

Judith Dijkstra

MIGHTY FIT

STERK IN GODS KRACHT



Mighty Fit
Sterk in Gods kracht
Judith Dijkstra

©2026 Scholten Uitgeverij B.V.
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslagontwerp: Levi Reinds | levireinds.nl
Binnenwerk: Vera Voskuilen
Eerste druk, april 2026
ISBN: 9789083625683
NUR: 707, 480

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

I PERSOONLIJK VOORWOORD

Hoe kan het dat je iets wilt veranderen maar dat je niet de kracht hebt om echt blijvende verandering in je leven aan te brengen? Als fanatiek sporter hoor ik regelmatig mensen om mij heen zeggen dat ze ook (meer) aan sport zouden willen doen en gezonder willen leven. Maar toch zie ik maar weinig mensen daarna in actie komen. Sommigen proberen het even maar na verloop van tijd geven veel mensen op.

Bij mezelf herkende ik deze houding op het gebied van geloof. Ondanks dat ik inmiddels twintig jaar geleden de keus had gemaakt voor God te willen leven, was ik niet zo fanatiek in het uitdragen van mijn geloof of was er niet veel van terug te zien in mijn leven. De laatste jaren begon het steeds meer aan mij te knagen. Als Jezus' offer, Zijn genade en Zijn terugkomst écht werkelijkheid is en de kern van mijn bestaan, waarom is het dan zo magertjes terug te zien in mijn lifestyle?

Hoe kan het dat je graag iets wilt veranderen maar dat je niet de kracht hebt om echt blijvende verandering in je leven aan te brengen? Deze vraag stelde ik nu aan mijzelf. Had het geen prioriteit genoeg, durfde ik niet of was mijn motivatie niet sterk genoeg?

Totdat ik op een punt kwam dat mijn geloof door omstandigheden beproefd werd. In mijn wanhoop riep ik het uit naar Jezus maar ik ervoer niet dat er iets veranderde. Ik worstelde met Hem en het gevoel of Hij wel echt betrokken was bij mijn leven. Ik stelde mezelf uiteindelijk twee keuzes: vasthouden aan God ondanks

dat ik het niet voelde en Hij niet ingreep óf erkennen dat er geen God is. Met het gevolg dat ik in het leven alles uit eigen kracht zou moeten doen. Dat God bestaat, stond voor mij als een paal boven water. Ik had de aanwezigheid van God en de werking van Zijn Geest meerdere malen in mijn leven ervaren. Er bleef dus maar een keuze over; vasthouden aan God. Of ik het nu voelde of niet en of Hij mijn omstandigheden en mijn gevoelens zou veranderen of niet. Vanaf dat moment ben ik gaan doen waarvan ik altijd al wist dat het goed zou zijn, maar ik voorheen toch steeds die keuze niet maakte. Ik opende dagelijks mijn Bijbel en bad tot God. Wat er ook gebeurde en hoe ik mij ook voelde. Het werd mijn grootste prioriteit van de dag. Het was zo simpel als het kinderliedje: 'Lees je bijbel, bid elke dag'. Maar toch was het elke dag een keuze. Het ging niet vanzelf. Door mij vast te klampen aan Zijn woorden, ze op te schrijven en hardop uit te spreken kon ik de dag doorkomen. Uiteindelijk lukte het zelfs om in mijn omstandigheden God te danken. Het begon altijd met een keuze maar zodra ik met mijn verstand God begon te danken kwam het gevoel van dankbaarheid als een warme gloed over mijn heen en voelde ik Gods kracht om de dag door te komen.

Ik begon te beseffen dat verandering in je geloofsleven net als het aanpassen van je lifestyle een keuze is, actie ondernemen, dóén, een proces in gaan. God heeft onze gevoelens gemaakt en ze zijn heel nuttig. Maar als je alleen op je gevoel leeft, bestaat de kans dat je een speelbal wordt van je gevoelens en dat je daarom niet verder komt. God heeft ons ook verstand gegeven. Soms mogen we op geloofsgebied ook gewoon keuzes maken met ons verstand. Omdat we wéten dat het de juiste keus is, omdat het in Gods woord staat of omdat je in het verleden hebt ervaren dat Gods waarheid betrouwbaar is.

Niemand heeft áltijd zin om te sporten of gezond te eten. Maar omdat we wéten dat het goed voor ons is en we hebben ervaren dat we ons er fit en sterk door voelen maken we toch die keuze. Kennis is dus essentieel. In het dagelijks leven passen we kennis toe in de praktijk, doen we ervaring op die allerlei gevoelens bij ons losmaken. Gevoel mag er altijd zijn. Ook bij God, júíst bij God. We hoeven gevoelens niet te ontkennen. In dit boek is daar ruimte en aandacht voor. Wel is het goed te beseffen dat ons gevoel soms tegenover Gods waarheid staat, maar dat, ondanks dat we iets niet voelen of ervaren, onze gevoelens niet leidend hoeven te zijn. Gods waarheid is leidend. Altijd. God is groter dan onze gevoelens en ons verstand. Bij God is er ruimte om te worstelen, om te vallen en weer op te staan. Keer op keer. Daarom bid ik je toe dat dit boek je zal uitdagen net zoals sport je soms tot het uiterste laat gaan om er vervolgens sterker van te worden. Ik bid dat je er mee worstelt, dat het je verder brengt, dat je bedreven wordt en dat je beetje bij beetje geestelijke spierballen zult opbouwen, fit wordt en sterk in Gods kracht!

I INLEIDING

Als je sterker en fitter wilt worden dan moet je ergens beginnen. Sommige mensen kunnen zichzelf motiveren, maar anderen weten niet goed waar ze moeten beginnen en hebben een zetje nodig. En dan is nog de vraag: hoe ga ik het aanpakken en waar wil ik eigenlijk naar toe werken? Wil ik meer conditie krijgen, wil ik afvallen, fitter worden, een gespierder lichaam krijgen of misschien gezonder eten?

Je kunt (online) op zoek gaan naar trainingsprogramma's, apps downloaden, fitfluencers volgen op social media of aankloppen bij een sportclub of een personal trainer.

Een personal trainer is iemand die jou op maat begeleidt. Hij zal je vragen naar je motivatie en je doelen en vervolgens een trainings- en voedingsschema maken, gericht op jou als persoon. Wanneer je doel is om je conditie te verbeteren dan krijg je een ander programma dan dat je liever alleen gewicht wilt verliezen of juist wilt aankomen in spiermassa. Vervolgens ga je onder begeleiding aan de slag met een eet- en trainingsschema. Kom je vroeg of laat op een punt dat je het moeilijk krijgt en je het niet meer vol kunt houden, dan is de personal trainer er om je er doorheen te slepen en je gemotiveerd te houden.

In het voorbeeld van een personal trainer kunnen we een parallel zien hoe God met ons omgaat. God weet namelijk precies hoe Hij ons kan motiveren. Hij levert als geen ander maatwerk en heeft voor iedereen persoonlijk een trainingsplan. Jezus zélf is onze personal trainer. Sterker nog, er is géén betere personal

trainer dan Hij! Hij weet welke spiergroep nodig is om sterker te worden. Hij weet precies wanneer ons lichaam welke voeding nodig heeft, wanneer het goed is om hersteltijd te nemen en Hij weet allang voordat wij willen opgeven dat we het zwaar hebben. Dan sleept Hij ons er doorheen. We hoeven het geen moment alleen te doen. We kunnen Hem áltijd bereiken. 24/7 is Hij beschikbaar en bereid om ons bij te staan. Ik neem je daarom graag mee naar wat de Bijbel ons over het proces van sterker en fitter worden te leren heeft.

Dit boek is in de volgende zes hoofdstukken ingedeeld:

1 Motivatie

Waarom zou ik sterk en fit willen worden en hoe ga ik dat bereiken? Waar begin ik aan? Wat kost het me en wat levert het me op?

2 Wilskracht

Nu ik de nodige informatie op een rijtje heb is het tijd om een beslissing te nemen. Wil ik er voor gaan? Hoe graag wil ik het of is er nog iets dat mij tegenhoudt?

3 Doelen stellen

Waar wil ik naartoe werken en wat wil ik bereiken?

4 Trainen

Oefenen en aan de slag gaan om mijn doelen te bereiken.

5 Voeding

Wat moet ik eten om genoeg energie te hebben en welke bouwstoffen heb ik nodig ter ondersteuning van mijn trainingen?

6 Volhouden

Wat doe ik als ik het zwaar krijg? Als het tegenvalt of als ik het niet meer zie zitten? Hoe zorg ik dat niet afhaak maar gemotiveerd blijf?

Dit resulteert in 45 'trainingen' waarin je regelmatig zal worden uitgedaagd om praktische actiepunten in de praktijk te gaan toepassen. Omdat ik geloof dat je je door een fit en energiek lichaam ook mentaal sterker zal voelen, tref je na elk hoofdstuk twee voedzame recepten aan. Simpel, snel en lekker! Mocht je daarnaast nog meer inspiratie willen opdoen op het gebied van work-outs, geloof en gezondheid, volg Mighty Fit dan op de socials.

Ik wens je 45 waardevolle en energieke dagen toe. Dat Gods kracht in jou zal toenemen en dat je je fit en energiek zult voelen om te leven zoals God het bedoeld heeft!

I UITLEG TRAININGEN

Mighty Fit bestaat uit 45 'trainingen' in sterk worden in Gods kracht. Je bepaalt zelf op welk tempo je de trainingen volgt (dagelijks, een of meerdere keren per week/maand) en of je dit alleen, samen of in een groep(je) gaat doen. Er bewust tijd voor vrijmaken is wel aan te raden. Want net als met fysiek trainen geeft een trainingsschema houvast om te doen wat nodig is ondanks onze gevoelens die per dag, uur of zelfs minuten sterk kunnen fluctueren.

Je zult merken dat bepaalde trainingen in dit boek uitgebreider zijn en meer tijd en inspanning vergen dan andere. Dit zal natuurlijk afhangen van in hoeverre een onderwerp je raakt. Ik zou je willen aanraden eerst een training goed af te ronden voordat je naar de volgende gaat. Neem zoveel dagen de tijd als nodig is om een training te doorlopen. Zeker als je er echt mee wilt oefenen en er stappen in wilt zetten. Mijn advies: liever langzaam en intensief dan je zo snel mogelijk door de trainingen heen werken.

Elke training is als volgt opgebouwd:



In elke training lezen we een aantal verzen uit de Bijbel, aangeduid met dit symbool. Het betreffende Bijbelgedeelte wordt volledig weergegeven. Onder de Bijbeltekst zie je de verwijzing staan en welke Bijbelvertaling gebruikt wordt. Je kunt de Bijbeltekst zelf opzoeken in je Bijbel of de uitgeschreven tekst lezen die in het boek staat weergegeven. Ik zou je willen aanraden de Bijbelteksten hardop te lezen. Bij het laatste symbool op deze bladzijde zal ik het belang van hardop lezen verder toelichten.



Nadat je de overdenking hebt gelezen, tref je dit symbool aan. Dat duidt aan: actie! Aan de slag! Je wordt uitgedaagd niet alleen te lezen maar ook daadwerkelijk met het onderwerp aan de slag te gaan. Vaak gaat het om een praktische opdracht, prikkelende vragen of een reflectie met betrekking tot het gelezen Bijbelgedeelte.



Dit is het symbool voor praten met God. Het symbool is gekozen om je uit te dagen letterlijk je stem te gebruiken. Een kort gebed is na elke training voor je uitgeschreven en kan je op weg helpen om daarna in je eigen woorden verder met God te praten. Spreek dit gebed hardop uit. Het leert je om hardop te bidden als je dit nog lastig vindt. Daarnaast is het bewezen dat de woorden die je hardop uitspreekt (onbewust) door je brein worden overgenomen. Dit geldt zowel voor de positieve dingen als de negatieve. In een wereld waarin zoveel negatieve dingen uitgesproken worden en je brein binnenkomen, wil ik je echt uitdagen om hardop Gods woorden van waarheid en leven door je heen te laten klinken.

I INHOUDSOPGAVE

1 Motivatie	17
1.1 De beste versie!	20
1.2 Kennen	24
1.3 IK BEN	27
1.4 Het gewicht van genade	30
1.5 Vrij	34
1.6 Betrouwbaar	37
1.7 Onzichtbaar?	40
 Recept: Daily grace	 44
Recept: Snickers-stuiterballen	46
 2 Wilskracht	 49
2.1 Krachtig zwak	51
2.2 Marathon	54
2.3 Grenzeloos nee	57
 Recept: Peachpower	 62
Recept: The lean green mac-burger	64
 3 Doelen stellen	 67
3.1 Wandelen	69
3.2 Lookalike	72
3.3 Talent!	76
3.4 Obstacle run	81
3.5 Spiegelbeeld	86
3.6 Wonen	90
3.7 Mankracht	93
3.8 Licht	97
3.9 Struggle	101

Recept: Hard to biet!-smoothie	106
Recept: Brownie pancakes	108
4 Trainen	111
4.1- 1,2,3 actie	114
4.2 Minimalistisch trainen	118
4.3 Mindset	122
4.4 Bloed, zweet en tranen	127
4.5 Teamsport	131
4.6 Fundament	136
4.7 Podiumplaats	141
4.8 Draag de juiste gear	145
4.9 Mountainbikeroute	151
4.10 No pain, no gain	156
Recept: Blessing cookies	161
Recept: Say cheese!	164
5 Voedingsschema	167
5.1 Ontbijt	169
5.2 Koolhydraten	176
5.3 Proeven	181
5.4 Spiermassa	184
5.5 Proteïne	189
5.6 Brood	193
Recept: Mangolicious	198
Recept: An apple a day	200

6 Volhouden	203
6.1 Discipline	205
6.2 Vallen en opstaan	210
6.3 Hemelse winst	214
6.4 De koorddanser	220
6.5 Strijder	225
6.6 Less is more	229
6.7 Triggerpoint	235
6.8 Train, eat, sleep and repeat	241
6.9 Let it go!	246
6.10 Finisher!	251
Recept: Bella Carpasta	258
Recept: Banana-misu	260
Nawoord	263
Bronnenlijst	266