

Inhoud

Introductie	9
I: DUMPEN, DAT DIEETDRAMA	19
2: LUISTER NAAR JE TREK	39
3: MOVE YOUR BODY	61
4: BALANS IS ALLES	96
5: POSITIEF BLIJVEN	114
6: STAP UIT JE COMFORTZONE	134
7: CHILL OUT	162
8: SPREAD THE LOVE	182
9: LACH OM JEZELF	198
10: HOU VAN JEZELF, PUNT!	215
Conclusie	244
Bonusmateriaal	249
2-Weken Plan	254
Recepten	262
Bronnen	272
Dankwoord	285

Introductie

Gefeliciteerd! Boks! Handjes in de lucht! High five! *Woo to the hoo!*

Hmm? Of we iets te vieren hebben? Jazeker, het feit dat je dit boek hebt opengeslagen! En in onze ervaring is de eerste stap het moeilijkst als je iets nieuws wilt doen. Misschien wil je wat kilootjes afvallen. Misschien ben je aan het jojoën en ben je de obsessie met calorieën en de weegschaal zat. Misschien ken je ons al van onze Fit Bottomed-websites, of misschien sprak de titel van dit boek je gewoon aan omdat alle keiharde regels en strenge woorden over diëten en sporten je de keel uithangen. (We snappen het, echt.) Wat de reden ook is dat je dit boek hebt opgepakt, we zijn blij dat je dat hebt gedaan. Nu ben je al één stap dichterbij een gezonder, gelukkiger en over het algemeen beter leven.

Wij roepen al jaren dat het bij een gezonde levensstijl niet om jezelf uithongeren of martelende work-outs draait. Het draait er juist om meer fantastische dingen aan je leven toe te voegen: work-outs doen waar je dol op bent, dingen eten waar je smaakpapillen een wave voor doen, en jezelf behandelen met het respect en de liefde die je verdient.

Je gaat je door al deze mooie dingen geweldig voelen en je zult merken dat de positieve energie die dit geeft voor positieve veranderingen zal zorgen op alle vlakken van je leven. Dus niet alleen op het

gebied van je kledingmaat! (Al is dat natuurlijk mooi meegenomen.)

Het gaat er niet om dat je jezelf twee weken voor de reünie van je middelbare school dingen verbiedt of jezelf afstraft met martelsessies op de sportschool. Of dat je niets dan wortels en grapefruit eet, alles om maar in dat perfecte zwarte jurkje te passen. Het gaat erom dat je je hele leven lang goed leeft en dat je je op je best voelt. Dat je een gezonde levensstijl vindt die bij jou en jouw leven past.

En hoewel onze boodschap de afgelopen jaren al tot miljoenen mensen is doorgedrongen, zijn we nu hebberig geworden. We willen elke vrouw bereiken (en *dude*, als je een kerel bent die dit leest)! We willen je helpen de beste versie van jezelf te worden, en we willen dat de reis om daar te komen helemaal super is.

De titel van dit boek is *Het anti-dieet*, en daar hoort bij dat je voor work-outs kiest die je leuk vindt en dat je op basis van je trek bepaalt wanneer en hoeveel je eet. Dat betekent dus níét dat je de weegschaal laat bepalen hoe je je voelt. Dit is dé handleiding over hoe je volgens het anti-dieet eet, sport en je dagelijkse leven leeft. Dit, vrienden, is onze anti-dieetbijbel. We hebben ons gebaseerd op onze eigen ervaringen, ons werk met lezers en vele uren onderzoek naar wat echt resultaten oplevert en wat niet. In dit boek wordt alles wat je voor het anti-dieet nodig hebt tot in de puntjes uitgelegd.

Dit is geen stappenplan waarbij je na twee weken hard werken klaar bent, zoals bij zoveel dieetboeken wel het geval is. Onze bijbel is bedoeld om je te helpen bij het permanent veranderen van hoe je over gezondheid en fitheid denkt. Voor altijd, dus.

Iedereen is op zoek naar de magische pil of een razendsnelle oplossing om gezond te worden, maar het echte geheim is dat een gezond leven gebaseerd is op een positieve instelling en liefde voor het leven. Dus om het roer op die permanente manier om te gooien moet je jezelf aanleren om van die gezonde maaltijden en work-outs te genieten. En om elke dag de mooie dingen in het leven te waarderen. Je moet in jezelf geloven en ook geloven dat je het waard bent om goed voor jezelf te zorgen. Daarom krijg je in elk hoofdstuk een flinke dosis zelfwaardering en motivatie en zat ideeën ter inspiratie.

In plaats van je een ‘dieet’ voor te schrijven waar je je aan moet proberen te houden tot je je doel hebt bereikt, zullen we je helpen je ideale, gezonde leven te leiden. Het doel is eigenlijk dat deze richtlijnen zo normaal gaan voelen dat je niet meer hoeft te proberen om gezond te worden. Dat ben je dan al. En dat zal geweldig voelen.

Nogmaals, dit boek is echt bedoeld om je lichaam en geest een volledige make-over te geven. Omdat – *news flash!* – het bij je gezondheid om zoveel meer draait dan alleen je lichaam. Maar we laten je dus niet allerlei heftige veranderingen doorvoeren die je leven helemaal verstoren – laten we eerlijk zijn, dat gaat helemaal niet werken, toch? We gaan je juist helpen om kleine, maar permanente aanpassingen te maken. Deze kleine verschuivingen lijken misschien niet zo belangrijk als je ze een voor een toepast, maar na verloop van tijd vormen ze samen grote en blijvende veranderingen.

En dat is ons doel: dat je het anti-dieet niet alleen de komende maand volgt, maar je hele leven lang. Met de ene piepkleine verandering na de andere. Je zult je beter gaan voelen, vanbinnen én vanbuiten. En het beste is nog wel: doordat je deze introductie tot hier hebt gelezen, ben je alweer een stukje dichterbij het bereiken van een gezond leven! Dus geef jezelf een schouderklopje en lees verder!

Wat houdt het anti-dieet in?

In de volgende tien hoofdstukken zullen we in detail de principes uitleggen waardoor je die fantastische resultaten kunt behalen. We weten dat je het kunt! We bespreken hoe je beter kunt eten en sporten, hoe je beter met je lichaam en gedachten om kunt gaan, en hoe je gemotiveerd raakt en blijft. Maar voor we met deze richtlijnen beginnen, willen we even beschrijven hoe een anti-dieetvrouw eruitziet, zich gedraagt en zich voelt:

Ze...

- Richt zich op wat echt belangrijk is in het leven
- Bruist van het zelfvertrouwen
- Luistert naar haar eetlust en respecteert haar lichaam
- Doet regelmatig work-outs en andere dingen die ze leuk vindt
- Eet alles met mate
- Krijgt energie van feelgoodwork-outs
- Praat tegen zichzelf alsof ze haar eigen beste vriendin is

Het is net zo belangrijk om te bespreken wat ze niet is. En – *spoiler alert* – het heeft niets te maken met welke maat je hebt!

Ze is niet...

- Een obsessieve calorieënteller
- Iemand die het getal op de weegschaal haar gevoel van eigenwaarde of haar humeur van die dag laat bepalen
- Iemand die maaltijden overslaat
- Iemand die sporten als straf gebruikt
- Iemand die beweging gebruikt om bepaalde soorten voedsel te ‘verbranden’
- Iemand die hele voedselgroepen van het menu schrapt
- Uren in de sportschool te vinden, waar ze zichzelf dwingt om work-outs te doen die ze haat
- Haar eigen grootste vijand

Is dit allemaal duidelijk? Bij de ‘niet-groep’ staan behoorlijk wat dingen die ons door de jaren heen zijn aangeleerd om af te vallen en ‘gezond te worden’. Maar die methodes werken niet. Het is ongezond aangeleerd gedrag dat er alleen maar toe leidt dat je je schuldig, waardeloos en mislukt voelt. Obsessief bezig zijn met wat je eet, jezelf afkraken vanwege je gewicht, of je schuldig voelen omdat het je niet elke dag lukt naar de sportschool te gaan: het zijn allemaal manieren om gegarandeerd je zelfvertrouwen kwijt te raken. En dat kun je merken op alle vlakken van je leven. Als je al je energie gebruikt om het jezelf kwalijk te nemen dat je niet beter

bent, dan heb je geen energie meer over om veranderingen door te voeren die je helpen je doelen te bereiken!

Daarom draait het in dit boek om het gevoel dat jij de controle hebt over je leven en je keuzes, in plaats van dat je keuzes de controle hebben over je leven. Het draait erom dat je helemaal achter je keuzes staat en dat je trots bent op wie je bent. Dat je je echt goed voelt over hoe jij je lichaam gebruikt, los van wat die weegschaal zegt. Het gaat om zelfrespect en het besef dat je het waard bent om het beste van je leven te maken. En het gaat om innerlijke rust en geluk vinden.

Onthoud het volgende terwijl je dit boek leest: probeer het anti-dieet gewoon eens. We denken dat het je op een pad zal brengen dat je veel meer voldoening zal geven. Het is gewoon ontzettend *awesome*.

De handleiding

Misschien heb je dit boek opgepakt omdat je van iemand wilde horen wat je precies moet doen om gezonder te worden. Dat begrijpen we. Je loopt makkelijk vast door de overweldigende hoeveelheid informatie die rondzwerft en het is makkelijker om een strikt stappenplan te volgen. Maar werken die wel op de lange termijn? Net zoals koolsoep eten eigenlijk maar een dag of twee te doen is, is het onwaarschijnlijk dat de gemiddelde mens zich aan een dieet kan houden dat geen enkele speelruimte biedt. Trouwens, wij vinden het belangrijker om lol te hebben dan om iemand de les te lezen. Daarom gaan we je niet eens voorschrijven hoe je dit boek moet gebruiken.

We hebben het volgende gedaan. Elk hoofdstuk beschrijft een van de gulden regels van het anti-dieet. We zullen je een aantal concrete stappen geven voor hoe je je levensstijl kunt aanpassen. Dat varieert van wat je eet en hoe je je beweegt tot hoe je tegen jezelf praat. Aan het eind van dit programma zul je zien dat al die kleine stapjes tot enorme veranderingen leiden. In elk hoofdstuk staan 10-Minuten Tips. Deze kun je gebruiken om je levensstijl – je manier van eten, work-outs, zelfs je manier van denken – te verbeteren. Er staan

ook dagboekoefeningen in die echt de moeite waard zijn, beloofd. We hebben zelfs suggesties gedaan voor work-outs en recepten om je op gang te helpen. En we geven je nieuwe manieren om je beter te voelen. Zonder dat daar koolsoep bij aan te pas hoeft te komen (tenzij je het natuurlijk lekker vindt. In dat geval: leef je uit!).

Als je van structuur houdt, dan kun je elk hoofdstuk als huiswerk beschouwen. Trek er een week voor uit om alles in je op te nemen, concentreer je dan op dat ene gebied en pas je levensstijl daarop aan. Zoek je liever gaandeweg zelf uit wat bij je past, dan biedt het anti-dieet je daar ook alle ruimte voor! Achterin staat een gedetailleerd 2-Weken Plan met voorbeelden van work-outs en gerechten om met het anti-dieetleven te beginnen.

HOE ZIT HET MET AL DIE KADERS?

In elk hoofdstuk komen kaders voor. Beschouw ze maar als vrienden die tijdens deze reis af en toe op bezoek komen. De 'Uit eigen ervaring'-kaders beschrijven onze eigen ervaringen met de principes en wat we gaandeweg hebben geleerd. Wij hebben ook het nodige meegemaakt op fitness-, gezondheids- en lichaamsbeeldgebied, dus we hopen dat onze ervaringen jou tijdens je reis kunnen helpen. De 'Energize'-kaders bevatten specifieke tips en trucjes om elke dag energie op te doen. De Inspiratiemantra's zijn korte citaten en zinnen om je door de moeilijke momenten heen te helpen. Voor als je op de bank ligt en probeert ergens de motivatie vandaan te toveren om naar de sportschool te gaan, voor in de sportschool bij die laatste paar squats, of voor als je probeert die negatieve gedachten van je af te zetten.

Maar als een bepaald hoofdstuk zich op een van jouw specifieke probleemgebieden richt, kun je ook alle tijd nemen om dat stuk te lezen. Trek je eigen plan.

De kracht van 10 minuten

Sommige diëten beloven ongelooflijke resultaten in slechts maanden of weken. Wij hebben nog iets beters voor je. Wij kunnen je in slechts 10 minuten resultaten beloven. Oké, dit klinkt inderdaad als zo'n infomercial. Maar we weten zeker dat je na de eerste 10-Minuten Tips al energiever, fitter, gezonder en gelukkiger zult voelen!

We weten hoe intimiderend het kan zijn als je alle aanbevelingen voor sporten en gezond eten hoort. Je hebt het al zo druk; waar haal je in hemelsnaam nog een uur vandaan om te sporten? Waar haal je de tijd vandaan om een gezonde maaltijd te bereiden na een lange studiedag of als je kinderen hebt en vanuit werk een uur moet reizen voor je thuis bent?

Maar iedereen heeft wel 10 minuutjes! Kom op, waarschijnlijk surf je elke dag wel 10 minuten gedachteloos op internet of zit je voor de tv. Het goede nieuws is dat we je niet gaan bevelen de afstandsbediening neer te leggen. Veel van deze 10-Minuten Tips kun je juist toepassen terwijl je online bezig bent of als je je favoriete series kijkt! Je zult versteld staan van hoe weinig tijd en moeite het kost om gezonde aanpassingen aan je leven te maken en misschien ga je er zelfs wel van genieten! (Wedden?)

Je gaat na verloop van tijd deze veranderingen als positieve toevoegingen zien in plaats van dat je van alles moet laten, zoals bij talloze andere diëten het geval is. Bij ons gaat het niet om dingen laten, dat is ellendig en beperkend. Het is ook niet houdbaar. Als je eenmaal merkt wat voor leuke dingen je allemaal aan je leven kunt toevoegen, dan wil je niet anders meer!

Geloof je niet dat 10 minuten genoeg zijn om iets te doen? We zullen het bewijzen. In dit boek geven we je tientallen 10-Minuten Tips om je op weg te helpen. Ze lopen uiteen van ideeën voor gezonde gerechten en supersnelle work-outs tot tips voor een betere nachtrust. Weet je nog dat we hebben gezegd dat die eerste stap soms de moeilijkste is? Mede door onze 10-Minuten Tips zullen deze stappen aanvoelen als iets wat ook daadwerkelijk haalbaar is.

ENERGIZE!

De kracht van een glimlach

... Heb je direct een opkikker nodig? Zet die beker koffie neer en trek je mondhoeken op! De clichés '*Fake it 'til you make it*' en 'Altijd blijven lachen' zijn namelijk waar. Kijk maar eens naar lachtherapie. Het blijkt dat als je glimlacht, je gezichtsspieren signalen naar je hersenen sturen om door te geven welke emoties je ervaart. Onderzoek suggereert dat een snelle glimlach je humeur kan verbeteren en dat het je ook kan helpen je weerstand tegen stressfactoren te vergroten. Zelfs je gezicht ontspannen – bijvoorbeeld wanneer je die laatste push-up eruit perst – kan helpen bij het beheersen van je emoties. Dus lach je tanden bloot en voel wat voor effect dat op je geest heeft. Je hebt meer spieren nodig om te fronsen dan om te lachen, maar dit is een van de weinige keren dat we voorstander zijn van minder spieren bewegen!

Ze zijn te behappen en leuk om te doen. Ze zullen je helpen succes te boeken. En als je je een aantal van deze nieuwe gewoontes hebt aangeleerd, dan zul je de voordelen ervan merken en zul je op zoek gaan naar nog meer aanpassingen. Het is een vicieuze cirkel voor je gezondheid!

Aan de slag!

Hopelijk ben je er inmiddels van overtuigd dat het anti-dieet geweldig is. En wanneer je de verschillende hoofdstukken doorloopt, ga je dat ook in je lichaam en geest voelen. Want bij deze aanpak draait het om veel meer dan alleen een gezond gewicht hebben, gezond eten en sporten. Het gaat om het leven! En het gaat erom dat je een geweldige vrouw bent en dat je het beste uit jezelf haalt. Dat je in jezelf gelooft, zodat jij het beste en gelukkigste leven mogelijk kunt leiden.

Je kunt je vrij eenzaam voelen als je probeert goed te eten, te sporten en je leven gezonder te maken. Maar we zullen je een geheimpje verklappen: de mensen die goed zijn in het bereiken van hun doelen, zijn de mensen die het gevoel hebben dat ze worden gesteund en aangemoedigd.

Dus terwijl je stap voor stap aan jouw reis begint, doe dat dan in het besef dat wij – en de duizenden mensen die op dit moment ook dit boek lezen – jou aanmoedigen. We lijken nu misschien alleen stemmen in een boek, maar we zijn vrouwen van vlees en bloed die elke dag volgens deze principes leven. En wij, en al onze collega's en lezers, steunen je. Dus alleen al door dit boek open te slaan heb je wereldwijd mensen die je enthousiast aanmoedigen!

Verandering kan moeilijk en eng zijn, maar laat je niet door je angst tegenhouden. Je doet dit niet alleen. Je kunt altijd online steun zoeken als je het even niet meer ziet zitten. Ongelooflijk veel vrouwen volgen het anti-dieet al en we staan allemaal klaar om jou ook te helpen!

Je verdient het de beste versie van jezelf te worden, punt! Dus ga met ons mee op dit anti-dieetavontuur!