

# Beweeg je slank en gelukkig



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

Lies Helsloot

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>5</b>
Wat is je waarom? .....	12
Help... ik word tante Zulma .....	22
Stress aanpakken .....	32
Wandelen: the next level .....	55
Alternatieven voor wandelen .....	68
De zitziekte en hoe ze te genezen .....	82
Praktische beweegtips .....	91
Verstevig je spieren .....	97
Help! Ik zit vast! .....	107
The looks .....	120
What and how (not) to eat .....	141
Het belang van water drinken .....	164
Tot slot: het begint en eindigt met 'TAKE YOU TIME first' .....	179
<b>Dankwoord</b> .....	<b>187</b>
<b>Bronnenlijst</b> .....	<b>190</b>

“A walk a day keeps  
the doctor away.”

## INLEIDING

5 Februari 2021, net voor een zoveelste lockdown in coronatijden kwam *Wandel je slank en gelukkig* uit. Wat een rollercoaster werd me dat! Heel wat dames en - zoals bleek uit de vele reacties - ook heren gingen enthousiast aan de slag met de methode. Journalist Mick Boskamp, die me al wandelend interviewde voor zijn YouTube-programma *Mannenzaken*, klapte uit de biecht en gaf toe dat mijn boek op zijn nachtkastje lag. Hij noemde het zelfs ‘mijn nieuwe Bijbel’. De Facebook-groep *Wandel naar je natuurlijke gewicht* groeide uit tot een warme community waar duizenden dames mijn gratis online workshops soms al meer dan vijf keer volgden. Er kwamen honderden mails, berichten via sociale media en zelfs handgeschreven brieven binnen van mensen die mijn methode in hun dagelijkse leven toepasten en de resultaten zagen en voelden. Heel vaak zaten daar ontzettend pakkende, emotionele verhalen tussen die me niet onberoerd hebben gelaten. Ook jullie vragen hebben me aan het denken gezet. Jullie wezen me op dingen in het eerste boek die jullie nog niet helemaal mee hadden of waar jullie nog extra tips over wilden. En ik kreeg ook massaal de vraag naar meer uitleg over mijn voedingsmethode en of ik alsjeblieft een kookboek wilde uitbrengen. Dit was het kleine duwtje dat ik nog nodig had om met Isabel Boons, uitgever bij Borgerhoff & Lamberigts, te brainstormen over een opvolger. Na een uur hadden we de volledige outline op papier gezet. En dat heb ik aan jullie, lezers en volgers, te danken!

De titel? *Beweeg je slank en gelukkig*, want dit boek gaat verder dan het eerste en geeft je net op tijd de nodige motivatie en tips om mijn methode verder te verankeren in je leven. Zin in wat afwisseling? Check! In dit boek vind je tips om je dagelijkse wandelingen extra pittig te maken en heel wat ideeën om af te wisselen met andere vormen van beweging voor elke leeftijd. Rugproblemen, daar

maak je hier komaf mee, je bureau wordt je nieuwe fitnesskamer!  
Extra mindsetoefeningen helpen je verder om van deze methode  
je nieuwe manier van leven te maken, zodat 'volhouden' voor jou  
niet meer hoeft.

Wie na het eerste boek op zijn honger blijft zitten en meer wil we-  
ten over de voedingsmethode, krijgt in dit boek de hele basis mee  
om zelf mee aan de slag te gaan. Je leert niet alleen de principes aan,  
maar het voorbeeldweekplan zorgt ongetwijfeld voor inspiratie.

Dit boek gaat ook verder in op het belang van bewegen, mentale  
gezondheid, supplementatie, fytotherapie en voeding als de beste  
anti-ageingkuur voor een gezond, lang en gelukkig leven en een  
gezonde hormonenbalans.

Mijn missie? 100.000 vrouwen (en mannen) aan het bewegen krij-  
gen! Ben jij de volgende?

6

Ik wens je alvast veel lees- en vooral beweegplezier toe!

Geniet ervan!

Liefs, Lies

## Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek bouwt voort op de basisprincipes van *Wandel je slank en gelukkig*. Je kan gerust met dit tweede boek beginnen, maar het is wel aan te raden om het eerste er ook bij te nemen om de basis van de methode te leren kennen en om die vooral eerst een aantal maanden trouw toe te passen. Zo worden je dagelijkse beweegmomenten, één uur wandelen en 15.000 stappen per dag, een *no-brainer* waar je niet meer zonder kan. Dit boek wordt dan de kers op de taart voor nog meer beweegplezier. Ik hou het in mijn boeken graag eenvoudig, zodat je vooral snel aan de slag kan gaan.

Loop niet te hard van stapel. Dat is vaak waar velen op vastlopen, ik noem het zelfs een vorm van zelfsabotage. Je hoeft niet te streven naar perfectie en het hoeft niet allemaal vandaag. Ook topsporters of succesvolle ondernemers stampden hun sportcarrière of bedrijf niet van vandaag op morgen uit de grond. Spijtig genoeg krijgen we vaak een vertekend beeld van de succesverhalen van anderen. In het echt hebben ze allemaal één ding gemeen: jaren van consistente ‘imperfect action’.

Stap voor stap loods ik je door mijn methode. Je zal zien dat ik regelmatig wat TAKE YOU TIME™-momenten integreer, waarop ik je naar buiten stuur voor een pittige wandeling of een andere vorm van TAKE YOU TIME™, mijn overkoepelende principe in het leven waar alles organisch onder valt. Tijd nemen voor jezelf en jezelf op de eerste plaats zetten is 100% mijn mantra en ondertussen ook dat van vele klanten en lezers. Hopelijk binnenkort ook het jouwe?

Lees dit boek met een open geest. Haak niet af in het begin omdat je denkt dat je op je honger zal blijven zitten rond bewegen en gezonde voeding. Laat me even je gids zijn in dit verhaal. Ik kan je alleen maar helpen als je me vertrouwt, dus sluit je ogen en laat me je leiden. En heel belangrijk: neem na elk hoofdstuk een beweegmomentje!



# Wat is je waarom?

## WAAROM WIL JE DIT ECHT?

Waarom wil je meer bewegen, afslanken, ontspannen, werken aan je gezondheid? Wat is de dieperliggende reden? Gezond worden is niet moeilijk als je weet waarom je het echt wilt!

Voor we erin duiken, wil ik je graag de volgende vraag stellen: waarom pikte je net dit boek uit het rek? Welk woord in de titel of beschrijving maakte dat je dit een kans wilde geven? Was het het woord bewegen, wandelen, gelukkig, gezonder eten, positieve mindset...? Ergens hebben ze bij jou iets losgemaakt en dat is precies waar dit hoofdstuk over gaat. Als je niet weet waarom je dit wilt doen, dan is alles wat je doet een doekje voor het bloeden en slechts een tijdelijke verandering. Je moet eerst diep vanbinnen graven naar de werkelijke reden... Nee, daar hoeft je niet voor naar een therapeut, je kan ook gewoon al wandelend bij jezelf te rade gaan. Trek je wandelschoenen aan en maak een lange wandeling, het liefst in een groene omgeving. Denk intussen na over waarom je precies dit boek koos. Bij thuiskomst zet je een heerlijk kopje kruidenthee en neem je pen en papier. Het is erg belangrijk dat je deze oefening schriftelijk doet. Ik doe dat graag in een dik schrift of dagboek. Zo heb ik alles mooi samen in een boekje en slingeren mijn ideeën niet her en der rond op stukjes papier. Opschrijven geeft je ook het gevoel dat je met iets serieus bezig bent. En dat is het ook, dat iets ben JIJ! En jij bent de belangrijkste speler in dit verhaal.

13

Deze oefening komt ook uitgebreid aan bod tijdens mijn online trajecten en coachingsessies met klanten. Ze lijkt makkelijk, maar is dat niet echt. Ik ben er zeker van dat er op jouw lijstje iets staat als:

- ☞ Ik wil wat kilootjes kwijt;
- ☞ Ik wil een betere conditie;
- ☞ Mijn cholesterol moet naar omlaag;
- ☞ Ik kreeg een waarschuwing van mijn arts dat ik moet opletten voor diabetes;
- ☞ ...

Ik ken ze allemaal, maar ik noem ze oppervlakkige redenen want ze zeggen nog niet altijd precies waarom je hieraan wilt beginnen. Wat ik van je wil horen, is die onderliggende ‘waarom’, waarvan je een krop in de keel krijgt en denkt: *o my!* Dat is precies waarom ik dit wil doen. Dan vloeit er ook vaak een traantje. Toen ik tijdens een privécoaching deze oefening met iemand deed, begon de dame met de bovenstaande antwoorden, maar na wat graven kwam ze uit bij het volgende: ‘Ik wil werken aan mijn gezondheid, omdat ik het vreselijk vind dat wanneer ik met mijn kleindochtertje naar de speeltuin ga, ik altijd buiten adem ben als we tikkertje spelen. Ik verlang ernaar om met haar te kunnen schommelen, nu raak ik zelfs niet in de grootste schommels. Ik wil er zijn voor haar en ik wil als oma ten volle kunnen genieten van alle fijne, eenvoudige momenten.’ Een pakkend en ook heel krachtig moment toen ze die ‘klik’ maakte in haar hoofd en hart. Zodra ze tot dat besef was gekomen, ging ze in mijn gezondheidstraject razendsnel vooruit. Het ging opeens allemaal vanzelf... Deze reden werd haar kompas. Telkens wanneer ze het moeilijk kreeg, grepen we ernaar terug.

14

Nu is het aan jou om de coördinaten op je kompas in te stellen. Als je ergens naartoe wilt varen, moet je goed weten wat je eindpunt is voor je aan de reis kan beginnen. Regelmatig teruggrijpen naar dit kompas en je coördinaten zal je op moeilijke momenten weer die drive geven om toch door te zetten. Anders blijf je maar een beetje doelloos rond-dobberen en probeer je in een opflakking een of ander gek dieet met shakes, neem je een fitnessabonnement maar ga je na een paar

weken al bijna niet meer, koop je tien dieetkookboeken... Zonder de juiste coördinaten en zonder een holistisch, allesomvattend plan dat zowel lichaam en geest op alle fronten aanpakt, hervalt je in je oude gewoonten en ben je nog meer ontmoedigd dan ervoor...

Deze keer pak je het anders aan, met mij.

### Enkele vragen die je bij deze oefening kunnen helpen

- ☞ Welke gezondheidsproblemen wil je oplossen?
- ☞ Welke hobby's kan je nu niet doen omwille van je gezondheid of je mentale ingesteldheid?
- ☞ Wil je je relatie(s) verbeteren?
- ☞ Wil je een nieuwe relatie, maar doe je dat nu niet omdat je niet goed in je vel zit, ongelukkig bent, niet houdt van jezelf?
- ☞ Welke dromen blijven er liggen door hoe je je voelt en hoe je gezondheidstoestand is?
- ☞ Wil je je (klein)kinderen zien opgroeien en helpen? Vind je het vreselijk dat je nu niet alles mee kan doen?
- ☞ Wil je een andere job?
- ☞ Wil je promotie maken op het werk?
- ☞ Wil je andere kledij kunnen dragen?
- ☞ Wil je leren houden van jezelf?
- ☞ Wil je al die emotionele ballast van je afgooien? Zo ja, welke ballast draag je al zo lang mee? Beschrijf dit tot in de kleinste details.
- ☞ Moet je gewicht verliezen/gezonder worden om een bepaalde operatie te kunnen ondergaan die je levenskwaliteit kan verbeteren?
- ☞ Sleep je jezelf voort en wil je meer energie?
- ☞ Wil je weer gaan studeren, maar ben je er nu te moe voor?

15



☞ Wil je een (actieve) reis maken,  
maar mis je daar de conditie voor?

☞ ...

### Tijd voor TAKE YOU TIME™

Tijd om je wandelschoenen aan te trekken. Na deze mindsetoefeningen heeft je lichaam wat beweging nodig. Dat is, naast een goede nachtrust, ook de ideale manier om zaken mentaal te verwerken. Drink ook veel water en een ontgiftend drankje, want werken aan je hart en geest vergt veel van je lichaam en maakt toxines vrij. Dat wordt heel vaak vergeten.

## BEN JIJ GELUKKIG?

16

Gelukkig zijn klinkt vaak zo melig, zo oppervlakkig. We worden elke dag overladen met allerhande quotes rond gelukkig zijn. *Happy, happy, happy... yeah!* Soms hoor ik van klanten die worstelen met eenzaamheid of depressie dat ze ervan kotsen. Happy selfies van de perfecte dag aan het strand, het perfecte etentje, het ideale koppel of gezinnetje... Het lijkt soms allemaal zo fake. Waarom ik het dan in de titel van mijn boek zet? Een terechte vraag die ik kreeg na mijn eerste boek. Ook daarin was geluk een van de onderwerpen.

Een titel vinden voor een boek is niet eenvoudig, je hebt maar enkele woorden om de kern van je boek samen te vatten en dat moet dan ook nog eens in een titel die de aandacht trekt. Voor de ene is dat het woord slank, voor de ander het woord gelukkig. Want zeg nu zelf, wie wil dat niet? Wat ik merkte bij mijn vorige boek, is dat mensen die het enkel lazen om af te slanken, toch zijn blijven

hangen bij gelukkig zijn. Zij voelden het effect dat wandelen heeft op hun mentale welzijn en geluksgevoel.

Maar moeten we altijd gelukkig zijn? Ik had er enige tijd geleden met mijn jeugd vriend Steven een filosofisch gesprek over tussen pot en pint. Hij was van mening dat het zo overroepen wordt dat we het gevoel krijgen dat het lijkt alsof we de hele dag moeten rondhuppelen met een grote smile op ons gezicht. Een baaldag af en toe is perfect normaal, zo'n dag waarop je vloekt en naar iedereen je middelvinger wilt opsteken. Dat kan heel louterend werken en is gezonder dan altijd maar de schijn ophouden. Ik vind geluk en rust in mijn ochtendritueel, wanneer ik ruim de tijd neem voor gebed, meditatie, mijn dagboek en een heerlijk geurende, dampende kop koffie. Zo begin ik mijn dag op een heel andere manier. Maar dat neemt niet weg dat er van die dagen zijn waarop ik iets heb van: 'Waar ben ik mee bezig? Is dit het leven? Waarom moet dit hele project volledig in de soep draaien, ik heb er zo hard aan gewerkt, kan het nu nooit eens vlot gaan?' Ik ben ook maar een mens en ja, ik heb ook van die momenten. En maar goed ook! Ze maken me alleen maar meer mens.

17

In mijn praktijk beleefde ik al vele prachtige momenten met klanten die samen met mij, hun therapeut en hun arts antidepressiva afbouwden. Ik ben van mening dat deze vormen van medicatie veel te snel voorgeschreven worden, meestal als eerste en vaak ook enige behandeling, zonder dat ook naar andere vormen van therapie gekeken wordt. Ik begrijp dat antidepressiva, slaapmiddelen, kalmeermiddelen hun nut hebben, maar dan wel als onderdeel van een bredere behandeling. Nu worden ze vaak voorgeschreven in situaties waar misschien ook een andere aanpak met therapie of gewoon een luisterend oor al voldoende was geweest.

### Een verhaal uit mijn praktijk

Dat mijn trajecten meer losmaken dan alleen overvloedige kilootjes, blijkt keer op keer in mijn praktijk. Ik vertel je graag het verhaal van een dame die jarenlang antidepressiva en slaapmiddelen slikte en bij mij kwam voor een coachingsessie op weg naar een gezonder gewicht. Halverwege ons traject ging ze het gesprek aan met haar arts om de medicatie langzaam af te bouwen omdat ze een impact had op haar gewicht. Ze begon met dagelijkse wandelingen in de frisse buitenlucht en nam de tijd voor een korte work-out om haar lichaam te versterken, waar ze ook mentaal sterker van werd. Ze nam de nodige kruiden en supplementen, leerde om wat meer naar buiten te gaan voor de eenvoudige dingen van het leven, zoals een terras-je doen met haar echtgenoot, en maakte samen met mij heel wat mindsetoefeningen. Op mijn aanraden zocht ze naar een therapeut, in haar buurt vond ze de perfecte persoon bij wie ze haar verhaal kwijt kon en bij wie ze zich prettig en veilig voelde. Dat was precies wat ze nodig had, want omdat ze jaren afhankelijk was geweest van antidepressiva, was haar kunstmatige wereld een veilige haven geworden waarin ze het had afgeleerd echt te voelen en te leven.

18

Ik herinner me nog het moment dat ze me een berichtje stuurde en zei dat het niet ging, ze had een off-day en was aan het wenen. Ik heb haar toen van harte verwelkomd in haar nieuwe leven, het échte leven waar dit soort momenten deel van uitmaken. Samen hebben we dit doorgepraat en ze nam het verder op met haar therapeut die haar het vertrouwen gaf dat het haar wel zou lukken, maar dat het tijd zou kosten. Haar verhaal is heel inspirerend voor velen en ik hoop dat het ook jou of iemand die je nauw aan het hart ligt, kan helpen om hulp te zoeken. Ik hoor vaak dat mensen schrik hebben om naar een therapeut te stappen, omdat dat een teken van zwakte zou zijn, maar dat ze wel zonder nadenken een

Wat is je waarom?

pilletje slikken met allerlei bijwerkingen en gevaren. Zeggen dat je hulp nodig hebt is net een heel krachtig gebaar.

### Op ontdekkingsreis in je hart

Nee, dit gaat niet over de gezondheid van je hart, hoewel... In veel gevallen geven mensen het op om gezonder te gaan leven omdat ze simpelweg niet gelukkig zijn. Een job die je niet boeit, een huwelijk of relatie waar je in vastzit of waarin je je zelfs eenzaam voelt, angsten, een laag zelfbeeld, onverwerkte trauma's uit de jeugd, een huis dat volgestouwd is met spullen uit het verleden, rommel of onafgewerkte projecten, gebrek aan plezier in het leven... Zolang je daar geen grote schoonmaak in houdt, is het vaak moeilijk om aan je gezondheid te werken. Het is zoals schoonmaken met een emmer vuil water of een stofzuiger met een volle opvangzak. Je kan ermee blijven poetsen, maar je zal nooit een goed resultaat krijgen. Vaak ligt de sleutel in je hart en daarom geef ik mijn klanten opdrachten om daarmee aan de slag te gaan.

19



#### **Opruimen brengt rust – interview met Nele Colle**

Opruimen? Daar weet Nele Colle alles van! Daarom stuur ik vaak klanten naar haar toe als ik merk dat een overvol huis de oorzaak is van hun vele vruchteloze pogingen om een gezonder leven te leiden of de reden waarom ze heel wat onafgewerkte projecten hebben liggen zodat ze niet kunnen doen wat ze echt willen. Honderden dieetboeken, kilo's sportattributen die her en der rondslingeren en een rommelige inkomhal waar je niet meteen de juiste spullen vindt om naar buiten te gaan voor een wandeling. We luisteren naar Nele.

Beweeg je slank en gelukkig

Ik was altijd vrij georganiseerd, dat wel, maar spullen wegdoen? Dat deed ik niet. Ik hield alles bij. Tot ik op een bepaald moment in een diep, zwart gat belandde en merkte dat al die spullen energie van me vroegen. Dus begon ik op te ruimen. Niet gewoon recht leggen wat scheef lag, maar echt spullen wegdoen. Dat gaf zo'n opluchting en rust.

Te veel spullen, rommel en chaos staan vaak in de weg om te doen wat eigenlijk zo belangrijk is. Soms letterlijk, maar heel vaak ook zonder dat je het merkt. Alles wat je hebt, vraagt namelijk om aandacht, energie, ruimte en tijd. Als dat leuke en belangrijke zaken zijn, is dat natuurlijk prima. Maar in heel wat huizen wordt slechts 20 tot 30% van de spullen echt gebruikt.

Tijdens het opruimen besliste ik wat ik echt belangrijk of leuk vond en wat niet. Heel confronterend. Zo kwam ik kookboeken tegen die ik in huis had gehaald omdat ik graag iemand wilde zijn die hield van kokkerellen en die heerlijke gerechten op tafel toverde, maar eigenlijk wordt hier vooral gekookt wat ook de kinderen lusten en zoek ik voor een occasionele kookpartij een lekker recept op het internet. Ik sta mijlenver af van de kok die ik ooit dacht te willen zijn. Geen fijne confrontatie, maar wel een eerlijke. Ofwel mochten de boeken weg, ofwel maakte ik de keukenprinses in mezelf wakker en zou ik ze gebruiken. Als ik eerlijk was, dan wist ik het al: ik was mijn passie voor koken allang kwijt. Als ik het echt wilde, had ik het al gedaan. De boeken gingen weg en ik heb ze nog geen seconde gemist, integendeel. De vijf die bleven, worden wel (af en toe) gebruikt en ik kreeg heel wat extra ruimte in mijn kast.

En niet alleen dat. Ik was zo opgelucht toen ik had beslist dat koken op dat moment niets voor mij was en dat ik de boeken zou wegdoen. Ik hoefde oude dromen niet mee te sleuren. Ik kreeg er tijd en energie door die ik kon besteden aan wat wel belangrijk is, ook al betekende dat afscheid nemen van dromen van vroeger.

Opruimen maakt letterlijk plaats vrij in je huis, maar geeft ook ruimte in je hoofd en je leven. Ruimte voor de juiste dingen, voor nieuwe dingen, voor wat jou energie geeft. Heerlijk toch?

Hoe je leert om afstand te doen van je spullen, dat lees je in haar boek *JOMO*, uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.