

# HET SUPERMARKT DIEET

Slanker, sterker & stralender in 15 dagen

Nannet van der Ham

**HET SUPERMARKT DIEET**  
**Slanker, sterker & stralender in 15 dagen**

Een uitgave van Hired Help  
Eerste druk, december 2017

©2017 Nannet van der Ham  
[www.nannet.net](http://www.nannet.net)  
[info@nannet.net](mailto:info@nannet.net)

ISBN: 978-90-828038-0-8  
NUR: 443

Uitgever: Hired Help  
Vormgeving omslag: Sabine Blok

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch of mechanisch, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beach bodies are made in winter!

# VOORWOORD

Toen in 2014 het WK Voetbal naderde, bedacht ik mijn eigen WK: een Wellness Kuur Challenge om in twee weken af te vallen en meer spieren te kweken.

'Niet aanvallûh, maar afvallûh!' noemde ik het en het werd een groot succes.

Het was hard nodig dat ik in beweging kwam. Ik had lange tijd aan een boek gewerkt en had niet veel anders gedaan dan me van mijn bed naar mijn bureau gesleept en vice versa. De timing van de Challenge was perfect: een maand voor de zomervakantie. Zoals je weet worden bikini bodies niet gemaakt op het moment dat je je bikini aantrekt, maar een ruime tijd daarvoor!

De kern van dit SuperMarkt Dieet is simpel: je hebt alleen jezelf en een supermarkt nodig!

De onderdelen zijn: anders eten (zes keer per dag!), dagelijks bewegen en een gezonde body-, soul- en mindset creëren.

Het resultaat: je bent slanker, sterker en stralender.

Aan de basis van dit dieet ligt mijn eerste boek over afslanken: *Spiritueel afvallen*. Dit boek gaat over lichter worden vanbinnen en vanbuiten en herinnert je eraan om je lichaam lief te hebben.

Over diëten schrijf ik in het boek:

Niet meer dan één half uur per dag!

*'Het woord 'lijnen' impliceert voor degene die het doet iets tijdelijks; het is iets dat je éven volhoudt, een paar weken of maanden, niet de rest van je leven. Zo ook met het woord dieet. Dat laatste is jammer, want de oorspronkelijke betekenis van het woord is zo mooi: dieet is afgeleid van het Griekse diatia en dat betekent leefregel.*

*Dát is wat we zoeken: een leefregel waaraan we ons permanent kunnen en willen houden en die ons helpt bij het afvallen. Maar sinds er crashdiëten bestaan, maaltijd vervangende diëten te koop zijn en de term 'op dieet zijn' is ingeburgerd, heeft het woord zijn positieve betekenis verloren en beschouwen we het op onze spirituele afslankreis als een verboden woord.*

*Want spiritueel afvallen is geen tijdelijk klusje. Het is het eren van ons lichaam, nu en altijd. Het is vriendschap sluiten met ons lijf... en dat is leuk. Spiritueel afvallen is heerlijk. Het is het koesteren van ons lichaam met rituelen en verwennenrijen waardoor onze geest ook blij wordt, want wat je geeft, krijg je terug.'*

Als je mijn werk kent weet je dat ik afslanken geen dingetje vind om even tussen neus en lippen door te doen. Je moet er **tijd** voor maken, **aandacht** aan besteden, erop **gefocus**t zijn en er **energie** en **geld** in investeren.

Afslanken is een project en een project slaagt pas als bovenstaande vetgedrukte ingrediënten erin zitten... waar of niet? Maar dan heb je ook wat: een geslaagd project! En als je project geslaagd en gereed is, is het een kwestie van onderhoud, bijsturen en regelmatig updaten. Na de 15 dagen van het SuperMarkt Dieet doe je dat ook.

Ik ging dus aan de slag met de WK Challenge maar omdat ik wel meer te doen heb op een dag dan te wellnessen met mijzelf, mocht de dagelijkse Challenge echter niet meer dan een half uur kosten. En dat is gelukt!

Smoesjes of resultaat  
Wat kies jij?

Toen de Wellness Kuur was afgelopen vroegen de deelnemers meteen wanneer de volgende Challenge zou komen en om aan dat verzoek te voldoen schreef ik het SuperMarkt Dieet. Zodat er altijd, op elk moment, gestart kan worden met een eigen WK!

In twee weken ga je jezelf een gezonde make-over geven.

In 15 dagen slanker, sterker en stralender: geloof me, het kan écht!

Slank zijn is vooral een mindset.

50% van het succes van je af-slankproject zit tussen je oren. Als het je lukt om je knop om te zetten naar SLANK ben je al voor de helft op weg.

Wat dacht je ervan? HIT THE BUTTON!





Over een maand ben je jezelf dankbaar!

# REACTIES

Enkele berichten van eerdere Challenge deelnemers:

*'YESSSSSS*

*4 centimeter buikomvang eraf!!!!!!!'*

*'Als ik nu wandel in vergelijking met het begin van het WK dan scheelt dat dus ongeveer 10 kilo belasting voor mijn knieën omdat ik 3 kilo lichaamsgewicht kwijt ben. Best wel veel dus. Het verklaart trouwens ook waarom fietsen mij makkelijker afgaat.'*

*'We herkennen het allemaal wel, klagen tegen iedereen dat je te dik bent, maar er niets aan doen. Daar moest dus verandering in komen. De Challenge van Nannet kwam voorbij, ik dacht, dit ga ik doen! Niet alleen om 2 à 3 kilo te verliezen maar meer om weer wat energie te krijgen.*

*1 juni, nou daar ging ik. Van tevoren de boodschappenlijst gemaaild gekregen en s' morgens om 7 uur op m'n pilates matje een workout volgen van 25 minuten op de computer op m'n zolderkamertje.*

*Heerlijk was het om zo je dag te beginnen. Meteen gemotiveerd om gezond en niet te veel te eten die dag.*

*Lieve Nannet, bedankt voor deze geweldige maand! Mij heeft het een lichter hoofd, lichter lijf (ruim 4 kg.) en lichter leven gegeven.'*

Elke verandering begint met de eerste stap

# DE EERSTE STAP

Vul de antwoorden eens in:

Welk resultaat wil ik van het SuperMarkt Dieet?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat is er anders over 15 dagen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe weet ik dat ik over 15 dagen slanker, sterker en stralender ben?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe voel ik mij dan?

---

---

Hoe zie ik er dan uit?

---

---

Hoe is mijn relatie met anderen dan anders?

---

---

Schrijf nu je grootste wens op. Het wordt nu een PLAN.

Wat is het mooiste resultaat dat je je wenst?

Schrijf de wens in de tegenwoordige tijd.

Voorbeeld: Ik ben over 15 dagen 2 kilo lichter. Ik ben naar de kapper geweest en mijn haar zit goed. Mijn zolder/garage/box is uitgemest, ik heb veel spullen weggegooid en ik heb overzicht. Ik pas mijn kleren en ik weet wat mij goed staat en wat niet. Ik heb mij ingeschreven bij [www.internations.org](http://www.internations.org) en heb nieuwe mensen ontmoet. Ik voel mij uitgerust want ik heb genoeg slaap genomen en dat zie je aan mij. Ik voel me gelukkig en heb het gevoel dat ik op het juiste pad in mijn leven ben.

Knip de box hiernaast uit als je hem hebt ingevuld en plak hem op een plek waar je het elke dag ziet (of maak er je startpagina op je computer van).

Lees je grootste wens de komende 15 dagen elke dag hardop aan jezelf voor. Dit laatste is heel belangrijk!



Het juiste moment om te gaan afvallen is  
wanneer je hoofd op orde is  
Een lichter hoofd, lichter lijf, lichter leven

# DE VOORBEREIDING

Een goed begin is het halve werk. Denk dus even na over deze twee voorbereidingspunten:

1. Heb je mensen in je omgeving waar je rekening mee wilt of moet houden de komende 15 dagen? Zo ja, informeer ze dat je vanaf vandaag begint met je WK en dat dat inhoudt dat je soms anders zult reageren dan ze gewend zijn. Niets waar ze zich zorgen over hoeven te maken, maar er wordt wel een beroep gedaan op hun zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Het zal wat aanpassing van ze vragen, maar het voordeel is dat ze een heel leuke en vitale persoon in jou terugkrijgen! Overigens raad ik je aan om je huisgenoten gewoon mee te laten eten met de gerechten die jij klaarmaakt. Of stel voor dat ze de komende 15 dagen zélf hun boodschappen doen!
2. Waar ga je het ene halve uurtje per dag voor jezelf inplannen? Download het weekurenschema via mijn website [www.nannet.net/downloads/](http://www.nannet.net/downloads/) om je halve uurtje vast te leggen.

Vind je het moeilijk om een half uur per dag voor jezelf te vinden? Dat is het niet! Weet je hoe je het doet? Lees de quote op de volgende bladzijde. 23 woorden en je hebt 30 minuten meer tijd!



Ga een half uur eerder naar bed en sta een half  
uur eerder op  
Zo creëer je 30 minuten meer tijd per dag

## Materialen

De ingrediënten die je voor je WK nodig hebt zijn eigenlijk, zoals ik al zei, jezelf en een supermarkt, maar deze materialen maken je Challenge nog meer een succes:

Fitnesskleren	Notitieblokje
Weegschaal	Pilatesbal
Meetlint	Pc of tablet.

Om dingen te noteren en je 15 dagen bij te houden vind je achterin dit boek ruimte voor je notities.

## Wegen en Meten

Oké... Ready? Steady... Go!!

We gaan ons startgewicht noteren en onze omvang meten.

Je hebt een goede weegschaal en een meetlint nodig. Hou je niet van de weegschaal, dan sla je die over en meet je jezelf slechts.

Vul de cijfers in en je startgegevens zijn compleet!

Gewicht:

Meet met een centimeter/meetlint de volgende lichaamsdelen:

Omvangborst:

Omvang taille:

Omvang heupen:

Omvang linkerdij:

Omvang rechterdij:

Omvang linkerkuit:

Omvang rechterkuit:

Datum:

Een plan zonder doel blijft een droom