

How Did I Do It?

De succesfactoren uit alle diëten
samengevoegd tot mijn eigen
'Monsterdieet'

How Did I Do It?

De succesfactoren uit alle diëten
samengevoegd tot mijn eigen
'Monsterdieet'

Willem-Jan Verdonk

Disclaimer

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De maker, Willem-Jan Verdonk, stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek.

De diëten, trainingsschema's en informatie in dit boek zijn alleen bedoeld ter informatie en zijn geen vervanging van het persoonlijke advies van een arts, diëtist of specialist. Raadpleeg voor u af gaat vallen altijd eerst een huisarts, diëtist of specialist.

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

Schrijver: Willem-Jan Verdonk

Coverontwerp: Willem-Jan Verdonk

ISBN: 978 94 0213 521 3

© Willem-Jan Verdonk

Voorwoord

Dagelijks kom je reclames tegen die veelbelovend maar uiterst ongeloofwaardig zijn. In dit boek laat ik zien dat het wel degelijk mogelijk is om dergelijke resultaten zoals in de commercials wordt beloofd te verwezenlijken. Echter: naar mijn persoonlijke mening niet met één van de commerciële diëten die ik tegen ben gekomen. Om mijn doel te bereiken heb ik uit alle diëten de factoren genomen die naar mijn mening verantwoordelijk zijn voor het succes van dat dieet en heb al deze succesfactoren samengevoegd tot het voor mij perfecte afvalprogramma. En met mijn eigen Monsterdieet heb ik binnen drie en een halve maand mijn doel bereikt!

Het woord Monsterdieet heb ik ook verder in dit boek gebruikt voor mijn eigen dieet. Ik vind dat ik het ook gerust zo mag noemen omdat ik tot nu toe geen dieet ben tegengekomen waar alle succesfactoren uit alle diëten zijn samengevoegd tot het meest effectieve dieet wat er bestaat!

Het boek is niet speciaal bedoeld als dieetboek. Het is meer een nauwkeurige beschrijving van mijn dieet en het complete programma wat ik zelf gevolgd heb. Maar je kunt er altijd tips uit halen voor je eigen programma. Of mijn hele programma volgen. Zorg er echter altijd voor dat je gezondheid voorop staat.

Als je enige twijfel hebt raadpleeg dan een specialist of arts voordat je aan een dieet of trainingsprogramma begint. Train alleen onder deskundige begeleiding. Experimenteer niet op eigen houtje!

Veel leesplezier!

Op mijn website ***www.monsterdieet.nl*** vindt je dagelijks nieuwe bonussen, tips en motivatie! Bij vragen met betrekking tot je dieet kun je kijken bij 'Veelgestelde Vragen'. Als je vraag hier niet bij staat kun je je vraag altijd per email sturen naar ***info@monsterdieet.nl***. Alle vragen worden door mij persoonlijk beantwoord!

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Waarschuwing	9
Inleiding	11
Inleidend onderzoek	15
Afvallen vs gezondheid	19
Vergelijk van diëten	21
Succesfactoren dieet	23
Volhouden en Motivatie	37
Berekening Kcal	45
Het dieet	49
Vorbereiding fotoshoot	63
Dieet 'Moment Supreme'	71
Inkooplijst	76
Sport en beweging	83
Nawoord	113

Waarschuwing

Ik heb uit alle diëten waarover ik heb gelezen en waarvan ik heb gehoord mijn eigen Monsterdieet samengesteld. En met succes. Ik ben in drie en een halve maand 25 kilo afgevallen en heb het figuur bereikt wat me voor ogen stond. Mijn bevindingen heb ik zo nauwkeurig mogelijk in dit boek beschreven. Dit boek is echter niet bedoeld als dieetboek/dieetadvies. Mocht je een dieet willen volgen, neem dan bij enige twijfel aan je gezondheid eerst contact op met een huisarts of specialist voordat je aan een programma begint. Ik, Willem-Jan Verdonk, neem geen enkele aansprakelijkheid en ben niet verantwoordelijk voor aandoeningen of schade die voortvloeien uit het gebruik van informatie uit dit boek.



Inleiding

Door mijn werk als sportleraar was ik dagelijks wel bezig met het geven van sportlessen maar deed zelf nog maar zeer weinig actief aan sport. En door mijn drukke studies die ik de laatste jaren aan het volgen was en die praktisch al mijn vrije tijd in beslag namen leste ik ook totaal niet meer op mijn voeding. Kortom: ik vond dat ik er qua figuur niet meer uit zag.

Onderstaand een foto van mij op 30 december 2012 in Tokyo, twee weken voordat ik startte met mijn afvalprogramma. Niet bepaald het lichaam van een Griekse god...



Toen ik (te laat) merkte dat het eindelijk eens tijd werd om iets aan mijn figuur te gaan doen begon ik me te interesseren in allerlei diëten die er op de markt waren.

Ik volgde de hypes van verschillende dieetguru's en net als vele anderen met overgewicht werd ik dagelijks gebombardeerd met reclames van dieetprogramma's waarin zwaar overgewichtige personen in enkele weken transformeerden in een Griekse god of godin. In het begin nam ik al deze reclames met een korreltje zout. Naar mijn mening was het niet mogelijk om in zo een korte tijd je figuur zo drastisch te veranderen en daarbij ook nog enigszins gezond bezig te zijn. En bijna alle personen waarmee ik sprak deelden mijn mening.

Op een ochtend keek ik in de spiegel en dacht ik bij mezelf: 'Dit kan zo niet langer, ik moet drastisch afvallen'.

Toen kwam er bij mij een plan op: als ik nu zélf eens probeer een droomfiguur te krijgen in een zeer korte tijd, precies zoals de reclames beloofden. Zou dit echt mogelijk zijn? Vervolgens besloot ik mijzelf als 'proefkonijn' te nemen en de daad bij het woord te voegen. Ik nam me voor in een zeer korte tijd dat te bereiken wat volgens velen niet mogelijk is: van zwaar overgewicht naar een droomfiguur.