

De Paleo Revolutie

DE PALEO REVOLUTIE

EEN BERICHTJE VAN MITCH

GEFELICITEERD EN WELKOM!

Op de pagina's die volgen, ga ik je alles uitleggen over het Paleodiet – dit is in mijn ogen de beste informatie die je kunt krijgen over het gezond verliezen van vet – dat ik zelf, mijn familie en kennissen gebruiken om werkelijk een lichaamstransformatie te ondergaan die zijn weerga niet kent.

We gaan op zoek naar een levenslange gezondheid, en daarnaast hoop ik dat wij samen wat plezier kunnen beleven op de weg hiernaartoe. De ontdekkingen die ik heb gedaan en in dit boek met je deel, zijn het resultaat van uren en uren onderzoek dat ik de afgelopen maanden heb gedaan.

In dit proces ben ik zelf ruim zeven kilogram afgevallen; van 88 kilogram in augustus 2012 naar 80 kilogram eind januari 2013. Dit zonder er zelf echt op te letten. Ik hoefde namelijk niet echt af te vallen van mezelf, want ook met 88 kilogram was ik tevreden over hoe ik in mijn vel zat. Niet te verwarren met hoe ik eruitzag. Natuurlijk wilde ik heus wel een sixpack, maar ik had de hoop dit ooit te bereiken eigenlijk al opgegeven.

Echter, een aantal kilo lichter voel ik me nu fantastisch en heb ik zo veel meer energie plus het sixpack en dat is wat ik graag wil delen!

Je leert in dit boek hoe je vet kunt verliezen zonder “magische pillen”, gadgets of moeilijke diëten waar je al hoofdpijn van krijgt als je bedenkt hoe weinig je kunt eten.

Mijn doel is om jou in dit boek, **DE PALEO REVOLUTIE**, alles te leren over hoe je succesvol en snel vet kunt verliezen, en om een soort van licht in de duisternis te zijn als het gaat om voeding en training. Ook leg ik uit wat je wellicht in het verleden hebt gedaan dat ervoor gezorgd heeft dat je niet het resultaat hebt behaald dat je voor ogen had. Om dit te bereiken heb ik mijn

best gedaan dit boek te schrijven in simpele taal die elke leek kan volgen in plaats van vakjargon en wetenschappelijke termen te gebruiken.

Waar je je niet in moet vergissen, is het volgende: **DE PALEO REVOLUTIE** is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken. Maar in plaats van deze onderzoeken te publiceren in dit boek, heb ik ervoor gekozen om dit boek *straight to the point* te schrijven en je alleen te laten zien wat werkt, zodat jij ook snel en duidelijk resultaat zult behalen met het volgen van **DE PALEO REVOLUTIE**.

Nog een kleine waarschuwing vooraf: veel van de principes uit dit boek zijn waarschijnlijk “nieuw en uitdagend” voor je en zullen in tegenspraak zijn met wat je vanuit het verleden geleerd hebt en wat iedereen gelooft. Toch geloof ik met mijn volle hart en verstand dat wat nu “uitdagend” of “een radicale verandering” lijkt, in de toekomst normaal zal worden gevonden door een steeds grotere groep goed nadenkende mensen.

Ik weet zeker dat als je dit boek zult lezen zonder weerstand en met een open vizier, het je leven op een positieve manier zal veranderen.

Groet Mitch



INTRODUCTIE

Dit is geen dieetprogramma dat je even 30 dagen volgt. Je zult tijdens het lezen van dit boek snel ontdekken dat slank, strak en gespierd worden plus het liefhebben van je lichaam en hier plezier in hebben, hand in hand kunnen gaan. Natuurlijk, het vergt heus wel wat discipline. Maar ook flexibiliteit, zelfontdekking en fun zijn een hoofdelement in onze ontdekkingsreis samen.

Zoals veel mensen heb jij ook vast en zeker wel eens een caloriebeperkend dieet gevolgd. Want je gaat pas afvallen als je minder calorieën inneemt dan dat je verbrandt. Toch? Vechtend tegen de honger en met veel zelfdiscipline ben je zelfs wel eens wat kilo's afgevallen. Maar zodra je dan weer stopte met jezelf die onzin aan te doen, kwam het vet er snel weer aan, denk ik. De meeste diëten leren ons dat je pijn moet lijden als je slank en strak wilt worden. Dit in de vorm van hongerig en energieloos door het leven gaan.

Ik ben hier als verlosser. ;-) *Het hoeft niet zo te gaan.*

Ik laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden, en dat je daarnaast beter gaat eten dan je ooit gedaan hebt. We gaan dit doen op een leuke manier met veel geluksamomentjes. Wat iedereen met extreme maatregelen probeert te bereiken, gaan wij doen door onze mentale en fysieke balans terug te vinden. In plaats van vechten tegen ons lichaam gaan we met ons lichaam samenwerken om onze gezondheid te verbeteren.

Even voor de duidelijkheid: je wilt geen gewicht verliezen. Je wilt vet verliezen. En met het volgen van een caloriebeperkend dieet verlies je voor elke drie kilo vet ook een kilo aan spier. Ik ga je laten zien hoe je spiermassa kunt behouden door aanpassingen in je dieet en een specifieke training. Dit zorgt voor een optimale lichaamsbouw met een platte buik, gezonde spiermassa en hoge energielevels.

In het kort, een atletisch lichaam.

Wat je hier voor je hebt liggen en wat je nu aan het lezen bent, is geen dieet, maar een levensstijl.

Mijn aanbevelingen zijn niet heilig en je hoeft ze niet tot op de komma te volgen. **DE PALEO REVOLUTIE** zit boordevol informatie waarmee je zelf weloverwogen beslissingen kunt maken en deze kunt aanpassen naar je eigen smaak, behoeften en doelstellingen.

In dit boek gaan we geen calorieën tellen, niet stressen, geen dure supplementen aanschaffen en geen marathontrainingen doen waar je buitenaardse krachten voor nodig hebt.

De principes zijn simpel, praktisch en niet duur om door te voeren in je levensstijl en het belangrijkste – je hoeft geen pijn te lijden.

DE PALEO REVOLUTIE is makkelijk te volgen – niet voor 7, 17 of 30 dagen, maar voor de rest van je leven.

Zullen we beginnen?

HOE IS DIT BOEK OPGEZET?

De **DEPALEOREVOLUTIE** bestaat uit vier gedeeltes:

1. *Wat de juiste mindset is:* Voor je begint met **DE PALEO REVOLUTIE**, moeten we ervoor zorgen dat je hersenpit het er ook mee eens is.

2. *Wat je moet weten:* Veel mensen houden er niet van als ze iets moeten doen voordat ze weten waarom ze het moeten doen. Dit onderdeel van het boek legt je de wetenschap uit achter vet verbranden.

Waarom sommige voeding waarvan jij denkt dat het goed voor je is, juist enorm slecht voor je is. En welke voeding je dan zou moeten eten om zo effectief mogelijk vet te verbranden. Vervolgens hebben we het over je “eet alles wat je wilt”-maaltijden en we behandelen de meest effectieve manier van training om een kickstart te geven aan jouw resultaat. En dit resultaat is een totale lichaamstransformatie.

3. *Wat je moet doen:* Als laatste zal ik je vertellen wat je precies moet doen om op een snelle manier vet te verbranden en om een strak en gespierd lichaam te krijgen. Dit is kennis waar je de rest van je leven plezier aan kunt beleven.

4. *Wat lekker is:* 45 lekkere recepten voor elke dag.



INHOUDSOPGAVE

1. Wat de juiste mindset is 13

Hoe zijn we hier uiteindelijk terechtgekomen?
Je lichaam is helemaal de weg kwijt
Gezonde voeding die niet gezond is
De toekomst is hier
Maak voeding een prioriteit
Gewone mensen, spectaculaire resultaten
De kracht van visualiseren

2. Wat je moet weten 23

Hoe worden we dik?
Hoe wij vet verbranden
De rol van macronutriënten in onze stofwisseling
Niet alle vetten zijn hetzelfde
Stop met het eten van voeding die je dik en ziek maakt
Suiker
Kunstmatische suikers en suikervervangers
Industriële oliën
Koolhydraten die hoog in de glycemische index staan
Fruit en zetmeelrijke groenten
Alcohol
Stop met het eten van voeding waar je lichaam van kapotgaat
Graan
Peulvruchten
Zuivel
Pfff. Wat een gedoe... ik voel me prima!
Het proces van het verwijderen van eten uit je leven
Eet voeding die ervoor zorgt dat je vol zit en je gezond voelt
De kwaliteit van je voeding is belangrijk
Biologisch
Varieer voldoende met voeding

Je hoeft niet alles perfect te doen
Optimaliseer je spijsvertering
Geef je lichaam een boost met een groene smoothie
Belangrijk: vrouwen en mannen verbranden hun vet op een andere manier
De Paleo-revolutie uitgelegd: voedingsstoffen staan centraal
Een normale dag...
Af en toe zondigen is belangrijk
De Paleo-training
Marathon versus sprint

3. Wat je moet doen 89

Je progressie bijhouden
Resultaten die je kunt verwachten
Mogelijke 'bijwerkingen'
Persoonlijk succesverhaal
Foto's voor en na Paleo
Jouw beurt
Macronutriënten, hoe werken die?

Basisvoeding tijdens Paleo 106
Aanvullende voeding tijdens Paleo 109

Hulp is onderweg 113
Jouw reis begint 114

Over de schrijver 220
Hoe maak je van **DE PALEO REVOLUTIE** je dagelijkse gewoonte?

Met dank aan 222
Andere boeken door Foodie 223
Colofon 224

45 PALEO-RECEPTEN

ONTBIJT:

- Tropische Paleo-cruesli **121**
- Lichte fruitsalade **123**
- Hartige eiermuffins **125**
- Frittata met zalm **127**
- Spiegelei met spek en tomaat **129**
- Oerpap met chocolade en kokos **131**
- Amerikaans Paleo-ontbijt:
 - Hash browns **133**
- Veelzijdig Paleo-brood **135**
- Bananenbrood met walnoten **137**
- Cranberry scones **139**
- Handige ontbijtrepen **141**
- Groene power smoothie **143**
- Sunrise shake **145**
- Energy blaster **147**
- Iced coffee **149**

LUNCH:

- Tomaat-basilicumsoep met runderballetjes **153**
- Kurkumasoep **155**
- Courgette-knoflooksoep **157**
- Salade van gegrilde kip met mango **159**
- Salade van lentegroenten met garnalen **161**
- Tonijnsalade met ei **163**
- Tandoorisalade met zoete aardappel **165**
- Aziatische zalmwraps **167**
- Gevulde lunchuitsmijter **169**
- Paleo-garnalenkroketjes **171**
- Volzadenbolletjes **173**

DINER:

- Spruitjes met spekjes **177**
- Sesamcrackers **179**
- Mexicaanse tomatensalsa en guacamole **181**
- Kruidige Paleo-frietjes met avocadodip **183**
- Geroosterde bloemkoolrosjes **185**
- Thaise curry met garnalen **187**
- Kabeljauw uit de oven met citroen en rozemarijn **189**
- Aziatische bloemkool'rijst' met garnalen **191**
- Rosbief met gegrilde groenten **193**
- Portobello-hamburger **195**
- Gezonde meatloaf **197**
- Zuurkoolschotel met zoete aardappel **199**
- Gewokte kop met brimi **201**
- Koolrolletjes met gehakt uit de crock-pot **203**
- Crock-pot stoofschotel met wintergroenten en worst **205**

DESSERT:

- Zomerse vruchtenpuddinkjes **209**
- Decadente Paleo-chocolademousse **211**
- Blueberry brownies **213**
- Chia-kokospudding met mango **215**
- Kokosijs met aarbeien **217**
- Paleo-appelcrumble **219**

WAT DE JUISTE MINDSET IS

1. WAT DE JUISTE MINDSET IS

“If fifty million people say a foolish thing, it is still a foolish thing.”

~ Anatole France

Ik ga je vragen om alles wat je weet (denkt te weten) over diëten, voeding en gezondheid tijdens het lezen van dit boek te vergeten. Nogmaals die waarschuwing – veel van de strategieën in dit boek staan haaks op wat iedereen je in het verleden heeft verteld.

Als je dit leest, dan zal traditionele wijsheid over voeding en training je waarschijnlijk al wel eens in de steek hebben gelaten.

Het ene dieet zegt dat je minimaal drie mango's per dag moet eten, terwijl het andere dieet zegt dat je geen rauwe groenten en fruit mag eten, en dan heb je nog de diëten waarbij je mag genieten van “heerlijke” poedersoepjes of ingevroren maaltijden.

Het is om gek van te worden. *En er ontstaat verwarring.* Ik had hier ook last van.

Toegegeven, ik heb een eigen winkel in eiwitpoeder, maar dat heeft me er niet van weerhouden om verder te kijken dan deze poeders. Na het lezen van tientallen boeken, websites, studies en onderzoeken, en door te praten met veel personal trainers en ook topatleten, ben ik erachter gekomen wat echt werkt.

Het is niet makkelijk om alle informatie en advertenties te vermijden die lijken op wetenschappelijk onderzoek.

Bedrijven gaan hier echt ver in.

*Maar na veel onderzoek en testen op mezelf heb ik de waarheid gevonden in het Paleo-dieet dat ik heb vertaald in dit boek **DE PALEO REVOLUTIE**.*

Als je mijn blog leest, dan weet je waarschijnlijk mijn standpunt al: echte, simpele voeding overwint altijd! Ook van de eiwitpoeders die ik zelf verkoop in mijn winkel.

Of ze nou natuurlijke ingrediënten bevatten of niet.

HOE ZIJN WE HIER UITEINDELIJK TERECHTGEKOMEN?

Het laag in vet, hoog in koolhydraten-dieet klinkt in principe logisch, maar werkt gewoon niet. Als je doorleest, zul je in de aankomende hoofdstukken lezen waarom het standaard “laag in vet, hoog in koolhydraten”-dieet biochemisch niet werkt voor het lichaam. Het zorgt absoluut niet voor gewichtsverlies, in tegenstelling zelfs, het zorgt ervoor dat je juist in gewicht toeneemt.

Na jaren en jaren een soort van vetfobie te hebben gehad, zien we de gemiddelde Nederlander dikker en vetter worden. Vandaag de dag heeft 60 procent van de mannen en 44 procent van de vrouwen overgewicht. Zoals we met z'n allen kunnen zien, is de traditionele wijsheid ook niet alles, en dus zoeken we naar andere oplossingen voor ons overgewicht.

Hier komen verschillende soorten diëten en de supplementenindustrie om de hoek kijken. Ieder bedrijf heeft weer zijn eigen “magische pil” of “training in een potje”, en deze bedrijven doen er alles aan om verkoop te genereren. Zelfs dus het manipuleren van onderzoeken. Hun doel is niet om jou verder te helpen met hun onderzoeken en om je te leren hoe het werkelijk zit, maar hun doel is om jou als klant te conditioneren.

Stop met het luisteren naar deze onzin.

Het is tijd om eens iets heel anders te proberen.

Vele jaren heb ik met veel training en bepaalde voeding geprobeerd om voor mezelf het ideale lichaam op te bouwen. Ik heb resultaat gezien, maar ik raakte het ook weer kwijt. Dit tot op een punt dat ik het gewoon wel prima vond.

Op zoek naar meer energie, ben ik begonnen met het Paleo-dieet. Als bonus op de extra dosis energie kreeg ik daar een strak en gespierd lichaam bij. Nu voel ik mij, ook als verkoper van eiwitpoeders, verplicht om dit te delen met jou in **DE PALEO REVOLUTIE**.

DE PALEO REVOLUTIE werkt gewoon.

Het is goed mogelijk dat je verrast of geschokt zult zijn wanneer je de methode leest in dit boek, aangezien het haaks staat op wat ons jaar in, jaar uit is verteld door de media, vrienden, bekenden en ouders. Maar ik vraag je om de informatie niet simpelweg naast je neer te leggen, omdat het tegen het “doe-maar-normaal”-gedrag van iedereen indruist. Wees een voorloper en laat je omgeving zien dat jij iets hebt gevonden wat wel werkt.

Blijkbaar werkt de traditionele aanpak niet, dus wat heb je te verliezen?

Open je hart en denkwijze voor deze unieke aanpak; alleen dan ga je de resultaten krijgen waar je altijd al op gehoopt hebt.

JE LICHAAM IS HELEMAAL DE WEG KWIJT

“We zijn holbewoners die in de toekomst leven”

Onze genen zijn bijna identiek aan die van onze jager/verzamelaar voorouders. Jouw stentijperklichaam denkt nog steeds dat je harige mammoeten aan het achterna rennen bent en regelmatig in gevecht raakt met sabelantijgers. Vandaag de dag is het echter iets makkelijker om te overleven. Om de drumsticks in de Albert Heijn te “vangen”, hebben we geen topconditie en een pijl en boog meer nodig. Alleen een portemonnee en een bonuskaart.

In de schappen van de supermarkt is een overkill aan voeding waar je vet van gaat opslaan, waardoor het – jammer genoeg – enorm makkelijk is om dik te worden. Er zijn drie belangrijke problemen:

1. We verbranden geen of weinig energie om aan ons eten te komen.
2. Ons instinct zorgt ervoor dat we te veel “modern voedsel” eten, en dit voedsel bevat een onnatuurlijke hoeveelheid “lege koolhydraten”, waardoor het onze honger niet stilt.
3. We zijn genetisch geprogrammeerd om vet op te slaan. Dit mechanisme zorgde er ooit voor dat we konden overleven als soort.

In de oude dagen moest je moeite doen voor je maaltijd, en was er elke keer weer het risico dat je met lege handen thuis zou komen. Als je vlees wilde eten, ging je een antilope bestormen, dook je op een konijn of worstelde je met een wild zwijn. Eten was altijd het gevolg van een enorme inspanning.

Maar vandaag de dag is het een andere wereld. Ondanks dat jij weet dat er voeding beschikbaar is wanneer je maar wilt, weet jouw lichaam dit niet. Met als gevolg dat het (niet meer zo handige) survivalinstinct van ons lichaam alle extra calorieën die het kan bemachtigen – met name koolhydraten – opslaat als vet.

Zoals een eekhoorn zijn nootjes opslaat voor de winter, zijn onze vetcellen de hele tijd bezig om vet op te slaan. Je hebt ongeveer 30 biljoen vetcellen, die ieder ongeveer duizend keer kunnen uitzetten of zichzelf kunnen splitsen en nieuwe vetcellen kunnen vormen.

Dit is hetzelfde mechanisme dat ons hielp om te overleven. Echter, nu helpt het ons de dood in.

Je lichaam is ongelooflijk: het kan elke voedingsstof uit voeding persen, wat betekent dat je lichaam een snoepreep kan omzetten in een nieuwe vingernagel. Met zulke krachten is het niet moeilijk om in te zien dat het verbranden van vet best makkelijk kan zijn, als je maar gewoon voeding eet waarvoor ons lichaam gemaakt is en af en toe van de bank af komt. Er is hoop, dames en heren!

GEZONDE VOEDING DIE NIET GEZOND IS

Misschien denk je wel dat de voeding die je nu eet – zoals volkorenbrood, dieetproducten, soja, et cetera – gezond zijn omdat dit je met de paplepel is ingegoten. Geen zorgen, ik dacht dit ook. Maar de waarheid ligt ietsje anders. Deze voeding is niet gezond, het maakt je juist dik.

Als je bent aangekomen door een standaard “laag in vet, hoog in granen”-dieet, wees dan niet getreurd. Je bent niet de enige. Het is het ontbreken van eiwit en vet in combinatie met de grote hoeveelheid koolhydraten die er juist voor zorgt dat je aankomt in plaats van afvalt. Het is alsof je diesel in je Porsche gooit.

Het goede nieuws is dat je waarschijnlijk al echte en goede brandstof eet, maar alleen niet genoeg. En door meer te eten van deze goede voedingsstoffen, breng je je lichaam in een staat waarbij je lichaam vet gaat verbranden in plaats van het op te slaan.

Je gaat slank en afgetraind worden zonder er echt veel moeite voor te doen, en dat is nu juist waar we naar op zoek zijn.

DE TOEKOMST IS HIER

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen over een jaar of honderd weet wat wij nu weten, maar op dit moment behoren wij tot de voorlopers, samen met een groep atleten, fitnessmodellen en Hollywoodacteurs. Een “hoog in koolhydraten, laag in vet”-dieet werkt gewoon niet op de lange termijn.

Wat wel werkt is een “gemiddeld tot hoog in eiwit, laag in koolhydraten”-dieet. Dit veroorzaakt een ongelooflijke vetverbrandende staat en zorgt voor spiergroei. Honderden wetenschappelijke studies hebben dit al bewezen. Maar om speciale redenen (die met geld te maken hebben) is dit nooit echt aangekomen en opgenomen als “traditionele wijsheid”. Tot de komst van het internet.

Tegenwoordig is er een grote groep mensen op het internet te vinden, mensen zoals jij en ik, die meer weten over voeding dan je eigen dokter.

Slik.

Probeer **DEPALEOREVOLUTIE** zelf en de resultaten zullen voor zichzelf spreken. *Het werkt.*

Hoewel sommige diëten effectieve vetverliesprincipes opvolgen, zijn de meeste van deze diëten gewoon te extreem (Atkins, Dukan, Ketogenendieet, et cetera). Het draait bij deze diëten alleen om gewichtsverlies, en niet zozeer om je gezondheid.

Het vervangen van fruit en groenten door hotdogs en bacon kan op de korte termijn wel voor een gewichtsverlies zorgen, maar het is geen gezonde en verantwoorde strategie die op de lange termijn werkt.

DEPALEOREVOLUTIE zal je gezond, slank en strak maken zonder dat het ten koste gaat van je gezondheid en energie.

In een gezond lichaam gaat het verliezen van vet vanzelf. Zo zijn we geprogrammeerd.

MAAK VOEDING EEN PRIORITEIT

Onze strijd met ons gewicht heeft net zo veel te maken met onze “voedingsmindset” als met de voeding die we consumeren.

Tot niet zo heel lang geleden was het idee achter een maaltijd: gezellig samen eten rond een tafel met familie en vrienden. Lachen, relaxen en een hoop vrolijkheid. Is dit hoe het er bij jou thuis uitziet? Of haal je een Big Tasty bij de McDonald's en prop je deze tijdens het rijden naar binnen omdat je belangrijkere dingen te doen hebt? Oké, oké, misschien een beetje overdreven.

Maar, alles wat ik wil zeggen is... *Respecteer je voeding en geniet van je eten.* Gooi geen zak chips naar binnen omdat je je verveelt.

De manier waarop je je voeding eet, is belangrijk. Als je altijd maar gehaast eet en niet oplet met wat je eet, dan zullen je lichaam en hersenen ook niet opletten. Snacken zonder idee waarom is niet nodig en zal je vooruitgang niet ten goede komen. Wanneer je hier problemen mee hebt (emotie-eten en niet weten waarom je eet), dan zullen we samen gaan kijken of we dit weer op een nieuwe manier kunnen aanleren, waarin je eet voor je plezier en verzadiging.

De mogelijkheid om altijd en waar we ook maar willen te kunnen eten, is echt een luxeprobleem. Maar onthoud dat voeding een brandstof is en een medicijn. Heb een hoge standaard voor wat je in je lichaam stopt, en probeer te genieten en plezier te hebben van elke hap voeding die in je mond stopt.

Zorg ervoor dat een maaltijd een aangelegenheid is om van te genieten. Knal geen voeding op je bord zoals je dat voor een hond zou doen. Ga rustig zitten, pak een paar mooie borden en bestek en maak er iets moois van. *Kijk uit naar wat je gaat eten, en maak voeding een focuspunt in je leven.*

GEWONE MENSEN, SPECTACULAIRE RESULTATEN

Bekende sterren, fitnessmodellen en professionele atleten hadden echt geen “perfect lichaam” toen ze geboren werden. Het lichaam dat ze hebben, is het gevolg van een afwijkende levensstijl / dieet (daarnaast zit de echte “perfectie” van dit soort mensen ook wel vaak in drugs, (cosmetische) operaties en good old Photoshop heeft er ook een aandeel in).

Toch zijn al deze mensen het over één ding wel eens: je lichaamsbouw en het behalen van resultaat (afslanken / spieropbouw) is voor 80 procent afhankelijk van je dieet, en voor 20 procent van training en andere factoren.

Ook jij kunt ongelooflijke resultaten behalen – maar je moet wel het juiste advies opvolgen. “Maar Mitchel, hoe zit het dan met genen? Sommige mensen kunnen alles eten en komen geen gram aan, en ik hoef alleen maar naar eten te kijken en ik word al dikker.”

Ieder mens, dus wij allemaal, hebben de genen om ons lichaam te programmeren om slank, gespierd en gezond te zijn. De truc om jouw ideale lichaam te krijgen, is om specifieke voeding te eten en de juiste oefeningen te doen.

Wanneer je overgewicht hebt, dan zijn je dieet en hormonen uit balans, niet je genen. Door het aanpassen van je dieet en je training zal je lichaam van nature zijn gevoeligheid voor insuline weer herstellen, je testosteron en groeihormoonlevels verhogen, en je glucosetransporters optimaliseren. Zo kun jij ook vet verbranden en spieren opbouwen op een gezonde en natuurlijke manier.

DE KRACHT VAN VISUALISEREN

“Experimental and clinical psychologists have proven beyond a shadow of a doubt that the human nervous system cannot tell the difference between an ‘actual’ experience and an experience imagined vividly and in detail.”

~ Dr. Maxwell Maltz, Author, Psycho-Cybernetics

Visualiseren is een spectaculaire en krachtige tool om je leven en lichaam te transformeren naar iets wat je altijd al voor ogen had. Aangezien je hersenen denken in plaatjes, is het ontwerpen van een helder plaatje in je hoofd van wat je wilt bereiken een goed idee. Hiermee bereik je je onderbewustzijn, en zorgt de wereld ervoor dat je krijgt wat je wilt.

Oké, oké... Ik wil niet per se de voodoo-master gaan uithangen hier, en ik houd dit hoofdstuk ook kort. Maar eerlijk gezegd heeft dit mijzelf enorm veel gebracht, dus wilde ik het toch even onder de aandacht brengen.

Niet alleen heb ik het lichaam dat ik altijd al wilde, maar ook mijn financiële situatie, gezondheid, geluk en liefde heb ik hieraan te danken.

Probeer het gewoon eens een minuut. Sluit je ogen, relax (niemand kijkt toch), en denk je eens in dat je nu al het lichaam hebt dat je wilt. Je ziet je platte, strakke buik, je afgetrainde spieren en je atletische lichaam perfect passen in je favoriete kleren.

Mensen kijken om en vrienden en bekenden kijken naar je en zijn een beetje jaloers dat je zo goed in je vel zit.

Ik loop niet met je te dollen. Leg het boek even weg en doe het nu.

Gebruik visualisatie als een gereedschap om jezelf op de rails te houden met waar je mee bezig bent. Als je jezelf in een moeilijke situatie hebt gemanoeuvreerd, stop dan, relax even, en neem een minuut om jezelf voor te stellen met je perfecte lichaam.

Plots is de verleiding een stuk minder, of zelfs weg. Als je geen zin hebt om je training te gaan doen, visualiseer dan dat je al klaar bent met je oefeningen: je straalt, hebt energie, en de gelukshormonen stromen door je lichaam.

Train je onderbewustzijn erop dat er fantastische dingen gaan gebeuren, en het zorgt ervoor dat ze daadwerkelijk gebeuren.

WAT JE MOET WETEN