

# **Eenvoudig Afvallen In 4 stappen**



Bij dit boek maak je gebruik van:  
[www.boekeenvoudigafvallen.nl](http://www.boekeenvoudigafvallen.nl)

En de app 'Mindful Eetdagboek'  
[www.mindfuleetdagboek.nl](http://www.mindfuleetdagboek.nl)

Lees ook meer dan 125 blogartikelen gratis op:  
[www.afvallenzondergedoe.com](http://www.afvallenzondergedoe.com)

Webshop:  
[www.afvallenzondergedoe.com/webshop](http://www.afvallenzondergedoe.com/webshop)

Copyright © 2024  
Auteur: Klaziena Waerts



# Inhoudsopgave

Is dit boek voor jou? .....	1
Over de auteur .....	2
Inleiding .....	5
Hoofdstuk 1: Stap 1: Eetdagboek bijhouden .....	9
2 opmerkingen over de hoeveelheden: .....	16
Hoofdstuk 2: Stap 2: Kleine aanpassing: hoeveelheden .....	17
Hoofdstuk 3 Stap 3: Kleine aanpassing: eetwissels .....	33
Hoofdstuk 4 Stap 4: Overige kleine aanpassingen .....	45
Beweging uit het eetdagboek .....	45
10 extra kleine aanpassingen .....	47
Kleine aanpassing #1: Eet langzamer .....	47
Kleine aanpassing #2: 6 eetmomenten .....	48
Kleine aanpassing #3: Meer kauwen .....	49
Kleine aanpassing #4: Ontbijt met eiwitten .....	50
Kleine aanpassing #5: Sla soms het ontbijt over .....	51
Kleine aanpassing #6: Water .....	52
Kleine aanpassing #7: Borden .....	53
Kleine aanpassing #8: Eet zoals in 'n restaurant .....	54
Kleine aanpassing #9: Maak ongezond eten moeilijker bereikbaar .....	55
Kleine aanpassing #10: Bewust eten .....	56
Hoofdstuk 5: Noteren in je (digitale) agenda .....	59
Wélke kleine aanpassingen maak je? .....	60
Uitleg over gewoonten .....	61
3 kleine aanpassingen tegelijk .....	62

Hoofdstuk 6	Waarom is snel afvallen nooit blijvend? .....	67
#1	Crashdiëten.....	68
#2:	Koolhydraatarme diëten.....	72
Feitjes en weetjes over	koolhydraten .....	79
Hoofdstuk 7	Wat is gezonde voeding?.....	81
Hoofdstuk 8	Wat kan je nog meer doen om af te vallen?.....	85
Sneller afvallen #1:	Versnel je stofwisseling.....	85
Sneller afvallen #2:	Train je mond .....	89
Sneller afvallen #3:	Drink zo weinig mogelijk alcohol.....	91
Sneller afvallen #4:	Stop met té lekker eten in huis te halen .....	92
Sneller afvallen #5:	Let op in de supermarkt! .....	93
Sneller afvallen #6:	Doe korte hoge intensiteitstrainingen .....	95
Hoofdstuk 9:	Jij hebt invloed op het afvalproces .....	97
Tip #1:	Zet je weegschaal bij het grof vuil.....	97
Tip #2:	Zie voedsel niet als vulling .....	97
Tip #3:	Waaróm eet je? .....	98
Tip #4:	Investeer in je spieren.....	99
Tip #5:	Stiekem bewegen.....	100
Tip #6:	Vermijd chronische stress.....	101
Tip #7:	Slaap voldoende.....	102
Tip #8:	Interne of externe motivatie?.....	104
Tip #9:	Zoek ondersteuning .....	105
Tip #10:	Beeld je voornemens in .....	106
Tip #11:	Stel realistische doelen .....	107
Hoofdstuk 10:	Ontdek welke beweging jou helpt afvallen.....	109
Hoofdstuk 11	Heb wat geduld .....	113

## **Is dit boek voor jou?**

Dit boek is voor jou als jij eenvoudig wilt afvallen.

Dus zónder calorieën te tellen.

Zónder jezelf lekker eten te ontzeggen.

Zónder poeders of pillen of zónder je in het zweet te werken.

Heb je geen bepaalde ziekte en of gebruik je geen medicijn,  
dat ervoor kan zorgen dat je zwaarder wordt?

Dan is de oorzaak van overgewicht dat je meer eet dan dat je  
lichaam nodig heeft.

Kortom, je krijgt meer (calorieën) binnen dan dat je verbruikt.

Met de eerste stap in dit boek word jij je bewust van wat en  
hoeveel je eet en drinkt, zónder calorieën te tellen!

In de stappen 2, 3 en 4 ga je in je dagelijks eetpatroon kleine  
aanpassingen maken.

Gegarandeerd ga je afvallen, zonder dat je een calorie bijhoudt.

Eenvoudiger kan het niet!

In je nieuwe eetpatroon kan je dus alles eten wat je wilt,  
van aardappels, brood en rijst tot zelfs af en toe patat of pizza.

Alleen geldt daarbij wel: alles met mate!

In 10 hoofdstukken leg ik je uit hoe ook jij eenvoudig van de  
extra kilo's afkomt.

En voor je 't weet zijn de eerste kilo's eraf!

## Over de auteur



Klaziena Waerts

Klaziena Waerts is ervaringsdeskundige, mental coach, gewichtsconsulente en helpt om op een plezierige manier af te vallen zonder dieet. En weer te genieten van eten zonder schuldgevoel of schaamte.

“Zelf heb ik 22 jaar de frustratie, schaamte en schuldgevoel ervaren van het hebben van emotie eten, eetbuien en overgewicht. Als ook elk bekend dieet(methode) geprobeerd. Toen bereikte ik een dieptepunt: emotioneel en lichamelijk. Van mezelf moest ik achterhalen waaróm ik steeds die vervelende gevoelens moest wegeten. Maar ook waaróm ik steeds elk nieuw dieet of afslankmanier moest uitproberen, die uiteindelijk toch allemaal steeds mislukten. Dit zelfonderzoek duurde ruim 5 jaar. Ik probeerde alle mogelijke testen, oefeningen en theorieën op mezelf uit. Ik ontdekte hoe het allemaal in elkaar zit en kreeg ik weer een ontspannen, gezonde relatie met eten én met mijn lichaam. Ook verloor ik blijvend 25 kilo en geniet ik weer van eten zonder schuldgevoel of schaamte. Jij verdient dat ook!”



## **De persoonlijke ervaringen van Klaziena Waerts**

Al als kind had ze last van overgewicht en werd daarmee flink gepest op de lagere - en middelbare school.

Aan het eind van de lagere school was ze haar te grote lichaam zat. Daarom ging ze op haar 12de voor de eerste keer op dieet.

Haar moeder was altijd wel bezig met een of ander dieet en gingen ze samen het mayo dieet doen. Dit was voor Klaziena de eerste van véle dieet- en lijnpogingen.

Met dat mayo dieet verloor ze met succes de nodige kilo's. Helaas kwamen de kilo's bijna net zo snel weer terug als ze had verloren. Maar een dunner lichaam was haar wel erg goed bevallen en had ze de smaak te pakken.

Ze ging de ene dieet(manier) na de andere doen en kwam daardoor in een negatieve spiraal. Het was alles of niets. Of ze was op een streng dieet, óf ze had eetbuien.

Van haar 12de tot en met 34ste gaf de weegschaal wisselend aan van 57 tot 90 kilo.

Op haar 34ste bereikte ze een emotioneel dieptepunt en gooide ze het roer om.

Om zichzelf te helpen, ging ze onderzoek doen.

Ze verdiepte zich onder andere in eetgedrag en eetgewoonten.

Haar onderzoek duurde ruim 5 jaar.

Ze ontdekte wat wel en niet werkte en kreeg weer een ontspannen relatie met eten, en haar lichaam.

En verloor haar overtollige kilo's, blijvend!



## Inleiding

Ik zeg tegen jou: “Afvallen is niet onmogelijk!”

Jij denkt nu vast: “Nou, bij mij is afvallen wél onmogelijk, want ik ben al zo vaak op dieet geweest dat ik de tel kwijt ben, maar ben ik nog steeds te zwaar!”

En deze gedachte brengt me bij een documentaire, die ik zag op Netflix: ‘Valley uprising’.

Het speelt zich af in het Yosemite National Park. Dit gebied in Californië werd in de jaren vijftig en zestig heel populair voor bergbeklimmers.

De bergen in dit park zijn qua hoogte niet bijzonder, maar wel belachelijk steil! De berg ‘Half Dome’ gaat 600 meter en de berg ‘El Capitan’ gaat zelfs 900 meter bijna recht omhoog.

De documentaire gaat over de twee mannen Royal Robbins en Warren Harding. Apart van elkaar doen ze een poging om die absurd steile bergen te beklimmen. Robbins beklom de ‘Half Dome’ en Harding de ‘El Capitan’.

Deze twee mannen zijn heel verschillend. Robbins ziet het klimmen vooral als ‘n proces. Bij hem gaat om het klimmen zelf en niet in het bereiken van de top. De motto van Robbins is: “The goal is not the destination, but it’s the journey.” (Vertaling: “Het doel is niet de bestemming, maar het is de reis.”)

Maar Harding vindt dat het erom gaat dát je boven komt. Hoe maakt niet uit. En als je tussendoor afdaald om nieuwe whisky in te slaan (hij dronk nogal veel) is dat ook prima.

Robbins bereikte als eerste de top van de Half Dome.  
Daarna kwam Harding boven op de top van de El Capitan.  
Bijna iedereen dacht dat überhaupt een van deze bergen  
beklimmen onmogelijk was. Maar blijkbaar kon het toch!

Oké, Harding deed er dan wel twee jaar over,  
maar uiteindelijk was het hem wél gelukt.  
Waar het om gaat, en wat ik zo inspirerend vind, is dat deze twee  
mannen iets deden wat nog nooit iemand had gedaan.

Bergklimmers ná hen dachten daardoor dát het kon,  
waardoor de opdracht voor hen makkelijker lijkt.  
Die bergen bleven natuurlijk net zo steil en hoog. Maar nadat het  
Robbins en Harding was gelukt, werd het voor de volgende  
beklimmers veel makkelijker om boven te komen. Want die  
twijfelden niet meer óf het überhaupt wel mogelijk was om  
boven te komen.  
Bergbeklimmers gingen experimenteren met manieren,  
keken technieken bij elkaar af en leerden van elkaar.

Uiteindelijk was het Alex Honnold die free solo (dat houdt in  
zonder touwen en haken!) naar boven klom.  
Er is een film verschenen over zijn klim, met de titel 'Free solo'.  
Een absolute aanrader!

Als je die 'onmogelijke' bergen beklimmen vergelijkt met  
afvallen, bedenk dan wat je nog nooit hebt gedaan.  
Doe dat en zie in dat je het kán, ook al denk je nu van niet.

Stel je als doel, als je bijvoorbeeld bij een benzinstation áltijd  
iets lekkers koopt, om dat één keer niet te doen. Wat als dat je  
lukt? Dat betekent dat je wél kunt tanken zonder iets lekkers  
erbij te kopen.  
Als je dat één keer lukt, lukt je dat ook twee keer. En ook tien  
keer en honderd keer.