

INHOUD

Voorwoord	7
Hoofdstuk 1 De filosofie van BodieBoost	11
Hoofdstuk 2 Voor wie is BodieBoost?	13
Hoofdstuk 3 De BodieBoost afslankmethode	17
Korte uitleg over de BodieBoost-afslankmethode	17
De basisprincipes	19
De stappen	23
Stap 1	23
Stap 2	27
Stap 3	31
De 5 families (familielijst)	32
De 12 regels	39
De jokerlijst	48
Smaakmakerlijst	49
Vegetariërs	51
Hoofdstuk 4 De weekmenu's	52
Hoofdstuk 5 Meest gestelde vragen	134
Hoofdstuk 6 Invulpagina's	146
Dankwoord	152

Als je wilt
afslanken,
moet je het
simpel en
haalbaar
houden.



Voorwoord

Wow, het officiële BodieBoost-boek is een feit! Ik kan het bijna niet geloven en moet mezelf even in de arm knijpen. Bedankt dat je mijn boek hebt gekocht. Je gaat er veel aan hebben (en hier spreekt een fanatieke BodieBooster die het levende bewijs is).



De BodieBoost-afslankmethode heb ik bedacht op basis van eigen ervaring. Ik heb alle diëten van de wereld geprobeerd. Helaas zonder succes. Elke maandag startte ik weer met een nieuw dieet en op vrijdag gaf ik het weer op en at dan alles wat los en vast zat. Ik was zo'n type dat gelooft dat je van bananen aankomt! Ik heb gewichtsschommelingen gekend, stond elke dag op de weegschaal en in mijn woordenboek kon je 5 woorden vinden: calorieën, gewicht, dieet, vet en light.

Ik besloot mijn eigen afslankmethode te ontwikkelen. En met succes. Ik viel 7 kilo af en ben nu 4 jaar op stabiel gewicht. De BodieBoost-afslankmethode is voor mij een geschenk uit de hemel. Ik kan me nog heel

goed de dag herinneren dat ik de methode heb bedacht. Ik had de behoefte om een eetpatroon te ontwikkelen dat ik gemakkelijk in mijn dagelijkse leven kon toepassen, zonder dat anderen het hoefden te merken. Zo vervelend om deze zin te horen: 'Ben je aan de lijn?' ... Arghhh! Ik haat het als mensen dat vragen, je voelt je dan een soort geval, maar dat is met het volgen van deze methode gelukkig voorbij.

Ik geloof dat je, als je wilt afslanken, het simpel en haalbaar moet houden. Maar vooral ook heel leuk! Zonder veel moeite en met veel keuzevrijheid. Strenge crashdiëten, ingewikkelde dieetregels, calorieën bijhouden, punten tellen, pillen en shakes bieden niet de blijvende oplossing. Believe me: been there, done that. En zeker niet in het drukke leven dat wij allemaal leiden.

Met dit boek wil ik jullie laten zien hoe je slank en fit kunt worden in het echte leven. Mijn grote wens is dat je datzelfde succesgevoel krijgt als alle andere BodieBoosters die jou zijn voorgegaan.

In mijn boek ga ik de volledige BodieBoost-afslankmethode uitleggen, zodat je direct kunt starten met afslanken in jouw echte leven. Voor tutorials, filmpjes, recepten en meer nieuws omtrent BodieBoost, en als je je ervaringen wilt delen, verwijst ik je graag naar www.bodieboost.com.

Let's Boost!
Charlotte

PS: Ik ben online heel actief op mijn BodieBoost-blog omdat ik graag mijn BodieBoost lifestyle tips & tricks met jullie wil delen, uit mijn echte leven. Ik post video's, foto's, recepten, product reviews, mindset tutorials, etc. en hoop daarmee je elke dag te kunnen inspireren om slank en fit te worden in jouw echte leven. Check www.bodieboost.com.

En dan nog dit:

Vele mensen zullen denken, goh meid, waarom zou jij 7 kilo hebben moeten afvallen? Klopt, als je mij ziet plus 7 kilo erbij zie ik er nog steeds prima uit en had ik gewoon een gezond gewicht. Echter, toen ik ongeveer 15-16 jaar was, ben ik in de vicieuze cirkel van diëten terechtgekomen. Ik was zo'n iemand (en ik denk veel vrouwen met mij) die elke dag met haar gewicht bezig was. En ik kon het niet loslaten, het was een obsessie. Op een gegeven moment ging het mij niet meer om de kilo's, maar wilde ik een eetpatroon ontwikkelen waarbij ik eindelijk rust in mijn hoofd kon creëren. Niet de hele dag bezig zijn met calorieën tellen. En dat vond ik bij mijn eigen methode. Ik ging relaxter met eten om, ik kreeg het plezier in eten weer terug en viel daarbij eigenlijk automatisch 7 kilo af, het ging vanzelf. Ik ben er heel rustig en zeker van geworden.

Ik treed met mijn persoonlijke verhaal naar buiten om anderen hopelijk hiermee te inspireren. Iedereen is bezig met de lijn, je bent niet de enige.

We durven niet te zeggen dat we daarmee bezig zijn, het lijkt een soort taboe. We doen allemaal alsof we het niet erg vinden om zwaarder te zijn of we doen alsof we alles kunnen eten en van nature slank zijn. Ik zeg eerlijk: ik ben van nature niet slank, ik moet er ook op letten, net als miljoenen andere vrouwen op deze aardbol.

Belangrijk vind ik dat iedereen elkaar respecteert. Elke BodieBooster, dik of dun, iedereen heeft haar eigen reden om BodieBoost te gaan doen. De een wil de laatste kilo'tjes kwijt, de ander moet echt flink veel kilo's kwijt en weer een ander heeft een gezond gewicht, maar is heel erg gebaat bij de structuur van deze methode. Het gaat erom dat iedereen wordt geholpen, dat is het belangrijkste:

blije gezichtjes.

Neem
dat **verplichte**
snoepmoment
en drink dat
heerlijke
wijntje.



1. De filosofie van BodieBoost

Wat is de filosofie van BodieBoost? BodieBoost is simpel, praktisch, toepasbaar in het echte leven en vol te houden voor de lange termijn. De BodieBoost-filosofie gaat uit van productgroepen (families). Van elke productgroep (van elke familie) mag je maximaal een aantal porties per dag binnenkrijgen; binnen de productgroep heb je de vrijheid om te kiezen. Je krijgt de volledige vrijheid om de voedingsproducten voor jouw ontbijt, lunch en avondeten te kiezen. Voedingsproducten die bij dezelfde familie (productgroep) horen kun je flexibel met elkaar ruilen.

Voorbeeld: vind je een banaan niet lekker, dan kun je deze ruilen voor een appel. Vind je melk niet lekker, dan kun je die ruilen voor yoghurt. Jij beslist en zo voel je je niet beperkt. Daarnaast volg je 12 simpele regels. Je mag van mij niet meer in calorieën denken, maar alleen nog maar in families.

En je moet elke week verplicht snoepen. Dat is even anders (weet ik), maar je valt wel succesvol af.

Mijn wens is om iedereen via dit boek de BodieBoost-methode te laten volgen, waarbij afslanken leuk wordt maar vooral ook haalbaar. Ik heb een balans gemaakt tussen lekker kunnen eten en toch afslanken. Neem dat verplichte snoepmoment en drink dat heerlijke wijntje.

Ik geloof gewoon niet in strenge diëten. Ik heb ze zelf gedaan en viel elke keer weer terug in mijn oude patroon. Het werkte wel even, maar niet voor lang. Elke keer als je dan weer heel streng voor jezelf bent, wil je juist méér eten. Volgens mij is het zo dat hoe meer je aan calorieën denkt, hoe meer je met eten bezig bent. Herkenbaar?

Daarnaast leven we ook in een superdrukke maatschappij. Denk je dat je het echt gaat trekken om elke dag een shake mee te nemen naar je werk en die te eten als lunch? Lekker gezellig voor je collega's (not). En het vergt veel discipline. Dan heb ik het nog niet eens over de gevolgen als je gewoon weer een normale boterham met kaas neemt. Ohlala, die kilo's komen er zo weer aan, hallo jojo-effect! Hier hebben we geen zin in. Zet daarom je mindset op 'normaal doen', 'genieten' en 'positief denken'.

Ik heb de methode speciaal ontwikkeld om het jou echt zo gemakkelijk mogelijk te maken. Kortom, slank en fit in jouw echte leven. Dat betekent

dat je alle voedingsproducten gewoon in de supermarkt kunt kopen. Je kunt blijven meedoen met anderen, uit eten gaan en met vakantie. En je zult geen eindeloze theorieën aantreffen in dit boek, maar juist een we-gaan-direct-starten-aanpak. Je leeft immers in het echte leven. Je start dus direct. Hop-hop, waar wacht je nog op? GO!

De BodieBoost-afslankmethode is volledig gebaseerd op mijn eigen ervaring, mijn eigen theorieën en mijn afslankfilosofie. Ik denk op een heel andere manier over afslanken dan dat er tot nu toe over wordt gedacht en sommige van mijn gedachten staan lijnrecht tegenover vele andere afslankmethodes. Maar het resultaat is wel dat iedereen afvalt.

Welke afslankmethode je ook kiest, ik vind het belangrijk dat je gaat voor de methode die het beste bij je past en waar je een goed gevoel van krijgt. Alleen dan zul je op de lange termijn je afslankresultaten kunnen behouden.