

plan je gezondste jaar ooit

Klaar om gezond te worden?	3
De planner gebruiken	4
26 gezonde gewoontes	6

op weg naar een goede gezondheid:

52 WEKEN BEGELEIDING, ONDERSTEUNING EN AANSPORING	7
-------------------------------------------------------------	---

met onder andere deze gezondheidstips en uitgangspunten

De ideale verhouding op je bord	8
Voorverpakte voedingsmiddelen: kies verstandig	18
In de voorraadkast: wegdoen of inslaan	26
In de koelkast: wegdoen of inslaan	38
In de vriezer: wegdoen of inslaan	48
Veel tegelijk koken	56
Kleurige groenten op je bord	66
Maak salade in een pot	76
Gezonde en snelle dressings	88
Gezonde tussendoortjes: zoet, hartig, romig, krokant	98
Maak een gezonde smoothie	108

DANKWOORD	120
---------------------	-----

OVER DE SCHRIJFSTER	120
-------------------------------	-----

*De 8 stickervellen
staan achterin!*

klaar om gezond te worden?

Vanaf nu wordt gezond eten en leven een stuk gemakkelijker. Met de tips en trucs in deze planner heb je alles in handen om direct te beginnen aan je nieuwe, gezonde leven.

Vroeger dacht ik dat lijnen betekende dat ik de paneerlaag van mijn kipnuggets af moest halen. Ik weet dus dat het lastig kan zijn het roer om te gooien.

Maar dat hoeft niet.

Het maakt niet uit of je al een gezonde levensstijl hebt of daar nu mee wilt beginnen. Je kunt deze planner gebruiken om gezonde gewoontes aan te leren en ze te blijven volhouden. Je kunt zelf je doelen stellen en zelf bepalen aan welke gewoontes je wilt werken, of je kunt de 26 gezonde gewoontes afwerken (blz. 6).

De truc om ervoor te zorgen dat iets een gewoonte wordt, is om maar aan eentje tegelijk te werken, en dan voor minstens twee weken. Zo wordt het vanzelfsprekend in plaats van iets wat je 'probeert' of vergeet te doen, of erger nog, iets waarvan je besluit dat het 'niet bij je past.'

Overstappen op een gezond eetpatroon en een gezonde levensstijl levert niet van de ene op de andere dag resultaat op. Verwacht niet dat één boerenkoolsalade tientallen jaren slecht eten ongedaan maakt; dat is hetzelfde als één keer onder de douche gaan en verwachten dat je de rest van je leven lekker ruikt. Gooi de handdoek dus niet te snel in de ring. Voor de meeste mensen duurt het minimaal twee weken voor iets nieuws een gewoonte is; maar als jij er vier weken voor nodig hebt, is dat ook prima.

Met deze planner kun je bijhouden hoe je het doet, en, wat belangrijker is, inspiratie opdoen om elke dag consequent aan het bereiken van je doelen te werken.

Elke dag fit wakker worden, de dag energiek en kalm beginnen, je sterk en gelukkig voelen en er elke dag weer op je best uitzien: een mooier cadeau kun je jezelf niet geven.

Dus... waar wacht je nog op? De reis naar je mega-gezonde ik begint vandaag!



de planner gebruiken

Deze weekplanner helpt je om je doelen te bereiken. Elke dag zet je een stapje om gezonde gewoontes aan te leren en die ook te blijven doen.

Houd je voortgang elke week bij in het schema voor de tussenstand. Kies vijf onderdelen die je wilt bijhouden, bijvoorbeeld je gewicht, omvang (borst, taille, heupen), hoeveel stappen je hebt gezet, hoeveel kilometers je hebt hardgelopen, je energie, stemming, sportsessies enzovoort en leg je voortgang aan het eind van de week vast.

Onthoud: het geeft niet als je niet helemaal consequent bent of dat je langzamer vooruitgaat dan je denkt dat je zou moeten. Doe daar niet te moeilijk over. Het doel van deze checks is je te motiveren door te gaan. Dat is alles. Geen oordeel, geen schuldgevoel! Mocht je terugvallen, dan gebruik je deze checks als middel om eerlijk tegen jezelf te zijn en volgende week extra je best te doen.

Sta aan het eind van elke week even stil bij wat je gedaan hebt. Kijk of je je weekdoel hebt gehaald, nog beter gedaan of dat je het moet blijven proberen. Vul ook je grootste prestatie en grootste uitdaging in. Zo vier je overwinningen en kun je de moeilijke dingen heroverwegen. Om elke week ook een beetje leuk te maken, is er het onderdeel Probeer iets nieuws. Stap uit je comfortzone en ontdek nieuwe dingen om te eten en te doen. Achter in de planner zitten stickers die je kunt gebruiken om je activiteiten van tevoren te plannen of af te vinken wanneer je er klaar mee bent. Houd in de gaten welke stickers je gebruikt en welke niet. Dan zie je wat je graag doet en wat je voor je uit schuift. Zo ontdek je waar je misschien iets harder aan moet trekken.

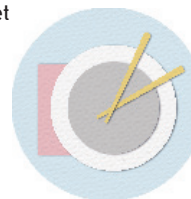
+ Kies gezond.

Het gaat hier om de dagelijkse of wekelijkse activiteiten die bijdragen aan onze gezondheid en ons geluk, of het nu om beweging, meditatie, boodschappen doen of koken gaat. Omdat er tijd voor nodig is, kun je ze het best van tevoren inplannen, dan vergeet je het ook niet.



+ Stel doelen.

Door doelen in kleinere stukjes op te delen zet je ze in perspectief en worden ze beter haalbaar. Wil je meer dan 20 kilo afvallen? Streef dan een half jaar lang naar 4 tot 5 kilo per maand. Wil je een marathon lopen, maar heb je nooit eerder hardgelopen? Begin dan met gewoon wandelen. Eerst 1 kilometer, dan 5. Dan ga je die afstand hardlopen. Vergroot de afstand geleidelijk steeds verder.



+ Koester je relaties.

Naast dat ze gezond eten en bewegen hebben mensen uit Blauwe Zones – gebieden waar mensen gemiddeld ouder dan honderd worden – gemeen dat ze een sterk sociaal netwerk hebben. Of het nu familie, vrienden of burens zijn, ze weten dat ze altijd iemand hebben om samen



mee te eten, lachen of huilen. Dit alles draait om het koesteren van onze bestaande relaties en het aangaan van nieuwe.

+ **Koester jezelf.** De tijd die je ontspant, jezelf verwent en koestert, is goed besteed. Daardoor kom je tot rust en voel je je sterker. Tijd voor jezelf nemen is niet egoïstisch, maar een aangename manier om je batterijen weer op te laden. Pas dus op dat je niet maar doorjakkert, maar zorg dat je tank altijd vol is.



+ Probeer iets nieuws.

Door uit je comfortzone te stappen en iets te doen wat je nog nooit hebt gedaan, ontdek je smaken, activiteiten of perspectieven die je misschien nog leuker en lekkerder vindt dan die je al kende! Stel je open en geef je onbevooroordeeld over aan nieuwe ervaringen. Als je iets niet leuk vindt, hoeft je het niet weer te doen!



26 gezonde gewoontes

EET GEZONDER

- 1 Zorg dat je maaltijd 2 keer per dag voor de helft uit groenten bestaat
- 2 Eet 1 tot 3 porties fruit per dag
- 3 Drink voldoende water (ongeveer 2 liter per dag)
- 4 Vervang geraffineerde suiker door natuurlijke zoetstoffen
- 5 Verwen je darmen met probiotica
- 6 Eet mindful
- 7 Vast af en toe (of eet minstens 4 uur voor je gaat slapen niet meer)
- 8 Kook van tevoren en in het groot
- 9 Eet je hoofdmaaltijd tussen de middag
- 10 Eet alle kleuren van de regenboog
- 11 Detox elke dag met kolen zoals broccoli en boerenkool
- 12 Vervang bewerkte granen door volkoren of glutenvrije
- 13 Lees etiketten

LEEF GEZONDER

- 14 Beweeg regelmatig
- 15 Blijf leren (lees, zoek een mentor, volg een cursus)
- 16 Zoek een hobby (of pak hem weer op)
- 17 Koester je huidige relaties
- 18 Verbreed je kennissenkring
- 19 Zoek een manier om te ontstressen
- 20 Slaap voldoende en in een regelmatig ritme
- 21 Leer mediteren en doe het regelmatig
- 22 Ga op yoga en oefen regelmatig
- 23 Tel je zegeningen
- 24 Sta optimistisch in het leven
- 25 Lach vaker
- 26 Vrij met je partner of jezelf

Dit boek is zo opgezet dat je één gezonde gewoonte per keer ontwikkelt. Zo is de kans groter dat je de gewoonte op de lange termijn ook volhoudt.

Wat je doelen ook zijn, je bereikt ze door er elke dag aan te werken. Wil je meer energie? X uur per nacht slapen? Een marathon lopen? Je cholesterolgehalte verbeteren? Kies 3 belangrijke doelen voor dit jaar, benoem ze precies – dus '10 kilo afvallen' in plaats van 'afvallen' – en schrijf ze hieronder op.

Ik heb een lijst van 26 gewoontes opgesteld om je te helpen een aantal veelvoorkomende gezondheidsdoelen te bereiken (voeg gerust nog andere toe). Kies elke week eentje waar je aan wilt werken. Ik raad je aan minstens 2 weken met een gewoonte bezig te gaan voor je aan de volgende begint. Als je een bepaalde gewoonte al toepast, sla je die gewoon over. Als je langer dan 2 weken nodig hebt om iets onder de knie te krijgen, prima. Zo'n 4 weken moet genoeg zijn. Lukt het dan nog niet, pak dan een andere gewoonte op en probeer het later opnieuw.

Gezondheidsdoelen: mijn top 3

- _____
- _____
- _____



week 1

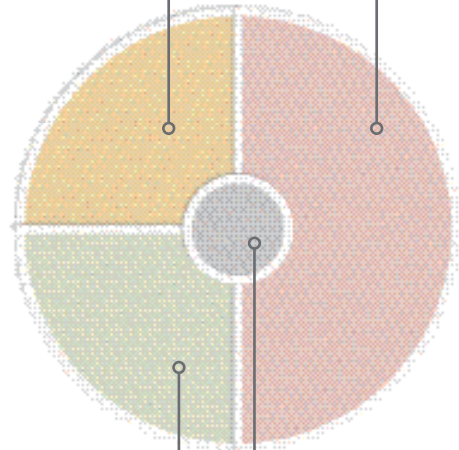
Daag jezelf uit

DE IDEALE VERHOUDING OP JE BORD

Probeer de porties eten op je bord van dit schema aan te houden. Zo eet je evenwichtig en krijg je voldoende vezels en voedingsstoffen binnen. Afwegen hoeft niet, gewoon op het oog is prima.

25% hoogwaardige eiwitten: dit is ongeveer 100 gram dierlijke eiwitten of 150 gram plantaardige eiwitten zoals gekookte bonen, quinoa of linzen.

50% groente of fruit: creëer een kleurige regenboog van groente en/of fruit op je bord, gekookt of rauw.



25% groene groente, bonen of glutenvrije volkoren granen: voor extra groene groente, bonen (als je dierlijke eiwitten op je bord hebt) of 50 tot 100 gram bereide glutenvrije volkorentarwe.

Gezonde vetten: bijvoorbeeld avocado, noten, zaden, olijf- en kokosolie.

Zondag

Maandag

Dinsdag

Woensdag

DATA

Houd voor ogen
Geluk is een keuze: maak je eigen geluk. Een ander kan je niet gelukkig maken. Richt je op dankbaarheid en leer kansen te zien in plaats van obstakels.

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

WEKELIJKSE CHECK

TUSSENSTAND

gewoonte van de week

weekdoel

.....

YES! NOG BETER GEDAAN BLIJVEN PROBEREN

GROOTSTE PRESTATIE

GROOTSTE UITDAGING

week 1



Daag jezelf uit
Doe sit-ups tijdens de reclameblokken als je tv kijkt.

Probeer iets nieuws
Maak tijd vrij om te mediteren: als je nog nooit hebt gemediteerd, kun je een app downloaden of een instructiefilmpje op internet zoeken en 10 of 20 minuten mediteren. Mediteer je al, doe dan een extra sessie of ga 10 minuten langer door dan anders.



Zondag

Dinsdag

Maandag

Woensdag

DATA

Donderdag

Vrijdag

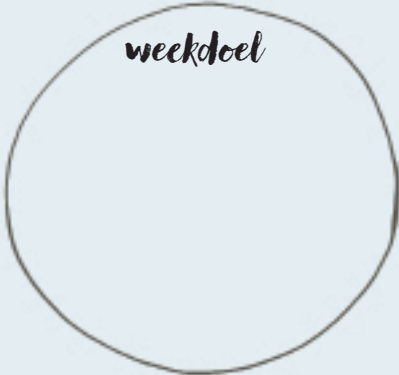
Zaterdag

WEKELIJKSE CHECK

TUSSENSTAND

gewoonte van de week

weekdoel



.....

YES!
 NOG BETER GEDAAN
 BLIJVEN PROBEREN

GROOTSTE PRESTATIE

GROOTSTE UITDAGING