

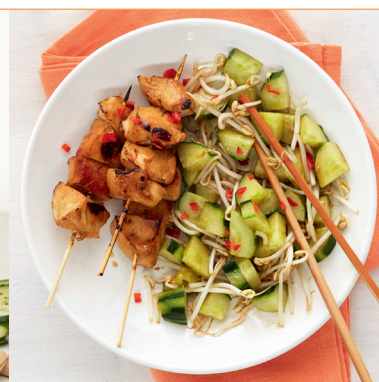
Heerlijke eiwitrijke en koolhydraatarme recepten



afvallen met Nederland

Al 500.000
mensen vielen
succesvol af!

Hét 10-weken-**gezond-slank**programma voor jouw streefgewicht



Jeroen van Egmond
topsporter en ervaringsdeskundige

afvallen *met Nederland*

Hét 10-weeken-**gezond-slank**programma
voor jouw streefgewicht

Jeroen van Egmond




KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

© 2016 Afvallen met Nederland, Jeroen van Egmond/ Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: SVP vormgeving, Sven van Pel

Fotografie: José van Riele

Foodstyling: Ingmar Niezen en Martine Steenstra

Sportadviezen: Open Air Training, Marco Hendriks



Met medewerking van

Restaurant ML, Haarlem; Dille & Kamille;

Roxanne Bierhuis (visagie); Under Armour

ISBN 978 90 215 6407 4

ISBN e-book 978 90 215 6408 1

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere
wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk
voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of
onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Online programma	6	Week 7	108
Gewoon slank	7	Week 8	110
Even voorstellen: het team	9	Week 9	112
Het Afvallen met Nederland Dieet	12	Week 10	128
De gewoon slankpijlers	13	Alternatieve producten	130
Normale dagelijkse energiebehoefte	18	Bewegen	132
Veelgestelde vragen	19	Opzet van de training	134
Tien regels voor succes	21	Trainingsschema's	136
4 fases	22	De oefeningen	141
Je bent je eigen scheidsrechter	24	Belangrijk om te weten	169
Rust, reinheid en regelmaat	25	Dankwoord	170
Zwarte band in afvallen	26	Bronnen	172
80/20-regel	29	Register	173
Wat zijn langzame en snelle koolhydraten?	31		
Eiwitten	31		
Vetten	32		
Zeven dieetfouten: welke maak jij?	33		
Over coaching en motivatie	35		
Aan de slag	37		
Week 1	40		
Week 2	56		
Week 3	72		
Week 4	74		
Week 5	76		
Week 6	92		

Gewoon slank

Slank op een verantwoorde en gewone manier met een bewezen methode

'Afvallen, dat heb jij toch niet nodig? Jij bent zeker zo'n jongen die kan eten wat hij wil zonder een gram aan te komen,' hoor ik mensen vaak tegen mij zeggen. Hoewel mijn uiterlijk dit inderdaad doet vermoeden, hebben ze het helemaal mis. Mijn naam is Jeroen van Egmond en ik ben al vele jaren bezig met mijn gewicht en niet alleen vanuit gezondheidsoverwegingen maar ook vanuit mijn werk en met de sport die ik beoefen.

Het overgewichtprobleem (een BMI dat hoger is dan 25) in Nederland wordt steeds groter. Volgens de laatste cijfers van het CBS heeft de helft (50,3 procent) van de Nederlanders van twintig jaar en ouder overgewicht. Meer dan 54 procent van de mannen en 46 procent van de vrouwen wegen meer dan goed voor ze is. Bij ernstig overgewicht (obesitas; een BMI dat hoger is dan 30) liggen de verhoudingen anders en is het percentage vrouwen hoger. Bijna 14 procent van de Nederlanders heeft obesitas. Deze cijfers lijken voorlopig niet te dalen ondanks dat er een ware revolutie gaande is op het gebied van gezonder en duurzamer eten.

De afgelopen jaren ben ik betrokken geweest bij enkele zeer succesvolle dieet-initiatieven, ben ik zelf veel bezig geweest met afvallen en heb ik op basis hiervan samen met mijn team (Lucinda van der Wardt en Louis Moolenaar) het *Afvallen met Nederland*-dieet ontwikkeld. Wij hebben al duizenden mensen geholpen met afvallen en op gewicht te blijven. En dat laatste is soms nog lastiger dan het afvallen zelf.

Hoe werkt het dieet? Het dieet geeft je door middel van vijf pijlers dé handvatten die je nodig hebt om gezond en gewoon slank te

worden. Het gaat om **eten, bewegen, educatie** en **motivatie** met als toevoeging dat bij iedere pijler je **omgeving** een heel belangrijke rol speelt. Het dieet – rijk aan eiwitten en met een beperkt aantal koolhydraten – geeft je een verzadigd gevoel en bezit belangrijke bouwstoffen voor je spieren. 70 procent van je succes heeft betrekking op wat je eet. Uiteraard speelt daarnaast bewegen een belangrijke rol om extra energie te verbranden en je gelukkiger te voelen. Uiteindelijk wil je meer calorieën verbranden dan je binnenkrijgt. Dat is de basis van elk dieet.

Weet je niet zeker of je dit dieet mag volgen vanwege een ziekte of aandoening, neem dan altijd eerst contact op met je behandelend arts.

Wij hopen je te inspireren en handvatten te geven om op jouw streefgewicht te komen. Behalve dat dit boek vol staat met informatie en menu's kun je je ook gratis inschrijven op onze website of via de app: **www.afvallenmetnederland.nl**. Dan krijg je nog meer nuttige informatie.

We hebben verschillende dieetfases die je tot tien weken (dit boek) en zelfs zes maanden (online programma) kunt volgen. Uiteindelijk ben je je eigen scheidsrechter en bepaal je zelf jouw streefgewicht. Maar uiteraard gaan wij jou daarbij helpen.

Ook jij kunt afvallen. Succes!

Jeroen en het team van *Afvallen met Nederland*



Even voorstellen: het team

Jeroen van Egmond

Hi! Mijn naam is Jeroen van Egmond (35). Ik ben al ruim twintig jaar met mijn gewicht bezig, doe al meer dan twaalf jaar taekwondo, ben al ruim zes jaar betrokken bij diverse dieetconcepten in Nederland. Ook ben ik al vijf jaar ondernemer en ben twee jaar met Saskia getrouwd. Hoewel dit boek straks helemaal over jou gaat, vertel ik je toch graag mijn verhaal. En waarom ik jou, samen met mijn team, wil helpen.

Als kind was ik te zwaar en daar werd ik uiteraard mee gepest (het is een harde wereld!). Op de basisschool was ik een van de weinigen die te dik waren in de klas. Met als gevolg dat het wekelijkse gymmuurtje een crime was en ik altijd als laatste werd gekozen. Het vreemde was dat ik vroeger niet echt slechte voeding kreeg en dat ik bijvoorbeeld helemaal geen patat lustte. Had ik gewoon aanleg?

Ik deed veel verschillende sporten, maar blonk nooit echt ergens in uit. Ik heb bijvoorbeeld gevoetbald, getennist, gejudood, geturnd en gehonkbald, maar echt meekomen kon ik nooit. Later deed ik een beetje fitness, maar zonder plan of doel. Eigenlijk begon het pas echt op de mavo waar een fietsweek werd georganiseerd. Na die week waren er vier kilo af en dat voelde goed!

Vanaf dat moment besloot ik actie te ondernemen. Anders te eten en naar de sportschool, maar nog steeds zonder een echt plan. Met een enorm doorzettingsvermogen ging ik drie tot vier keer per week

sporten om de kilo's eraf te krijgen, terwijl ik me nog niet realiseerde dat voeding het belangrijkste was. Dat lukte tijdelijk, maar er trad altijd weer verval op.

In de jaren erna werd ik steeds sportiever. Echt dik was ik niet meer, maar ik moest opletten met eten. In die tijd kwam ik voor het eerst in aanraking met de sport die ik nu met passie beoefen (Taekwondo). Ik zocht een taekwondoschool in de buurt waar ik woonde. Ik was 23, totaal niet lenig en een beetje slungelig. Toen ik eenmaal besloot mij aan te sluiten bij het wedstrijdteam was een passie geboren en de wil om te winnen.

Hoewel ik dus op latere leeftijd ben begonnen met deze sport, bleek mijn lichaam er uitermate geschikt voor te zijn. Na vele jaren trainen mocht ik in 2013 op een aantal internationale toernooien het podium bestijgen en het goud mee naar huis nemen. Voor elk toernooi moest ik afvallen om in de juiste gewichtsklasse te komen. Ongeveer drie kilo in twee weken. Maar na de wedstrijden kwam dit gewicht er na enkele weken altijd weer aan. Helaas waren mijn wedstrijddagen na een behoorlijke blessure in 2014 zo goed als geteld.

Omdat ik zelf minder intensief kon trainen en mijn eetpatroon iets liet vieren, kwamen de kilo's er snel aan. In de zomer van 2015 besloot ik hier verandering in te brengen en mijn levensstijl te veranderen. Het gevolg was dat ik structureel zes kilo ben afgevallen en er een veel gezondere manier van leven op na heb gehouden. Mijn ervaring en kennis gebruik ik nu om ons taekwondo-wedstrijdteam qua voeding en afvallen te begeleiden.



Lucinda van der Wardt

Lucinda van der Wardt

Speciaal voor het online programma van *Afvallen met Nederland* help ik de deelnemers online. Na in mijn jeugd in verschillende landen gewoond te hebben, ben ik in Nederland de opleiding tot diëtist gaan volgen.

In 1997 ben ik afgestudeerd aan de Hogeschool van Amsterdam als diëtist. Na mijn studie heb ik elf jaar in een academisch ziekenhuis gewerkt. En vanaf 2005 ben ik werkzaam in mijn eigen praktijk in een multidisciplinair samenwerkingsverband. Daarnaast ben ik al meer dan twintig jaar gediplomeerd sportinstructeur en geef ik diverse groepslessen op een sportschool, met vooral een passie voor pilates. In mijn praktijk begeleid ik volwassenen en kinderen en als diëtist heb ik mij vooral gespecialiseerd in voeding en lifestyle, diabetes, obesitas, voeding en sport, maag-darmproblemen, emotie-eten enzovoort.

Op afslankgebied verschijnen er bijna elke maand wel weer nieuwe soorten diëten en hypes. Afvallen is en blijft een groot probleem en mensen blijven zoeken naar het ultieme afslankdieet waarmee ze het liefst zonder al te veel moeite grote resultaten bereiken. Maar wonderdiëten bestaan niet en afvallen betekent nog steeds een blijvende verandering van je eet- en leefstijl, liefst stap voor stap, zonder jezelf extreme beperkingen op te leggen want die werken niet op de lange termijn.

Op een goede manier afvallen doe je met een dieet dat een gezonde gevarieerde basis heeft met lekker eten gecombineerd met veel bewegen. Daarnaast vind ik het belangrijk dat de voeding ruim voldoende vezels en eiwitten bevat voor een verzadigd gevoel, zodat het lichaam wat harder moet werken en dus meer verbruikt. Daarnaast adviseer ik een voeding met minder slechte koolhydraten zoals frisdranken, vruchtensappen, 'snelle suikers', koek, witbrood, witte pasta, en meer aandacht voor gezonde koolhydraten die in fruit, peulvruchten en volkorenproducten zitten.

Stap voor stap de gewoontes veranderen die gewichtsreductie en daarna blijvend gewichtsbehoud bevorderen, is zeer belangrijk. Neem je leefstijl en eetstijl onder de loep en wees je bewust waar je blijvend veranderingen moet doorvoeren om je doelen te behalen. Zoek steun waar dat nodig is en maak gebruik van de 'buddies' van het *Afvallen met Nederland*-platform en volg de weg naar een gezonder, fitter en gelukkiger leven.

Louis Moolenaar

Ik help mensen als zij in hun leven of werk iets willen veranderen. Ik werk als coach voor individuele personen. Maar ik word ook ingezet binnen bedrijven.

Elk jaar help ik op deze manier vele mensen en organisaties om het pad te vinden dat ze nodig hebben om werkelijk te veranderen. En voordat je een idee hebt dat jij dat niet zou kunnen: elke keer kom ik tot de conclusie dat iedereen kan veranderen, als hij of zij maar de juiste gereedschappen krijgt... en gebruikt!

Afvallen heeft net zoveel te maken met hoe je erover denkt en welke werkelijke beslissingen je hebt genomen als met je (eet)gedrag. Om blijvend resultaat te behalen, zul je andere dingen moeten doen, maar anders doen begint bij anders denken. Een heleboel mensen laten zich niet op de juiste manier begeleiden om ook op een dergelijke manier een ommezwaai in hun denken te maken en daarmee blijvend resultaat te behalen! Blijf niet jojoën en verander datgene wat jouw eetpatroon en bewegingsgewoonten aanstuurt. Daarmee kom je niet alleen op je ideale gewicht, maar blijf je dat ook.

De volledige cursus *Blijvend op gewicht* is te downloaden via het online programma van *Afvallen met Nederland*. In dit boek lees je meer over de essentiële beginselen om gemotiveerd af te vallen en daarmee blijvend op jouw ideale gewicht te zijn.

Ik help je via dit programma om op een heel andere manier te kijken naar je gedrag en je houding ten opzichte van eten. Je leert in vijf boeiende sessies hoe iedereen, dus ook jij, kunt veranderen. Je leert om jezelf, ook bij zwakke momenten, te motiveren om je doelen te halen. De dingen die je in deze training leert, worden door vele duizenden mensen elke dag succesvol toegepast. En omdat je deze training ook via mp3-bestanden kunt volgen, kun je hem zo vaak als je wilt herhalen!

Ieder mens heeft doelen in zijn leven, kleine doelen, grote doelen, die hij of zij graag wil halen. Om deze doelen te halen, heb je een bepaalde manier van denken nodig. Veelal een manier van denken die je niet gewend bent en waar je wel wat hulp bij kunt gebruiken. Een mental coach helpt je om je brein zo te gebruiken dat je succesvoller wordt. Vaak hoor ik mensen zeggen dat ze het 'moeilijk' vinden om af te vallen en dan op gewicht te blijven. Ik zorg er altijd voor dat mensen zicht hebben op hun drijfveren: Waar doe je het eigenlijk allemaal voor? Als je dat doorhebt, verandert 'moeilijk' in 'uitdagend, maar te doen!'

Louis Moolenaar



Het Afvallen met Nederland Dieet

Onze missie: Ook jij kunt afvallen!

Als je gaat afvallen kun je natuurlijk kiezen tussen vele soorten diëten. Een dieet om af te vallen is meestal gebaseerd op minder eten en het weglaten van bepaalde voeding, zodat je minder calorieën binnenkrijgt. Door dit te doen ga je de opgeslagen vetreserves in je lichaam verbranden. Om af te vallen en vet te verminderen moet je meer energie verbranden dan je dagelijks binnenkrijgt. Het volgen van een dieet kun je slechts voor een beperkte tijd zelf doen of voor langere tijd onder (professionele) begeleiding. Waar je naar toe wilt werken is een verantwoord en gezond eetpatroon dat ervoor zorgt dat je gewoon op gewicht blijft.

Elk dieet dat de afgelopen jaren voorbij is gekomen, is en kan succesvol voor je zijn op zijn eigen manier. Elk mens is anders gebouwd en reageert anders op het wijzigen van zijn eetpatroon en levensstijl. Daarom zal ook niet elk dieet bij je passen. Het is lang niet gezegd dat *Afvallen met Nederland* je kan helpen, want misschien is een ander dieet wel geschikter voor je. Toch hebben wij op basis van onze kennis en ervaring een programma ontwikkeld dat al duizenden mensen succesvol heeft geholpen. Want naast anders eten zijn er veel meer factoren die een rol spelen bij het behalen van je succes.

Waarom werkt het Afvallen met Nederland-dieet?

- Het dieet is gebaseerd op een koolhydraatarm, eiwitrijk dieet dat toewerkt van afvallen naar een gezond eetpatroon om blijvend op gewicht te zijn.
- We helpen je ook mentaal een verandering door te maken waardoor het makkelijker wordt om op gewicht te blijven.
- Je valt makkelijker af door het gebruik van de juiste verhouding eiwitten, koolhydraten en vetten, in combinatie met extra beweging.
- Het voordeel van eiwitten is dat ze je een vol gevoel geven en zorgen voor minder verlies van je spiermassa tijdens het afvallen.

Dit laatste is een belangrijk onderdeel bij het afvallen, omdat de spieren grote energieverbruikers zijn in het lichaam. Met meer spieren heb je een grotere energiebehoefte en gaat je lichaam sneller energie en vet verbranden. Daarom vallen mannen ook vaak sneller af dan vrouwen. Naast het veranderen van je eetpatroon helpt bewegen je ook om calorieën te verbranden en op gewicht te blijven. Het weglaten van voedingsstoffen en het toevoegen van andere is voor een bepaalde periode in de meeste gevallen geen probleem. Maar zodra je op gewicht bent (of na de eerste periode van ongeveer tien weken van dit dieet), moet je terug naar een uitgebreider eetpatroon. Daarom ontwikkelde *Afvallen met Nederland* een programma van zes maanden dat je verantwoord kunt volgen en waarin je toewerkt naar een gezond eetpatroon. Als je je streefgewicht hebt bereikt kun je natuurlijk niet je oude eetpatroon weer gewoon oppakken. Je zult op een verantwoorde manier vezels en koolhydraten moeten gaan toevoegen aan je dagelijkse maaltijd.

Ondertussen heb je vast wel begrepen dat te veel of te weinig niet goed voor het menselijk lichaam is en dat het neerkomt op een aanpassing van je levensstijl. Tijdens het *Afvallen met Nederland*-dieet worden er eiwitten toegevoegd en koolhydraten beperkt. Maar het programma bouwt zich wel op naar een normale gezonde verhouding die voor iedereen vol te houden is. Ook als je gewoon gezond wilt eten. Mogelijke klachten in het begin van het programma zijn hoofdpijn, last van maag, darmen of nieren. Ga dus verstandig om met een dieet en probeer niet het onderste uit de kan te halen als je niet zeker weet of je gezondheid het toelaat. Weet je niet zeker of je het *Afvallen met Nederland*-dieet mag volgen, raadpleeg dan altijd je huisarts of een betrokken specialist.

De gewoon slankpijlers

Afvallen met Nederland gelooft in een normale levensstijl. Per slot van rekening kun je niet je hele leven op dieet of aan de shakejes en maaltijdvervangers. Dus ook geen superfoods of dure vervangers maar gewoon vlees, groente en aardappels. Hoewel (gebakken) aardappels misschien eventjes niet in de eerste periode van jouw dieet-plan passen. Overigens heeft een dieet niet altijd te maken met afvallen. Het begrip dieet betekent veel meer:

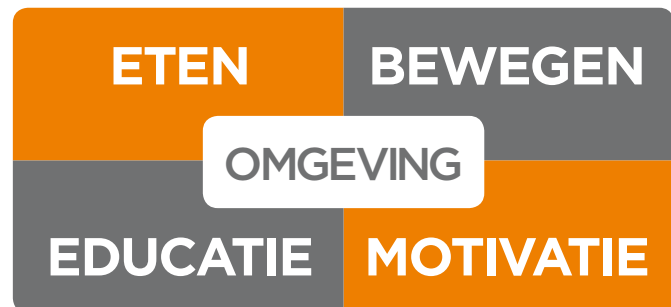
di-eet (het; o; meervoud: diëten) **1** leefregel wat eten en drinken betreft, bv. op medische gronden, voor sport of om af te vallen

We streven dus naar normale leefregels en we willen af van extremen (heel weinig of juist heel veel eten). Op een gewone manier slank zijn, is ons doel. Uiteraard beginnen we met je te helpen afvallen omdat ook gewoon de kilootjes eraf moeten. Het programma is dusdanig opgebouwd dat we je eerst helpen om op je streefgewicht te komen en je vervolgens leren wat een gezond eetpatroon is.

Waarom is afvallen dan toch zo lastig? Zeker voor mensen die verslaafd zijn aan eten, wat vaak gecombineerd wordt met ongezonde voeding. Bij veel verslavingen – roken, drinken, seks – is het mogelijk te stoppen. Je kunt stoppen met roken, je kunt stoppen met het drinken van alcohol, maar stoppen met eten is een heel ander verhaal. Dat gaat simpelweg niet! En dat maakt het zo lastig want je moeten blijven eten en dat is vaak voeding waar je hersenen niet om vragen.

De prikkel voor lekkere (ongezonde) dingen heeft te maken met het beloningscentrum in de hersenen dat wordt gestimuleerd zodra je eet. Het begint vaak onschuldig met 1 snoepje maar kan flink uit de hand lopen. De ellende hiervan is dat je hersenen steeds om grotere prikkels vragen om tevreden te zijn. Je moet dus feitelijk steeds meer eten om dezelfde kick te krijgen, je gelukkig te voelen. En vooral vet- of suikerrijk voedsel is dan het comfort food waar je lichaam om schreeuwt. Via de tong worden namelijk de eerste signalen naar de hersenen gegeven dat er suikers in het systeem komen. Een mentale en lichamelijke ommezwaai maken, is dus belangrijk om tot succes te komen.

Het principe en de leefregels die wij hanteren, bestaan uit vijf elementen die allemaal een rol spelen bij het bereiken van je streefgewicht. Wij zijn ervan overtuigd dat als we 20 procent van je gedrag kunnen veranderen, we 80 procent van je succes kunnen behalen (zie verder blz. 29).



Eten

70 procent van jouw streefgewicht heeft te maken met eten. Wat eet je, hoe eet je, wanneer eet je en nog belangrijker: waarom eet je? Dat is eigenlijk goed nieuws want eten is goed en stoppen met eten tijdens het afvallen is juist heel slecht. Hoeveel mensen ontbijten niet terwijl dat juist de katalysator is om je lichaam op gang te brengen. Door binnen een uur na het opstaan te eten, zet je je metabolisme aan en begint je lichaam te werken en calorieën te verbranden. Houd er rekening mee dat je goed naar je lichaam luistert en dat je moet eten wanneer je trek krijgt. Ga niks forceren. Maar wat ons betreft is ontbijten of iets eten in de ochtend belangrijk bij het afvallen. Eet je te weinig tijdens een dieet, dan gaat je lichaam uiteindelijk op slot wat betreft verbranding. En als we één ding niet willen, is dat je lichaam in een soort schaarstemodus komt waarbij voeding mogelijk wordt opgeslagen als vetten. Daarom is het belangrijk dat we zes keer per dag iets eten. Hoera! Je leest het goed: zesmaal eten! Dat wil zeggen: drie reguliere maaltijden en drie tussendoortjes. Dus het behalen van je streefgewicht zal voornamelijk uit de keuken komen en de keuzes die je maakt over wat je gaat eten.

Wat al heel lang bekend is in de fitnesswereld, is het begrip schone voeding. Wat bedoelen we daar precies mee? Schone voeding is eigenlijk niks meer dan niet-gefabriceerde voeding waarvan je precies weet wat de herkomst is. *What you see is what you get!* Dus broccoli, kipfilet, zalm, doperwten enzovoort. Dus geen geproduceerde levensmiddelen waaraan de fabrikant van alles en nog wat heeft toegevoegd waarvan je geen besef hebt (chips, frituur, koekjes).

Wat wij belangrijk vinden, is dat het programma makkelijk is voor je. Maak het jezelf ook makkelijk en plan vooruit. Een trend die al wat langer aan de gang is in Amerika is meal prepping. Dit betekent dat je voor de gehele dag je voeding klaarmaakt. Op die manier is het overzichtelijk wat je die dag mag en gaat eten en voorkom je impuls-gedrag dat niet past binnen het programma.



Bewegen

Voor sommigen een noodzakelijk kwaad, voor anderen een manier om stress kwijt te raken of te ontspannen. Bewegen is goed voor je. Minimaal dertig minuten per dag wordt aanbevolen, maar voor velen is dat een uitdaging. Het bekende voordeel ervan is dat je meer calorieën gaat verbranden waardoor je sneller gaat afvallen. Om je streefgewicht te bereiken, is meer verbranden dan je binnenkrijgt uiteindelijk de oplossing.

Wij begrijpen dat het niet voor iedereen is weggelegd of zelfs mogelijk is om dagelijks tijd en energie vrij te maken om te gaan sporten. Maar dat je in beweging moet komen, is duidelijk en een voordeel is dat je daardoor ook meer kunt eten op een dag of dat een uitschieter qua eten minder impact heeft. Vergeet niet dat je extra beweging heel makkelijk in je dagelijkse routine kunt inpassen, je hoeft niet per se naar de sportschool.

In het programma hebben wij een beweegprogramma gemaakt dat je gaat helpen door middel van relatief simpele oefeningen. Je kunt dit op je eigen niveau en intensiteit doen. Ben je al een fanatiek sporter dan moet je dat vooral blijven. Gebruik de oefeningen bijvoorbeeld op de dag dat je niet sport. De oefeningen zijn gebaseerd op een principe dat High Intensity Interval Training (HIIT) heet. Wij hebben voor jou hiervan een mildere vorm gemaakt. Waar het op neerkomt, is dat je gedurende een korte tijd een oefening uitvoert met daarna veel rust. Je gaat eigenlijk tot wat je lichaam maximaal kan of wil. Het zijn korte sessies die vervolgens continu worden herhaald. Begin je met bewegen, dan adviseren we je rustig aan te doen en eventueel individueel advies te vragen aan experts om blessures te voorkomen. Het voordeel van HIIT is dat je lichaam sneller op het punt van verbranding komt, je een korte trainingstijd hebt, je het thuis kunt doen en je lichaam 24 tot 48 uur na de training (mits goed uitgevoerd) nog aan het verbranden is.

Als extraatje kun je ook op de website video's en schema's vinden die je helpen met een goede uitvoering van de oefeningen. Ook hebben we een speciaal hardloopprogramma voor je klaar staan dat je op je smartphone kunt beluisteren.

Wat natuurlijk niet helpt, is na het sporten of bewegen uitzonderingen te maken. Dus neem dan geen biertje, frisdrankje of broodje

kroket. Je lichaam is in werking gezet en zal slechte voeding opslaan in vetten. Je moet dus keuzes maken en sterk in je schoenen staan om de verleiding en sociale druk naast je neer te leggen.





ONTBIJT

Kwark met ananas

Ingrediënten

- 200 g magere yoghurt of kwark
- 2 schijven ananas in stukjes
- 4 el lijnzaad

	Totaal
Energie	215
Vet	6,8
Eiwit	12,5
Koolhydraten	21



TUSSENDOORTJE

1 rijstwafel met 30+ kaas, water, (kruiden) thee, koffie

	Totaal
Energie	40
Vet	0,8
Eiwit	0,8
Koolhydraten	7,



LUNCH

Preisoep

Ingrediënten

- 250 g prei
- 3 plakjes ontbijtspek
- 250 ml bouillon
- peper
- eventueel scheutje koffiemelk
- 50 g geraspte kaas

	Totaal
Energie	333
Vet	24,6
Eiwit	18,8
Koolhydraten	5,4

Bereiding

Snijd de prei in dunne ringen en was ze goed. Snijd het spek in kleine blokjes en bak dit voorzichtig uit. Voeg de prei bij het spek en bak de prei mee. Voeg de bouillon toe. Laat de soep nog even pruttelen. Strooi er peper naar smaak op en voeg een scheutje koffiemelk toe. Strooi er dan de kaas over.



TUSSENDOORTJE

1 handje cashewnoten of macadamianoten, glas (koolzuurhoudend) mineraalwater met een schijfje citroen of een glas light-frisdrank, (kruiden)thee

	Totaal
Energie	92
Vet	7,3
Eiwit	3,2
Koolhydraten	3,1



AVONDMAALTIJD

Broodje hamburger en rauwkostsalade

Ingrediënten

- 150 g magere hamburger of tartaar of een vegetarische burger
- snufje peper
- 1 el olie of vloeibare margarine
- 1 volkorenbolletje (of 2 sneetjes koolhydraatarm brood)
- paar blaadjes sla
- 1 tomaat in schijfjes
- 1 tl mayonaise of halvanaise
- 1 el ketchup

Voor de koolsla

- 2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
- 2 wortels, geschild en in reepjes
- ½ courgette, in dunne reepjes
- 1 rode paprika, in dunne reepjes
- 1 klein bosje peterselie, gehakt (of diepvries)
- magere dressing naar keuze

	Totaal
Energie	346
Vet	6,8
Eiwit	31,9
Koolhydraten	48,5

Bereiding

Doe de selderij, wortelen, courgettes, paprika en gehakte peterselie in een kom en voeg wat dressing toe.

Bestrooi de hamburger met een beetje peper. Bak de hamburger in 1 eetlepel olie of margarine. Beleg het broodje met de sla, plakjes tomaat en de hamburger en doe er wat mayonaise en ketchup op. Serveer met de rauwkostsalade.

WEEK 1
DAG 7

Preisoep



TUSSENDOORTJE

1 eetlepel amandelen of walnoten, 4 gedroogde abrikozen, water, (kruiden)thee, koffie

	Totaal
Energie	199
Vet	14
Eiwit	6
Koolhydraten	10,6

TOTAAL DAG 7

Energie	1225
Vet	60,3
Eiwit	73,2
Koolhydraten	96



ONTBIJT

Schaaltje magere yoghurt of kwark (150 gram) met 3 eetlepels muesli en 4 gedroogde pruimen

	Totaal
Energie	210
Vet	3
Eiwit	9
Koolhydraten	32



TUSSENDOORTJE

1 rijstwafel met honing of jam, water, (kruiden)thee, koffie

	Totaal
Energie	70
Vet	0
Eiwit	0
Koolhydraten	16



LUNCH

Pitabroodje met kaas en champignons

en een schaaltje magere vruchtenyoghurt (150 g)

Ingrediënten

- 1 el (vloeibare) margarine
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 50-75 g champignons, in plakjes
- 1 pitabroodje
- 1 flinke tl mosterd
- 1 el peterselie, gesnipperd
- peper
- 30 g 30+ kaas, geraspt

Bereiding

Verhit de margarine en bak de ui en champignons enkele minuten. Rooster het pitabroodje in een broodrooster of verwarm enkele minuten in de oven. Snijd hem dan open en bestrijk de binnenkant met de mosterd. Roer de peterselie door de champignons en ui en voeg wat peper toe. Schep het mengsel in het pitabroodje en strooi de kaas erover.

	Totaal
Energie	350
Vet	11
Eiwit	19
Koolhydraten	44



TUSSENDOORTJE

Een schaaltje druiven (ca. 125 gram), water, (kruiden)thee, koffie

	Totaal
Energie	80
Vet	0
Eiwit	1
Koolhydraten	19



AVONDMAALTIJD

Roergebakken kipfilet met groente en zilvervliesrijst

Ingrediënten

- 40 g zilvervliesrijst
- 1 komkommer
- 1 el olie
- 100 g kip- of kalkoenfilet, in blokjes
- 2 knoflookteentjes, uitgeperst
- 1 tl chilipoeder
- 1 el sojasaus
- 1 el (rijst)azijn
- 2 lente-uitjes, in ringetjes
- peper

Bereiding

Kook de rijst. Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes, snijd de komkommer in boogjes en laat ze uitlekken in een zeef. Verhit de olie in een wok en roerbak de kip. Voeg de knoflook toe en roer er chilipoeder, sojasaus en azijn door. Voeg de lente-ui toe en roerbak alles nog enkele minuten. Voeg dan de komkommer toe en warm die even mee. Breng op smaak met peper. Serveer met de rijst.

	Totaal
Energie	355
Vet	5
Eiwit	35
Koolhydraten	38

WEEK 9

DAG 5



TUSSENDOORTJE

Een schaaltje magere kwark of yoghurt (150 gram) met 4 halve walnoten en een theelepel honing, 1 glas (koolzuurhoudend) mineraalwater met een schijfje citroen of een glas light-frisdrank, (kruiden)thee of groene thee met een schijfje citroen

	Totaal
Energie	175
Vet	10
Eiwit	8
Koolhydraten	13



*Pitabroodje met kaas en champignons
en een schaaltje magere vruchtenyoghurt*

TOTAAL DAG 5

Energie	1240
Vet	29
Eiwit	72
Koolhydraten	162

Opzet van de training

Het schema is zo opgesteld dat je driemaal per week tussen de 15 en 20 minuten de oefeningen uitvoert. De overige dagen ga je bewegen of heb je rust. De oefeningen van 1 dag (maandag, woensdag en vrijdag) uit het schema doe je het aantal keer zoals aangeven achter elkaar (of zover het je lukt). Zorg ervoor dat je steeds de volgorde van de oefeningen blijft aanhouden en niet dezelfde oefening steeds achter elkaar doet. Daarna begin je weer bij de eerste oefening.

Voorbeeld:

OEFENINGEN	# / TIJD
Oefening 1: Dribbelen op de plek	1 minuut
Oefening 2: Frontal raise	10 x
Oefening 3: Plank	15 sec.
Oefening 4: Rust	1 minuut

Na 1 minuut rust weer bij Oefening 1 beginnen. Dit rondje maak je vijfmaal.

Aanwijzingen per niveau

Beginner: kom je uit een situatie van weinig bewegen, pas dan goed op je zelf. Ga niet maximaal aan de slag en probeer in een rustig tempo aan de oefeningen te wennen.

Gemiddeld: sport je al of heb je een sportiever leven, dan kun je de oefeningen volgen in het door jou gewenste tempo.

Gevorderd: ben jij een sporter, dan kan het zijn dat je deze oefeningen niet nodig hebt. Wil je ze toch volgen als extra training op niet-trainingsdagen, haal er dan het maximale uit. Houd er rekening mee dat dit een afgeleide is van een echte HIIT-training waarbij we nog wel een tandje intensiever aan de slag kunnen met elkaar.

Video's

Per oefening is uitleg te vinden in het beweegoefeningen-ebook of op de pagina van de website waar alle video's te bekijken zijn. Bij elke oefening staat duidelijke uitgelegd hoe hij werkt.

Bij eventuele pijn of fysieke beperking stop je de oefening en vervang je deze door eentje die wel mogelijk is voor je.

Warming-up

Voordat je begint met het schema, zorg je voor een korte warming-up (3 tot 5 minuten). Loop even door de kamer, beweeg je heupen van links naar rechts, spring een paar keer rustig op-en-neer en draai beide armen los. Doel hiervan is dat we de bloedcirculatie op gang krijgen en we in de juiste mindset komen om te gaan beginnen aan de oefeningen. Ga vooral niet tijdens de warming-up gelijk vol gas en voor je lichaam onverwachte bewegingen maken. Het heet niet voor niks warming-up!

WARMING-UP



Beweeg je heupen van links naar rechts.

TRAPLOPEN IN OPDRUKHOUDING



1 Ga in opdrukhouding staan; Leg je handen plat op de grond en ga op je tenen staan;



2 Breng je knie omhoog naar je borst;



3 Wissel met links en rechts.



Bekijk de video van deze oefening
www.afvallenmetnederland.nl/bewegen-traplopen



Gezond & gewoon afvallen was nog nooit zo makkelijk

Afvallen met Nederland is een eiwitrijk en koolhydraatarm dieetprogramma, ondersteund door beweging. Dit praktische eetpatroon zal je helpen om op een verantwoorde manier gewicht te verliezen.

- compleet 10-wekenprogramma voor voeding en beweging
- meer dan 90 slanke recepten
- 26 voor iedereen uitvoerbare oefeningen
- met complete motivatiecursus
- inclusief handige schema's en boodschappenlijstjes

Jeroen van Egmond is ondernemer, topsporter en (ervarings)deskundige op het gebied van gezond slank worden en blijven. Hij is een van de makers van het succesvolle online dieetplatform Afvallen met Nederland. Jeroens doel is dat veel mensen in Nederland op hun streefgewicht komen en blijven met dit dieet.



9 789021 564074

www.kosmosuitgevers.nl

K
KOSMOS

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen