

Begin nu aan je nieuwe leven

Laten we eens omdenken. Het net even anders bekijken dan hoe we het gewend zijn. Wat roepen de meeste mensen die niet gelukkig zijn met hun lichaam en er iets aan willen doen? Waarschijnlijk dat ze willen afvallen. Maar is dat echt zo? Is afvallen het doel? Of is er eigenlijk een ander doel? Ik denk dat het doel namelijk niet afvallen is. Ik denk dat het doel afvallen met behoud van resultaat en het zelfstandig kunnen onderhouden met een manier waarbij je geniet van eten in plaats van er tegenop ziet is. Het leest wat minder lekker dan 'afvallen', maar is dit eigenlijk niet het uiteindelijke doel?

Misschien denk je: wat maakt het uit? Nou, eigenlijk best wel veel. Door het doel te verleggen naar het juiste doel zit je compleet anders in de wedstrijd.

Als je wil alleen afvallen, dan volstaat het om gewoon een dieet te volgen dat je in een boek gevonden hebt of van een coach gekregen hebt met eventueel een uitgeschreven trainingsplan. Maar wat gebeurt er dan? Je volgt een plan en bent afhankelijk van het plan. Je wordt **aan** een dieet geholpen.

Als je wil afvallen met behoud van resultaat en het zelfstandig kunnen onderhouden met een manier waarbij je geniet van eten in plaats van er tegenop ziet, dan werkt het niet om afhankelijk te zijn van schema's en coaches. Je wil dan niet aan een dieet gaan. Je wil van diëten **af**. Je wil zelf regie. Je wil snappen hoe het werkt. Hoe jij controle kan krijgen over je leefstijl zodat je zorgeloos fit wordt en fit blijft. Hoe je gewoon kan

blijven genieten van taart, chocola, uit eten en waar je maar gelukkig van wordt, in plaats van dat het op de zwarte lijst komt te staan. Je wil dat het leefbaar is en dat jij de skills hebt om het vast te houden.

Je wil afvallen om je fitter, energieker en mogelijk gezonder te voelen en zo meer levensgeluk te ervaren. En zeg eerlijk, wat is voor jou optimale fitheid, gezondheid en levensgeluk? Is dat op kip, rijst, broccoli en kwark leven met 6 keer per week trainen? Is dat echte gezondheid, fitheid en levensgeluk? Of is dat zorgeloos genieten van het leven met een lichaam waar je je prettig in voelt, waar je controle over hebt en geen extreme concessies voor hoeft te doen?

Dat laatste, daar sta ik voor. En dat wil ik jou leren.

Afvallen is *hot and happening*. ‘Dieetgoeroes’ spelen hier slim op in door je precies dat te geven wat je eigenlijk wil zien. De *basic* voedingsschema’s, simpele tips en methodes waar je vooral niet bij na hoeft te denken, met de belofte dat een goddelijk lichaam snel volgt. En uiteraard de 100% gezonde leefstijl met bij hoge uitzondering een steggelmoment met een zelfgemaakte bietenreep met een sprankeltje pure cacao eroverheen.

Maar vraag jezelf eens af; waarom heb jij nu dit boek in je handen? Werken deze tips, methodes en voedingsschema’s voor jou? Heb je al jarenlang je droomfiguur en houd je dit feilloos vol? Of val je na elke poging weer terug? Plus mogelijk wat extra kilo’s?

We hebben meer diëten die ‘bewezen effectief’ zijn dan ooit tevoren en toch kampen momenteel meer mensen dan ooit tevoren met overgewicht en een ongelukkig lichaam. Als ik de optelsom maak, betekent dat dus eigenlijk dat we op de verkeerde paarden wedden. De voordelen van gezond zijn vind je overal. Prachtige plaatjes en quotes vullen het internet. Maar gezond worden wordt meestal geassocieerd als een hele

opgave. Als iets negatiefs. Als dingen moeten doen waar je eigenlijk niet op zit te wachten. Alles wat je lekker vindt moet je laten staan of mag eens per maand op een 'cheatday'. Je moet jezelf afbeulen in de sportschool tot je zwart voor je ogen ziet. En no pain, no gain. Toch?

Het einddoel wordt fantastisch gemaakt, maar de weg er naartoe als de avondvierdaagse lopen op blote voeten met een spijkerbed als ondergrond. De huidige maatschappij creëert eerder stress over voeding en afvallen (hoe krijg ik het allemaal in hemelsnaam voor elkaar?!) in plaats van dat het opluchting en plezier brengt.

Een grote valkuil bij afvallen is over het algemeen stagnatie. Als alles goed gaat, weet je waar je het voor doet en je ziet het resultaat. Maar als het resultaat uitblijft, dan wordt het een ander verhaal. Het probleem met wanneer je van je dieet en trainingsregime een strafkamp maakt, is dat ieder klein moment van tegenslag ervoor zorgt dat je het liefst gelijk het bijltje erbij neergooit. Je stagneert en baalt enorm omdat je iets doet wat je niet leuk vindt voor resultaat, en het resultaat blijft uit.

Als het voedingspatroon geen strafkamp is, is stagnatie, wat altijd meerdere malen in een gezond afvalproces zal voorkomen, niet zo'n ramp. Want je doet niks wat je niet leuk vindt. Je zet je er makkelijker overheen. Het kost je geen moeite. Je hebt plezier in het proces.

Met de informatie die ik in dit boek met je ga delen hoef je niet meer te proberen. We doen het nog één keer. Eén keer goed. En dan is het klaar. Soms ligt het antwoord dichterbij dan je denkt. Alleen je moet weten waar je moet kijken. Waar je eerst een troebel beeld hebt, wordt alles ineens haarscherp op het moment dat het kwartje valt.

Geen fancy methode. Geen hippe nieuwe *superfoods* die het verschil gaan maken. En al zeker geen poeder, pil of supplement dat het gaat doen. Nee, wij maken een professional van je. Een professional op het gebied