

# Knock out Body Noodplan

## Eerder verschenen van LC LifeConsultant

### e-books:

Succesvol afvallen  
Werkboek Succesvol afvallen

Alleen verder na scheiding  
Werkboek – Alleen verder na scheiding

Hoe verwerk ik vreemdgaan

Ik ga scheiden..En nu?

Scheiden met Kinderen

Werken aan je relatie  
Werkboek - Werken aan je relatie

Hoe verwerk ik psychische kindermishandeling

PAS – Ouderverstoting

Samen door na vreemdgaan  
Werkboek Samen door na vreemdgaan

### Verwachte e-books:

Ik ben vreemdgegaan, hoe nu verder

Ongelijkwaardige relaties en omgaan met een narcist

### Verwachte boeken:

Samen door na vreemdgaan



lifeconsultant.nl



Lcifeconsultant



lc\_consultant



lc\_lifeconsultant

# **Knock-out Body Noodplan**

*In 2 weken weer strak  
en slank*

UITGEVERIJ Lucky Canard

Knock-out Body Noodplan

Copyright © 2020 Lucky Canard

Auteurs: Maya W.F. Koolmees / Jay Th. Zijp

Druk: Pumbo

Uitgever: Lucky Canard

Dieetboek

ISBN 9789082855043

NUR 443

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



**LIFE**CONSULTANT

*Life Changing services*



## Voorwoord

We weten allemaal hoe we op gewicht moeten blijven. Soms hebben we even een steuntje in de rug nodig of gewoon iemand die ons helpt om te starten. Afvallen is niet een tijdelijk projectje, op gewicht blijven is een levensstijl, zonder einde.

Maar er zijn ook momenten dat je je eventjes hebt laten gaan, bijvoorbeeld met de kerstdagen of in de zomervakantie. Dan heb je even wat harde maatregelen nodig om die paar extra kilootjes weer snel kwijt te raken. Voor die momenten is er nu dit boek. Dit is geen levensstijl voor de lange duur maar een stok achter de deur om je weer even op weg te helpen. Raak snel die paar kilo's kwijt en voel je weer goed in je eigen lijf met deze weekplannen, sportoefeningen en menu's.

## **Een Knock-out Body in 2 weken!**

# Inhoud

Voorwoord .....	7
Inhoud .....	8
1. In 2 weken een knock out body.....	9
2. Wat wel en wat niet eten.....	14
3. Beweging .....	23
4. Het maaltijd weekplan .....	26
5. De gematigde versie.....	33
6. Sportoefeningen .....	41
7. Recepten.....	45
8. Boodschappenlijst.....	53
9. En na die 2 weken .....	57
10. Stappenplan voor succes.....	61
11. Hoe verder? .....	64



## 1. In 2 weken een knock out body

Een slanker figuur dus. Als je te maken hebt met overgewicht dan heb je waarschijnlijk te lang te ongezond geleefd. Vaak geven mensen ziekten of lichamelijke condities de schuld maar in veruit de meeste gevallen is daar geen sprake van. Iedereen kan afvallen met uitzondering van die mensen die daadwerkelijk een ziekte hebben maar als we de reacties op verschillende Nederlandse forums mogen geloven lijdt inmiddels 80% van de Nederlandse bevolking aan een schildklier afwijking.

Als je serieus werk wilt maken van gewichtsverlies zul je dus moeten starten met die eerste hele belangrijke stap: zelfacceptatie. Stop met de schuld geven aan een ziekte die je niet hebt, met jezelf voor de gek houden bij het erkennen wat je eigenlijk over een hele dag of week eet en stop met anderen de schuld geven.

Als je opschrijft wat je eet en dan ook echt tot in detail, kom je vaak al snel tot de ontdekking dat het heel wat meer is dan je in je hoofd hebt. Dat ene koekje bleken er stiekem 5 te zijn en dat glaasje witte wijn waren er eigenlijk 2 maar dan ook wel elke avond en niet enkel in het weekend. En dat stukje taart op die verjaardag was eigenlijk bijna 2 stukjes omdat je dat stukje dat er afbrokkelde ook maar voor het gemak hebt opgegeten.

Eerlijkheid naar jezelf, niet langer jezelf voor de gek houden dus.

Maar starten met gewichtsverlies betekent ook stoppen met de schuld bij anderen neerleggen. Natuurlijk is het moeilijk om nee te zeggen als je collega jarig is en met die heerlijke Bossche bollen aan komt of dat er altijd een pot spekjes bij je moeder op de keukentafel staat. En die heerlijke geuren van vers gebakken brood of gebak als je ergens door een winkelstraat loopt op de vroege ochtend. Maar wees eerlijk: niemand dwingt je om je hand uit te steken. Je krijgt geen straf als je nee zegt. Er zijn geen vreselijke gevolgen als je niet mee eet. Je doet het helemaal zelf, erken dat dan ook.

En die ziekte die je jezelf hebt aangepraat is het ook niet. Op die ene uitzondering na wordt niemand dik van de lucht. Natuurlijk staat er wel eens een verhaal ergens op internet over die persoon die wel letterlijk dat probleem heeft maar een dergelijke aandoening komt met heel wat meer gebreken dan enkel het gewicht, dan is er echt wel iets meer mis. En ja, voedselintoleranties en allergieën komen inmiddels echt vaker en meer voor dan jaren geleden, dat is wel redelijk bekend. Maar dan nog hoeft dit niet te betekenen dat je steeds zwaarder wordt? Gewicht aankomen door een voedselallergie is heel iets anders dan zwaarder worden door verkeerd of te veel te eten. Bij een voedselallergie kan gewichtstoename extreem zijn, meerdere kilo's in slechts enkele uren tijd, of soms zelfs nog sneller is heel iets anders dan over enkele weken tijd steeds iets zwaarder worden. Dit laatste is vetopslag, het eerste is in de meeste gevallen (plaatselijke) vochtophoping of

lucht. Het ziet er ook totaal verschillend uit, plaatselijk opzwellen door een voedselintolerantie of een allergie oogt onnatuurlijk en is duidelijk zichtbaar op bepaalde plekken van het lichaam. Gewichtstoename door vetopslag en dus door ongezond of te veel eten gebeurt over het hele lichaam, je wordt dus all over dikker.

Als je echt werk wilt maken van afvallen en op een gezonde manier slanker worden dan zul je aan het werk moeten. Als je te kampen hebt met echt serieus overgewicht of met obesitas dan is daar wel iets meer voor nodig dan even een beetje opletten. Voor serieus overgewicht moet je je levensstijl aanpassen en bij voorkeur de rest van je leven. Betekent dit dat je de rest van je leven op dieet moet? Zeer zeker niet! Diëten werken niet, omdat er een begin en een eind aan zit. Als je daarna weer terug gaat in de ongezonde levensstijl die het overgewicht heeft veroorzaakt zitten die verloren kilo's er binnen enkele weken of maanden allemaal weer aan, bij voorkeur met een paar extra kilo's. Het veranderen van een levensstijl is precies dat; een nieuwe betere levensstijl aanwennen. Gezonder leven omdat je je daar door beter voelt en op gewicht blijft.

Er bestaat geen wondermiddel om binnen 1 nacht dat geweldige lijf te krijgen waarmee je iedereen de ogen uit steekt. Je kunt niet met een paar dagen op je voeding letten en een paar supplementen slikken weer in dat super strakke jurkje passen en daar ook de rest van het jaar in blijven passen. Afvallen en gezond blijven vergt een langdurige inzet en nagenoeg altijd een blijvende wijziging van je levensstijl. Om op gewicht te