

EEN GEZONDE LEEFSTIJL  
**IS GÉÉN DIEET**

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
De 'Get Fit Girl'-methodiek	9
En nu? Aan de slag	11
Caloriecalculator	13
Wendy's verhaal	17
Frederique's verhaal	23
<b>TIEN ONTBIJTRECEPTEN</b>	<b>29</b>
<b>TIEN LUNCHRECEPTEN</b>	<b>53</b>
<b>TIEN DINERRECEPTEN</b>	<b>79</b>
<b>TIEN TUSSENDOORTJES</b>	<b>105</b>
Alles wat je moet weten over voeding en calorieën	129
Zo houd je jouw nieuwe leefstijl vol	133
Onmisbare kennis bij het bereiken van jouw doel	137
Tips & tricks	141
Vijftig favoriete producten van Wendy & Frederique	149
Dankwoord	155

# VOORWOORD

Je staat 's ochtends voor de spiegel en denkt: zo, jij mag er zijn! Vol zelfvertrouwen en met een trots gevoel kijk je naar jezelf. Bij het aantrekken van je favoriete broek gaat de knoop zonder moeite dicht. Je hebt zin in de dag, voelt de energie door je lijf stromen en zit lekker in je vel!

Dat gevoel ga jij krijgen en wij helpen jou daarbij! Of je nu één, tien of dertig kilo wilt afvallen; wij gaan ervoor zorgen dat jij fit wordt en jouw doelen bereikt.

Als je begint met het lezen van dit boek, betekent dat ook dat jij aan het begin staat van een leuke, spannende en soms lastige periode. Want we moeten realistisch blijven. Het doel dat je hebt, bereik je niet binnen één dag. Het gewicht is er namelijk ook niet binnen één dag aangekomen. Verandering vraagt om geduld en doorzettingsvermogen. Maar geloof ons: het is het waard! Want deze keer ga je voor een verandering die blijvend is. En het maakt niet uit als je een keer de mist in gaat of een dag teveel eet.

Wij helpen je in dit proces door je te motiveren en te inspireren met onze eigen ervaringen én de lekkerste recepten. En geen zorgen: het hoeft niet zwaar te zijn. Het is namelijk niet nodig om jezelf uit te hongeren of een streng dieet te volgen. Je mag gewoon een stuk taart eten op een verjaardag, een bonbon nemen bij je kop thee of een wijntje drinken bij een vriendin. Dat klinkt heerlijk, toch?

Laten we gelijk beginnen met de eerste stap. Die draait om de vraag: wat is je doel? Pak een pen en post-it erbij en neem even een momentje om stil te staan bij het resultaat dat je wilt bereiken. Vraag jezelf af: wat is de reden dat ik dit boek heb aangeschaft? Hoe wil ik me voelen als ik dit doel bereikt heb? Schrijf je doel, met bijbehorend gevoel, op een briefje en plak deze op de deur van je koelkast. Zo! Vanaf nu is dit briefje jouw steun op de momenten dat je het even lastig vindt. Dit simpele briefje gaat jou er dagelijks aan herinneren waarvoor je het doet!

En nu gaan we er samen voor zorgen dat jij jouw doel gaat halen. En onthoud: Rome is ook niet in één dag gebouwd. Waar een wil is, is een weg. En wij weten zeker dat jij dit kunt!

Wij zijn samen 65 kilo afgevallen en weten als geen ander hoe het is om dit proces door te maken. Daarom weten wij nu ook precies wat jij nodig hebt om het te laten slagen en delen wij onze methode met jou.

De 'Get Fit Girl'-methodiek bestaat uit drie gouden pijlers: het voedingsplan, twee liter vocht en 8.000 stappen. Dus niet moeilijk doen als het makkelijk kan. Ga je aan de slag met de drie pijlers in onze methode? Dan ga je gegarandeerd resultaat zien. Een resultaat dat blijft, omdat je er een gewoonte van maakt en een nieuwe leefstijl.

Wij vinden dat een gezonde leefstijl geen dieet is. We geloven niet in restricties. Met onze methode blijf je op elk moment van de dag genieten van jouw favoriete recepten. Alleen op die manier is het haalbaar om een nieuwe leefstijl in te passen in je leven en dit vol te houden. Het maakt niet uit of je alleen bent, met een partner of een gezin. Wij leren je hoe je gebalanceerd eet en geniet tegelijk. Om een nieuwe leefstijl eigen te maken, is er tijd nodig. Geef jezelf daarom negentig dagen om deze gezonde leefstijl aan te leren.

We hopen dat je nu het gevoel van 'op dieet moeten' los kunt laten en gunnen je een enthousiast en trots gevoel. Want hoe dapper is het dat je dit boek hebt aangeschaft en nu de keuze maakt om jouw leefstijl te veranderen? Jij gaat je eindelijk voelen zoals je je altijd wilde voelen. En niet door af te zien, maar door plezier te hebben.

Wij zijn nu al trots. Trots op jou, omdat je deze kans pakt. Ga ervoor, want jij kunt dit! En één ding is zeker: we maken er samen een feestje van! Fijn dat je erbij bent.

Liefs,

Wendy & Frederique

10x

ONTBIJT

# Huisgemaakte vanillecheesecake met warme appel

Wordt er gezegd dat je alleen cake mag eten als je iets te vieren hebt? Dan maken wij er een dagelijks feestje van! Voor dit ontbijt kom je graag je bed uit, want het is net alsof je een echte cheesecake eet. Het feestje begint al als je de geur van de warme appel en kaneel ruikt tijdens de bereiding. En wacht maar tot je het proeft!


AANTAL: 1 PERSOON

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



## Bereiding

1. Snijd de appel in stukjes en meng die in een kom met de koek- en speculaaskruiden. Verwarm in de magnetron of in een pannetje op lage temperatuur, totdat de stukjes warm zijn.
2. Verkruiemel het koekje en meng de koekkruiden met de appelmoes. Schep het appelmoes-koekmengsel in een glaasje en druk het licht aan.
3. Meng de zuivelspread met de skyr tot een romig geheel en verdeel dat over het appelmoesmengsel.
4. Verdeel de warme appelstukjes over het skyr-mengsel.
5. Top de appelcheesecake af met de speculoospasta.

Ingrediënten			
appel	1	1	1
koek- en speculaaskruiden	1 tl	1 tl	1 tl
kaneelkoekje	1	1	1
appelmoes 0%	10 g.	10 g.	10 g.
zuivelspread naturel light	15 g.	20 g.	25 g.
skyr vanille 0%	150 g.	170 g.	200 g.
speculoospasta	5 g.	5 g.	5 g.



# Wrap speculari

Pas op dat je bij deze wrap je vingers niet opeet. Want wat is 'ie lekker! De smaken van de banaan, speculoospasta en schuddebuikjes zijn goddelijk samen. Wie had gedacht dat een gezonde leefstijl aanleren zo leuk kon zijn?

AANTAL: 1 PERSOON

TIJD: 10 MINUTEN





## Pesto **alla** pasta

Een klassieker die je niet vaak genoeg kunt eten. Smaakvol en supermakkelijk te maken. De pesto alla pasta is een romige pasta met lekker veel eiwitten en groenten. En je hebt er niet veel voor nodig. Met tomaatjes, spinazie, kipfilet, groene pesto, bosui en kookroom ben je klaar om aan de slag te gaan

AANTAL: 1 PERSOON

TIJD: 20 MINUTEN