

# **LEKKER ETEN SLANKER LEVEN**

*Xanegay Rieskin*

<b>INTRODUCTIE</b>	<b>05</b>
<b>MIJN VERHAAL</b>	<b>07</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het geheim</li> <li>• Before and After</li> </ul>	
<b>ZO WERKT AFVALLEN</b>	<b>13</b>
<b>SLIMME TIPS OM AF TE VALLEN</b>	<b>16</b>
<b>ZO BEREKEN JE JE CALORIEBEHOEFTE</b>	<b>19</b>
<b>ONTBIJT</b>	<b>23</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana Bliss Pancakes</li> <li>• Rise &amp; Toast Bagel</li> <li>• Clubfit Sandwich</li> </ul>	
<b>LUNCH</b>	<b>55</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passionate Panini</li> <li>• Avocado Kip Sensatie</li> <li>• Crispy Tuna Toast</li> </ul>	

<b>DINER</b>	<b>87</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Surinaamse Bami</li><li>• Easy Shoarma Bowl</li><li>• Mini Pizza Pleasure</li></ul>	
<b>SNACKS</b>	<b>119</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kokoswolkjes</li><li>• Crunchy Chocolate Bombs</li><li>• Deluxe Brownies</li></ul>	
<b>MIJN 5 GOUDEN REGELS</b>	<b>150</b>
<b>HET 8 WEKEN VETVERLIES - PROGRAMMA</b>	<b>151</b>
<b>DANKWOORD</b>	<b>152</b>





# Introductie

## *Herken je het?*

Weer een nieuw dieet volgen, jezelf alles ontzeggen en na een paar weken weer precies daar zijn waar je begon. Of erger nog: de kilo's zitten er sneller weer aan dan dat je ze kwijt was. Je voelde je even goed, maar al dat strenge diëten was niet vol te houden en zodra je weer "normaal" ging eten, schoot de weegschaal omhoog.

Veel diëten maken je wijs dat je moet lijden om af te vallen. Dat je geen pizza, pasta of chocolade meer mag. Maar dat is niet zo! Natuurlijk is het belangrijk dat je bewust bent van wat je eet, maar dat wilt niet zeggen dat je alles moet schrappen wat je normaal eet. Sterker nog: het kan jouw juist helpen volhouden op weg naar jouw ideale gewicht.

Dit boek helpt je om voorgoed afscheid te nemen van crashdiëten en leert je hoe je met lekker eten toch blijvend resultaat boekt. Geen hongergevoel, geen jojo-effect. Wel genieten, leren en eindelijk een gezonde relatie met voeding.

Aan het einde van dit boek (blz 151), vind je een programma om in 8 weken vet te verliezen, inclusief workouts en mindset opdrachten.



# Mijn verhaal

Van jongs af aan kreeg ik mee dat je als vrouw er ‘goed’ uit moet zien. En in mijn omgeving betekende dat vooral: slank zijn. Ik zag het bij mijn moeder, bij mijn tantes... Diëten hoorde erbij. Het was bijna vanzelfsprekend dat als je wilde afvallen, je jezelf moest uithongeren met een streng dieet.

Op mijn 17e begon ook mijn eigen zoektocht naar het ‘perfecte’ lichaam. Ik probeerde alles wat je maar kunt bedenken: het alleen-ei-dieet, het alleen-banaan-dieet, geen brood, geen rijst, shakes... De kilo's gingen er even af (wat vooral vocht was), maar kwamen altijd weer terug. Steeds weer dat gevecht met de weegschaal. Steeds weer het gevoel dat ik niet goed genoeg was.

Tot na de geboorte van mijn derde zoon. Ik was het zat. Geen diëten meer. Geen strenge regels. Ik besloot het anders te doen. Ik dook in de wereld van voeding, volgde een studie tot gewichtsconsulente, en ontdekte iets wat mijn hele kijk op afvallen veranderde.

Ik stopte onmiddellijk met mezelf uithongeren of om verschillende strenge regels te volgen en besloot gewoon, normaal te eten! Ik at gewoon mee met het avond eten wat ik voor mijn gezin klaar maakte en zorgde ervoor dat ik dagelijks aan beweging deed om zo meer calorieën te verbranden dan dat ik at. Of ik nou een wandeling maakte of naar de sportschool ging, ik was 5 dagen in de week actief, soms ook maar 30 min per dag en soms ook gewoon bij het huishouden.

Ik at heerlijk mee op verjaardagsfeestjes en genoot een paar keer per week van een heerlijk toetje.

Ik ben van Surinaamse afkomst en geniet van al het heerlijke surinaams eten dus ook dat at ik regelmatig zonder enig schuldgevoel. Ik zorgde ervoor dat ik me niet te druk maakte om eten en zo verloor ik 20 kilo binnen 1 jaar na mijn 3e bevalling!

Zonder streng diëten, zonder poespas, gewoon door normaal te eten en te eten wat ik lust!! Het enige wat ik deed, was zorgen dat ik meer calorieën verbruikte dan dat ik in nam en natuurlijk zorgde ik er ook automatisch voor dat niet de hele dag door snoepte.



## *Het geheim?*

Je hoeft jezelf niet te straffen of alles op te geven. Je mag juist gewoon eten. Lekker eten. Slim eten. Ik maakte kleine aanpassingen, zoals mijn snoep momenten te verdelen door de week en genoeg water te drinken. Ik was al gewend veel water te drinken dus dat was verder geen probleem en ook dan nog genoot ik, als ik het lustte, van een heerlijk glaasje frisdrank.

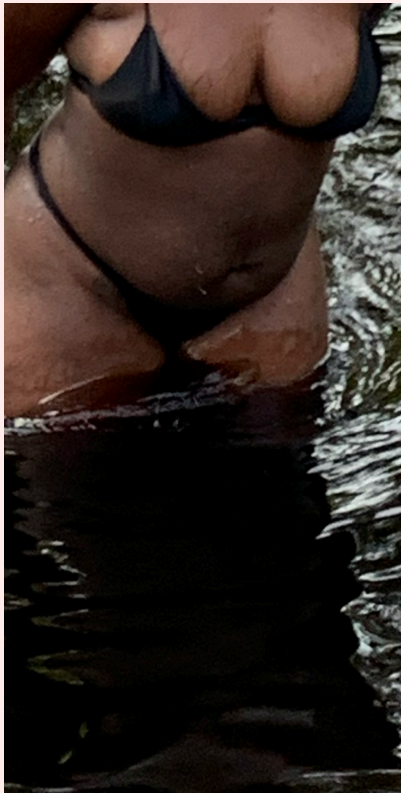
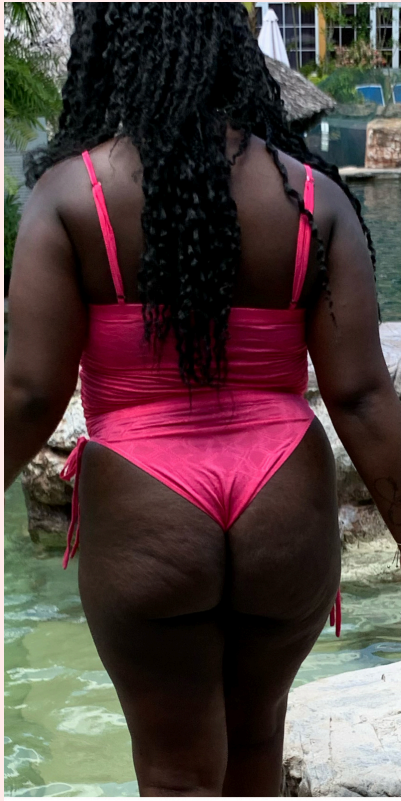
En precies dit wil ik in dit boek met jou delen. Geen wondermiddeltjes. Geen hypes. Maar een manier van eten die vol te houden is en waarbij je blijft genieten. Ik deel in dit boek al mijn recepten die ik eet of heb gegeten en ik plaats er de voedingsmiddelen bij zodat je kan inzien en bijhouden wat je eet.

Op dit moment ben ik 6 maanden geleden bevallen van mijn 4e kindje en ik gebruik opnieuw deze methode om mijn oude gewicht te behalen van voor mijn laatste zwangerschap. Het is makkelijk, ik kan lekker en normaal blijven eten en ik val af met blijvend resultaat!

# Mijn Before and Afters













# Afvallen is simpel als je weet hoe het werkt

Afvallen draait om één simpel principe: calorie-tekort. Dat betekent dat je minder calorieën eet dan je lichaam dagelijks verbruikt. Maar wat zijn calorieën eigenlijk? Simpel gezegd is het de energie die jouw lichaam nodig heeft om te functioneren. Zelfs als je de hele dag op de bank ligt, verbrandt je lichaam calorieën. Alleen al om te ademen, je hart te laten kloppen en je spijsvertering draaiende te houden, heb je energie nodig.

Gemiddeld verbrandt een vrouw in rust al tussen de 1500 en 1800 kcal per dag. Voeg je daar dagelijkse beweging aan toe; wandelen, sporten en zelfs huishouden, dan gaat je verbruik omhoog.

En precies daar zit de sleutel: zorg dat je net iets meer verbrandt dan dat je eet zonder je lichaam te kort te doen.

Wat je vooral niet moet doen?

Jezelf uithongeren. Als je te weinig eet, schakelt je lichaam in overlevingsstand. Het houdt alles vast wat je eet en slaat het extra snel op als vet, uit angst voor tekorten. Dat is waarom strenge diëten vaak eindigen in frustratie en extra kilo's. Het bekende jojo-effect.