanneer je aan het Netflixen bent) meer dan je nu doet.

Ook is het herstelproces van krachttraining veel langer, waardoor de verbranding nog uren na de training doorwerkt.

De meeste mensen willen niet alleen afvallen, maar ook strakker worden. Als je bijvoorbeeld alleen maar gaat hardlopen, verlies je wel vet, maar er zal weinig tot niets gebeuren als je een strakkere shape wilt krijgen.

Daar is écht krachttraining voor nodig.

Meer shape in je armen, rondere billen of gevormdere benen komen er niet door alleen kilo's te verliezen. Het zijn de spieren die jouw lichaam vorm geven. Als je een betere shape wilt, zul je absoluut iets met je spieren moeten gaan doen.

Als het makkelijk was om gespierd te worden, dan zouden bodybuilding en bikinifitness niet zo knap zijn. Wees dus niet bang dat je in *no time* als een bodybuilder door het leven zult gaan.

Is cardio dan slecht?

Om vet te verbranden moet simpelweg je hartslag omhoog. Dat kan ook prima door duur- of intervaltraining te doen. Echter train je dan alleen conditie. Wanneer je in je krachttraining bijvoorbeeld wat pittige squats of push-ups doet, schiet je hartslag ook omhoog. Met krachttraining prikkel je je hartslag dus ook zeker wel. Een combinatie van krachttraining en cardio is het mooiste. Dan train je heel allround wat weer heel goed is voor je algehele fitheid en verbranding.

Doe altijd éérst krachttraining en daarna cardio.

GEZOND ETEN

DAT WEL SIMPEL& LEKKER IS

GEZOND ETEN DAT WEL SIMPEL & LEKKER IS

Wanneer je al heel veel met je voeding bezig bent geweest, kan het heel goed dat je niet meer weet wat je moet eten. Die kwark, salades en liters water komen na verloop van tijd écht je neus uit. Om dan nog maar niet net te spreken van de broccoli met kip en rijst als avondmaaltijd...

Misschien heb je er wel weinig tijd voor over om uitgebreid en gezond te koken of heb je het gevoel dat gezond eten heel duur is.

(Gezond) eten...

...kan zeker lekker zijn!
...moet leuk zijn.
...moet lekker zijn.
...hoeft niet veel tijd in beslag te nemen.
...is gevarieerd.
...hoeft geen fortuin te kosten.

Misschien heb je dit zelf nog niet zo ervaren, maar het is echt zo. Je kunt het zo gek, duur, vies of lekker maken als je zelf wilt.

Een **super handige tip** is: wees goed in het maken van soep.

Soepen zijn ontzettend lekker, snel klaar, te eten op ieder moment van de dag en ontzettend gezond!

Om je een beetje op weg te helpen bevat dit hoofdstuk twee heerlijke en gezonde soeprecepten die weer eens wat anders zijn dan de standaard tomaten- en groentesoep.

SUPER SOEP :

TROPICAL SUNSET SOUP

Bon apetit!

Je suis fit

Ingrediënten 2-3 personen

600 ml water
400 ml kokosmelk
Komijnzaadpoeder
1 ui
1 knoflookteen
klein stukje gember
5 winterpenen
Bouillonblokje naar keuze
Peterselie

Breng het water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Ondertussen snijd je de ui en winterpenen in stukken. Deze bak je rustig in een pan en breng je op smaak met komijnzaad poeder, zout en peper naar smaak. De gember rasp je hier doorheen.

Zodra het water kookt, voeg je gesneden groentes en kokosmelk toe en laat je het koken totdat de wortelen zo zacht zijn dat je er gemakkelijk met een vork in kunt prikken.

Als de wortelen zacht genoeg zijn, dan kun je het met een staafmixer gaan pureren tot een glad geheel.

Serveer de soep in een diep bord of soepkom en garneer het met wat peterselie.

Ingrediënten 2-3 personen

450 gr doperwten
530 ml water
1 bouillonblokje naar keuze
Garnalen of kip zoveel als je wilt
2 teentjes knoflook
zout&peper

Optioneel

Dille
Citroen
1 Hardgekookt ei p.p.
Taugé

Kook de eieren terwijl je de rest van de soep maakt.

Doe de doperwten in kokend water met een bouillonblokje naar keuze.

Bak de garnalen of blokjes kip en breng deze op smaak met zout, peper en knoflook.

Als de erwtjes zacht zijn, dan pureer je deze met de staafmixer tot een glad geheel. Breng de soep op smaak met zout, peper en citroen.

Tot slot doe je de soep op een bord, voeg je de taugé, garnalen of kip, het ei en de dille toe. Of je de soep nu eet als lunch of diner, in een kwartier staat deze heerlijke maaltijd op tafel!

GAME ON
MINDSET
IS KEY

Je hebt al meerdere pogingen tot afvallen gedaan, weet eigenlijk best wel wat je moet doen en toch wil het steeds niet lukken. Tóch is er steeds weer iets dat in de weg lijkt te staan: je drukke baan, je zoontje dat naar voetbal moet, kerstdagen, de verjaardag van je beste vriendin, de zomervakantie... Het houdt nooit op.

Maar hoe doen die andere mensen dat dan?
Vieren zijn geen kerst? Hebben zij geen familie en vrienden? En jij wilt jouw doel misschien wel nog liever behalen dan zij...

Uiteraard hebben (bijna) al die andere mensen dat ook en ervaren ook zij struggles bij het behalen van resultaat. Het zit hem dan ook niet in hoe graag je het *wilt*. Naast voeding en training is er nog iets anders dat uiteindelijk het allerbelangrijkste is.

Wat is dat dan?

Wat absoluut doorslaggevend is bij het behalen en behouden van resultaat, is jouw mindset. Het gaat er niet om hoe lang je iets kunt volhouden of hoe goed je verleidingen kunt weerstaan, maar om het transformeren naar een krachtiger persoon dan ooit tevoren.

Niemand zal zijn of haar doel ooit (blijvend) kunnen behalen, zonder haar mindset *on point* the hebben. De juiste mindset in combinatie met een ***absoluut commitment*** is *de sleutel* naar succes.

Wanneer je een commitment maakt op jouw doel is er geen enkele mogelijkheid dat je het niet zult behalen. Je zou een pistool op je hoofd durven zetten, want het niet bereiken van je doel is voor jou geen optie, dus die trekker gaan ze toch niet hoeven overhalen.

Wat is commitment?

In het Nederlands is er niet echt een woord voor commitment, maar commitment gaat over écht doen wat je zegt. Het is niet hetzelfde als motivatie, want motivatie zakt na verloop van tijd of onder bepaalde omstandigheden weg, in tegenstelling tot *commitment*.

Wanneer jij een commitment bent aangegaan, blijf je áltijd doen wat nodig is. Ook als je het druk hebt, ook als je geen zin hebt en zelfs wanneer er iets heel ergs is gebeurd. Commitment gaat over integriteit naar jezelf, naar de mensen om je heen en jouw doel.

Zo creeër je die mindset

Het begint allemaal bij het reptielenbrein. "Huh? Wat?" Het reptielenbrein.

Maak je geen zorgen! Na dit hoofdstuk weet je wat het is en hoe het werkt. Dit is een onderwerp waarover ik wel een (of meerdere) boeken apart zou kunnen schrijven, maar dat ga ik nu natuurlijk niet doen. Je wilt na het lezen van dit boek uiteraard gewoon zonder toeters en bellen, zonder bull shit, aan de slag. Met mijn klanten praat ik hier heel veel over, maar in dit boek wil ik je zo concreet mogelijke uitleg en handvatten geven, zodat je hier zelf direct mee aan de slag kunt.

Het reptielenbrein

Het reptielenbrein is een klein stukje van ons brein dat maar één doel heeft: overleven. Het zal er alles aan doen om jou op alle fronten te beschermen. Heel letterlijk: hij vertelt je bijvoorbeeld dat je goed naar links, rechts en nog een keer naar links moet kijken voordat je oversteekt om te voorkomen dat je tegen een auto aanloopt.

Maar wat heeft dat met afvallen te maken?

Ons reptielenbrein wil alles beschermen, dus ook wie we *denken* te zijn. Iedereen bouwt in zijn of haar leven patronen op. Dat is heel normaal en helemaal prima.

Veel patronen komen voort uit het reptielenbrein. En dan denk je nu misschien: '"Hoezo, ik kies er toch zelf voor om dingen te doen?," maar dat is nu juist precies waar het reptielenbrein ervoor zorgt dat jij je doel niet gaat behalen.

Zoals ik net al even benoemde, wil het reptielenbrein alleen maar overleven. Als je gisteren en vandaag overleefd hebt, dan vindt dat reptielenbrein het een prima idee om dat morgen weer te doen. De kans is dan lekker groot dat je ook die dag weer zult overleven.

Stel dat jouw leven er ongeveer zo uitziet:

Om 06:30 gaat de wekker, kleed je jezelf en de kinderen aan, schuif je bij iedereen een ontbijtje naar binnen en daarna gaat iedereen naar school, het werk of iets anders. Om 12:30 ga je lunchen, rond 15:50 een bakje koffie met een muffin en dan verzamelt iedereen zich aan het einde van de dag weer thuis om vervolgens om half 7 met zijn allen een gezonde maaltijd te eten. Als de kindjes op bed liggen, ga jij nog even chillen op de bank om RTL Late Night te kijken met een kopje thee en een schaaltje chips. Om ongeveer 22:45 lig je in je bed.

Een prima leven met veel structuur en voldoende ritme en nachtrust.

Op het moment dat jij iets wilt veranderen, zul je ook daadwerkelijk iets anders moeten gaan doen.

En dat is het moment waarop het reptielenbrein in paniek raakt.

Je gaat immers iets anders doen dan vandaag, gisteren en eergisteren. Dat kent ie niet. Dat is dus niet veilig. Omdat je reptielenbrein maar één missie heeft, overleven, zal het allerlei briljante redenen gaan verzinnen om jou in hetzelfde patroon verder te laten leven.

Je hebt vast wel eens het besluit genomen dat je vanaf morgen in de avond naar de sportschool gaat. Wellicht dat dit een of twee keer goed gaat, maar dan gaat dat reptielenbrein toch echt in opstand komen:

- Die 10 kg is er nog steeds niet af (wat eigenlijk logisch is als je pas een paar dagen bezig bent natuurlijk), zie je wel dat je het niet werkt?
- Het was vandaag wel echt een hele drukke dag, dus je mag vanavond best weer even een keer relaxen en GTST kijken.
- Eigenlijk moeten de sokken nog gesorteerd worden en dat is wel echt heel belangrijk, dus dat moet je eerst doen.
- Je bent nu zo goed bezig geweest, dus je mag echt wel een avondje overslaan en een biertje drinken met de mannen.

Voor velen, ook voor mij, su-per herkenbaar. En nee, je bent echt geen sukkel of zwakkeling als dit is hoe het gaat. Ik vind je ook echt niet dom of raar, want zolang je niet weet dat dit stemmetje überhaupt bestaat, kun je er ook niets mee!

Vanuit mijn eigen verleden heb ik een topsportmentaliteit gecreëerd, maar toen ik een programma in stapte om meer over mindset en coaching te leren, leerde ik o.a. dit. Eindelijk kon ik vertalen naar anderen hoe ik mijn hele leven heb gehandeld om te komen waar ik toen stond. Want nu, nu ik weet hoe dit werkt (en geloof me, dit gaat nog vele levels dieper) ben ik mentaal nog krachtiger geworden en ben ik echt in staat om alles te bereiken wat ik maar voor ogen heb. Ook mijn klanten ervaren dit.

Je hoeft het echt niet met me eens te zijn of te geloven wat ik schrijf, maar op basis van mijn ervaring en die van anderen, wil ik je toch vragen om dit hoofdstuk af te lezen. Het zou wel eens heel nuttig kunnen zijn namelijk:)

Heel eerlijk, alle sceptische gedachten die je hier nu wellicht over hebt, komen ook voort uit dat reptielenbrein: "Dat werkt misschien bij haar zo, maar jijzelf bent gewoon geen doorzetter." "Je hebt alles al geprobeerd, dus hoezo zou dit de wereld opeens anders maken?" ...

Hoe werkt dit dan als je wilt afvallen?

We hebben allemaal ideeën en overtuigingen over onszelf. Over wie we denken te zijn op basis van dingen die in het verleden zijn gebeurd. De neiging om dingen die niet goed zijn te benadrukken is vaak erg groot. Want ja, de dingen die wel goed gaan, die zijn nu eenmaal zo en dat vind je heel normaal.

"Ik ben gewoon niet echt sportief."
"Ik kan slecht eten gewoon niet laten staan."
"Iedereen in mijn familie is iets te zwaar, dus dat hoort ook mij."
"Ik ben nu eenmaal een Bourgondiër."
"Ik heb gewoon geen discipline."

Deze houding naar jezelf over een bepaalde situatie, noemen we een ***inner stance***. We hebben allemaal sterke en minder sterke inner stances (zoals hierboven) en dat is per situatie ook heel verschillend. Bijvoorbeeld:

Een chefkok heeft een super krachtige inner stance als het gaat om eten maken:

"Ik ben een bad ass als het gaat om koken. Van mij zullen ze nooit een slechte maaltijd zien." De actie die uit die inner stance volgt: Hoe dramatisch het koken ook verloopt, vanuit zijn krachtige inner stance zal hij *nooit* een slechte maaltijd op tafel zetten, omdat hij 'nu eenmaal zo is'.

Als hij door het proeven en zijn passie voor eten een paar kilo te zwaar is, dan is de kans groot dat zijn inner stance tegenover afvallen niet zo sterk is:

"Ik moet nu eenmaal alles eten wat ik maak en ik houd van eten dus dat kan ik echt niet laten staan." Vervolgens zullen de acties hier ook bij passen: hij blijft te grote porties proeven, omdat hij 'nu eenmaal zo is'.

Zou hij zijn inner stance tegenover afvallen veranderen door te kiezen voor een krachtige inner stance, zoals: ik ben iemand die goed voor zichzelf zorgt en slank en fit is, dan zullen de acties om meer de sporten en niet alles wat je proeft op te eten heel logisch zijn.

Bepaal ook *waarom* je dit zo graag wilt behalen. Alleen het getal op de weegschaal zegt natuurlijk niet zo veel. Waarom wil je die 12 kg afvallen? Emma, een van mijn klanten, wilde dat omdat ze dan fit genoeg zou zijn om met haar kids te kunnen spelen en weer in bikini naar het strand te durven.

Doordat je al langere tijd, al dan niet je hele leven, handelt naar deze interpretaties over jezelf, is dat de 'waarheid' en veilige situatie waaraan het reptielenbrein zich zal blijven vasthouden.

En dat stemmetje lijkt écht de waarheid en daarom is het ook zo dat we vaak zonder dat we dit merken, leven naar wat deze stem ons vertelt.

Dat is absoluut GEEN WAARHEID, want stel dat ik jou €1.000.000,- geef als jij 3 maanden lang perfect eet en iedere dag sport, zou je dan nog steeds blijven zeggen dat je het gewoon niet kan?

Precies! Dan zou je het écht wel kunnen, ondanks dat je het ook in die maanden druk hebt, naar feestjes moet, soms moe bent en niet altijd zin zal hebben om te sporten.

Gezond eten en sporten hebben dus niets te maken met hoe graag je het wilt, maar met doen wat je moet doen.

Het zal echt niet makkelijk zijn om steeds de juiste keuze te maken, omdat dit voor je gevoel (nog) niet bij je past. Echter als je consequent blijft de acties blijft uitvoeren die bij jouw doel en inner stance passen, hoe sneller deze keuzes wél bij je gaan passen en heel logisch worden om te maken.

Op het moment dat er een moeilijke situatie is, zoals een feestje of echt iets ergs, zal het reptielenbrein zijn uiterste best doen om jou weer terug te krijgen in dat wat je altijd deed. Hoe moeilijk, onmogelijk en shit (excuse my language) het soms ook voelt en lijkt, je hebt áltijd de keuze om de acties te blijven doen die passen bij jouw krachtige inner stance en het commitment dat je op jouw doel hebt gemaakt.

Het gaat erom dat je niet steeds stopt als het vroeg of laat in het proces even moeilijk begint te worden. Juist door op die momenten door te blijven gaan en dat stemmetje te negeren word je sterker en sterker.

Het komt er dus op neer dat je moet **stoppen met stoppen**. Denk altijd weer even terug aan *waarom* je dit ook alweer wilde. "Als ik 15kg ben afgevallen, dan kan ik deze zomer zonder onzeker te zijn in mijn bikini lopen." "Als ik 3x per week sport, dan heb ik voldoende energie om met mijn kinderen te kunnen spelen." "Als ik 10 kg minder weeg, dan voel ik mij weer aantrekkelijk."

START JOUW TRANSFORMATIE

NAWOORD: START JOUW TRANSFORMATIE

Zoals ik eerder al schreef, je hoeft het echt niet te geloven wat ik schrijf of iets met alles tips en informatie te doen. Toch hoop ik oprecht dat je iets hebt aan alles wat er in dit boek staat, dat je ermee aan de slag kunt.

Je weet inmiddels dat er tientallen methodes, dieten en workouts zijn die écht wel zullen werken. (Los van de vraag of ze gezond/het meest effectief zijn ja of nee.) Het gaat erom wat je ermee doet. En dat geldt natuurlijk ook voor dit boek! Ja, er staat super goede informatie in en als jij met die mindset aan de slag gaat, dan ben je niet meer te stoppen.

Ik wil je dan ook aanraden, omdat ik het je écht gun dat je lekker in je vel zit en je doel behaalt, om nu niet te denken "Wat een leuk boek, maar eerst eens even kijken of ik dit wel kan toepassen." Denk alsjeblieft in het maken van de keuzes die passen bij je doel en de persoon die jij wilt zijn. Daar heb je natuurlijk ook wel wat kennis voor nodig (wat is gezond, hoe moet je sporten), maar daarover vind je in dit boek al heel veel goede en bruikbare informatie. Er zijn duizenden artikelen, boeken en blogs te vinden op het internet die allemaal wel wat handige tips en weetjes bevatten, maar laat je niet gek maken.

Het gaat niet eens om wat je nou precies doet of in het verkrijgen meer informatie, maar het gaat erom dat je consequent blijft doen wat nodig is. Als je 10 kg wilt afvallen, dan kost dat een x aantal weken. Begin je morgen met een voedingsplan, dan heb je je doel over een week nog niet behaald. Dat heeft niet direct te maken met dat het plan niet werkt, maar met het feit dat je tijd nodig hebt. Switch dus niet iedere keer van plan als je weer een nieuwe 'beste methode' op je timeline voorbij ziet komen.

Je hebt ongetwijfeld al meerdere pogingen gedaan zonder het resultaat te behalen dat je zo graag wilt. Hoe vervelend het ook is, je hebt hieruit wel kunnen leren wat er *niet* voor je werkt. Ik wil je dan ook adviseren om per direct te stoppen met al deze dingen die niet voor je werken, laat je niet gek maken, doe consequent wat je moet doen en dan volgt resultaat al-tijd.

Stop met stoppen. Ook jij hebt het in je!

NAWOORD: START JOUW TRANSFORMATIE

Je hebt niet nog meer kennis nodig om vandaag iets te veranderen. Het enige moment om iets te veranderen is NU.

"Als ik precies weet hoe ik perfect moet eten..."
"Als ik genoeg gespaard heb..."
"Na de feest dagen..."
"Nadat die deadline is geweest..."

...gaan je niet helpen. Er zullen altijd dergelijke situaties zijn in je leven. Dat is nu eenmaal zoals het is. Wachten op het perfecte moment heeft geen zin, want dat moment bestaat niet. NU het beste ervan maken, kan wel!

9 stappen naar blijvend resultaat:

- Wat wil je bereiken?
- Waarom is dat doel zo belangrijk voor je?
- Wat is jouw inner stance op dit moment? Wat zou het moeten zijn?
- Welke acties horen daarbij?

- Bepaal wat je kunt verbeteren aan jouw huidige eetgewoontes.
- Hoe kun je meer beweging toevoegen aan jouw dagelijks leven?
- Stop met de dingen die niet voor je werken.
- Blijf consequent doen wat je moet doen.
- Stop met stoppen!

Heb je vragen? Stuur een berichtje!

Omdat ik iedereen oprecht heel graag help, mag je mij áltijd gratis en vrijblijvend contacten om al je vragen te stellen. Ook vind ik het heel leuk als je het resultaat met mij deelt dat je hebt bereikt tot nu toe en/of na het lezen van dit boek!

Als jij een doel hebt dat je écht heel graag wilt bereiken, maar wat steeds niet wil lukken, dan heb ik vast nog wel handige tips en oplossingen waar je wat aan hebt. Aarzel dan ook niet om een berichtje te sturen!

Klik hier om direct jouw vraag te stellen

You can do this!

xoxo Vénise van Shapeflix
www.shapeflix.com
info@shapeflix.com

SHAPEFLIX

Je suis fit