NOOIT MEER OP DIEET!

In 7 stappen naar een gezonde en gelukkige leefstijl

HAPPY & HEALTHY LIFESTYLE

Elke maandag begin je weer

En neem je je voor om deze keer wél echt alle verleidingen te weerstaan. Om de controle te nemen over wat je in je supermarktkarretje én dus in je mond stopt. Om vooruit te denken, je koelkast te vullen met gezonde dingen zoals groente en fruit en je keukenladen vol te stoppen met noten en zaden. En natuurlijk ga je water drinken. Liters.

DIEETGOEROE-BOMEN

Je leest je suf aan allerlei artikelen, net zolang tot je door de alle dieetgoeroe-bomen het bos niet meer ziet.
De een zegt stellig dat brood echt uit den boze is! Maar de ander roept dat het allemaal wel meevalt. Weer een ander roept dat suiker verslavender is dan cocaïne. En dan roept er weer iemand ‘onzin!’.
Zucht…
Jij stond die middag bij het GezondeDingenSchap in de supermarkt nog met een bak chiazaad in je handen en voelde ineens gedachtes aan verhongerende vogels opkomen.
Dubbele zucht…

Overdag hol je van werk naar clubjes en dan naar de supermarkt en weer naar huis, jezelf afvragend waar je nú weer de inspiratie vandaan moet halen voor een gezonde maar ook vooral gemakkelijke maaltijd. Liefst eentje die snel klaar is, want jij moet die avond weer naar yoga of naar die ene vriendin of naar de uitvoering van je dochter.

BROKKELENDE HÜTTENKÄSE

’s Avonds zit je met een licht rommelende maag aan de wortels en plakjes lauwe komkommer met brokkelende hüttenkäse, want je had ergens gelezen dat dat zo’n lekker&gezond snackje was. Naast je zit je partner tot zijn ellebogen in een zak chips en vanuit de keukenkastjes hoor je die zak mini-snickers roepen.
Want ja. Je partner en kinderen mogen wél gewoon snoepen. Die hoeven niet te lijden onder jouw zoveelste lijnpoging. Toch?

Dus jij stopt nog maar een wortel in je mond. Chagrijnig kauwend probeer je het chips-gekraak naast je te negeren en de opkomende moordneigingen te onderdrukken. Dan ga je maar naar bed. Met een omweg. Via dat keukenkastje.
Je zegt niet wat je gaat doen, maar feit is wel dat er na jouw bezoek zeker drie mini-snickers minder in dat zakje zitten.
Dan duik je je bed in. Onder de dekens bevrijd je ze zo stilletjes mogelijk uit hun verpakking. De papiertjes moffel je weg.
Je werkt ze in no-time naar binnen, en daarna baal je weer van jezelf. Zo gaat het elke keer weer.

Heb je het een hele week volgehouden om als een soort gezonde heilige te leven, verpest je het weer doordat je de verleiding niet kan weerstaan. Doordat de lekkere trek het overneemt en de snaaizucht weer eens wint.
En, ben je dat gladde ijs eenmaal opgegaan, dan lijkt er geen weg meer terug. Dan maakt het allemaal niet meer uit. Dan is het toch al verpest.
Driedubbele zucht…

THE STRUGGLE IS REAL

De maandag daarop neem je je voor dat je nu echt gaat beginnen. En deze keer echt. Je gaat het nu echt volhouden en nu gaat het je echt lukken.
Maar ja…Wat ga je eens eten, vanavond..? En zo begint het cirkeltje weer opnieuw.
The struggle is real. Maar troost je: je bent niet de enige…

Inhoudsopgave

Voorwoord	4-5
Stap 1 Iets met dromen en doelen	7-8
Ontbijt smoothie met havermout en aardbeien	9
Stap 2 Doe wat werkt voor jóu	10-12
Stap 3 Het begint bij... de basis	14-16
Kokos-dadelballetjes	17
Simpel én lekker bananenbrood	18
Stap 3 Het begint bij... de basis	19-20
Stap 4 Druk druk druk!	23-25
Ei muffins	26
Wraps met zalm	27
Stap 5 De F is van Friet Fit	28-31
Stap 6 Balans balans balans	33-35
Komkommerbootjes met tonijn	36
Italiaanse pompoensoep	37
Salade gerookte kip en avocado	38
Stap 7 Let's do it	39-41
Oh ja, en dan dit nog	42

In 7 stappen...

Naar een gezonde en gelukkige leefstijl. Dat is wat jij wil. Komt dát even goed uit, want dat is exact waar dit e-book over gaat.

Ik…

ben Marleen. En ik heb een missie. Namelijk om ambitieuze vrouwen, zoals jij, te helpen met het vinden van een gezonde en gelukkige leefstijl. In dit e-book laat ik je zien hoe je door middel van de juiste mindset, gezond én lekker eten, bewegen, ontspannen en het maken van slimme keuzes meer balans in je drukke leven kan krijgen. Lekkerder in je vel kan komen te zitten. Meer energie kan krijgen.
Want wie wil dat nou niet?

VERANDERING IN LEEFSTIJL

Het was 2014 en ik voelde me zwaar. In alle opzichten. Ik had een eigen sportschool en mijn belangrijkste doel was om anderen gezonder en fitter te maken. Ik sportte twee tot drie uur per dag, maar ik werd alleen maar zwaarder! Hóe dan?!
Nou, ik had totaal geen structuur in mijn voeding, at alles wat los en vast zat en ik was totaal niet in balans. Ik vond het verschrikkelijk om mezelf in de spiegel te zien en om te voelen hoe die rolletjes in de weg zaten tijdens yoga of andere bezigheden. Ik haatte mijn weegschaal minstens net zo erg, want van het getal dat hij me liet zien werd ik doodongelukkig. Er moest iets veranderen in mijn leefstijl.
Maar wat? En hoe?

GEEN DIEET, MAAR LEEFSTIJL

Een verandering in leefstijl begint met een verandering in mindset. Hmmm. Misschien werd het tijd om te minderen met snoep en snacks en andere keuzes te gaan maken. Maar dan wél keuzes die ik ook vol kon houden. Waar ik gelukkig van werd. Zodat ik niet bezig zou zijn met een dieet, maar met een levensstijl. Dus geen crash-diëten meer, zoals ik in het verleden wel deed, en die me alleen maar (vr)eetbuien opleverden. Nee, een échte verandering.

GEZOND ETEN

Ik ging me verdiepen in gezondere voeding, nadenken over mijn maaltijden en begon met het maken van een goede planning. Zo leerde ik al snel dat ik veel te weinig (!) at en totaal geen goede voedingsstoffen binnenkreeg.
Ik heb geen zin om de hele dag alleen maar met voeding bezig te zijn. Om er een obsessie van te maken. Of om het gevoel te hebben dat ik mezelf alleen maar dingen aan het ontzeggen of verbieden ben.
En weet je? Dat hoeft ook helemaal niet. Dat inzicht geeft enorm veel rust en maakt dat eten weer mijn vriend is, en geen vijand. En dat een geluksgevoel niet per se zit in een getal op de weegschaal, maar in mijzelf.

GEZONDE RECEPTEN

Ik ben stapje voor stapje te werk gegaan, want alles in één keer omgooien werkt meestal niet. Het kost nu eenmaal tijd om afscheid te nemen van oude gewoontes en nieuwe aan te leren. Die tijd mag jij jezelf ook gunnen.
Na een jaar was ik maar liefst vijftien kilo en een flink aantal centimeters kwijt. Dat smaakte letterlijk naar meer! Ik kreeg plezier in mijn zoektocht naar wat voor mij werkte, was veel in de keuken te vinden en begon met mijn blog: Foodilove.
Want mennn, wat wil ik dit graag met jullie delen! Gezonde recepten, tips, lifestyle en nog veel meer, ik loop over van de inspiratie en energie.

LIFE CHANGER MET BITTERBALLEN

Ik ben gestopt met de sportschool en werk nu als online lifestyle coach en ondernemer om mensen te helpen met hun zoektocht naar een gezonde en gelukkig leefstijl, en dat vind ik geweldig om te doen. Ik ben een echte life changer!
Ik maak bewuste keuzes, ben superfit en geniet van mijn leven. Inclusief dat wijntje of dat schaaltje bitterballen.

Voel jij dat je klaar bent om lekker in je vel te zitten? Goed in balans te zijn? Nog meer energie te hebben? Ik help om je graag om je levensstijl te veranderen waardoor jij de gelukkigste versie van jezelf kunt zijn.
En daarom schreef ik dit e-book, speciaal voor jou.

Let’s get started!

Liefs, Marleen

HEALTH IS NOT ABOUT THE WEIGHT YOU LOSE, BUT ABOUT THE LIFE YOU GAIN!

Stap 1 iets met dromen en doelen

Wie ben ik? En wat wil ik nou eigenlijk?
Ik kan me voorstellen dat je een beetje een pickwick-theezakjes-labeltjes-gevoel krijgt van dit soort vragen, en toch spreek ik uit ervaring als ik zeg dat het helemaal geen kwaad kan om hier soms even voor te gaan zitten. Sterker nog, ik durf te wedden dat het verzinnen van de antwoorden voor veel mensen een grotere uitdaging is dan ze zelf hadden gedacht.

TOEDELOE-LIJSTJE

Ga eens na: neem jij wel eens de tijd om bij dit soort dingen stil te staan? Gewoon een beetje voor je uit te gaan zitten staren, en te zien wat er komt? Of laat jij je, net zoals het grootste deel van de mensen, leven door de waan van de dag en ben je blij als je 's avonds weer op de bank kan ploffen na alles wat je die dag op je to-do lijstje had staan?
Kleine tip: maak van je to-do lijstje eens een 'toedeloe'-lijstje en word even stil. Al is het maar vijf minuutjes. Staar eens uit het raam. Of in de vlam van een kaars. Ga desnoods op de plee zitten, als dat maakt dat je eventjes níet naar je telefoon of je computer grijpt.

GELUK

Je hebt dit e-book gekocht. Good for you! Dat sowieso. En nu? Wat wil je nu? Wat wil je bereiken? Gaat het je om dat getal op die weegschaal? Om die overtollige kilootjes die maar steeds zo hardnekkig op je heupen of rond je onderbuik geplakt blijven zitten? Smacht je naar het moment dat je dat ene jurkje (weer) aan kan? Of zou je eindelijk eens van dat opgeblazen gevoel af willen? Meer energie?
En, ook zo'n breinbreker: wat betekent geluk eigenlijk voor jou?

Laat mij je een klein handje helpen met deze 5 tips om nóg gelukkiger te worden:

1. Plan droomdagen in. Kies een inspirerende locatie om te werken, lekker te lunchen en te relaxen. En denk eens rustig na over je dromen en doelen.

2. Hou op met jezelf gek te maken door alleen maar focussen op dat getal op de weegschaal, want: wat zegt dat getal nou eigenlijk? Dat getal is zo veranderlijk als een vrouw-in-hormonale-toestand, want het kan veranderen per dag. Dat getal heeft niets, maar dan ook niets, met jouw vetpercentage te maken. Gelukstip: vul een bloempot met mooie vrolijke plantjes en gebruik je weegschaal als onderzetter.

3. Trap niet in valse marketingbeloftes. We kennen allemaal de tell-sell reclames nog wel, waarin veel te blije mannen in een slecht nagesynchroniseerd Nederlands beloftes deden van strakgespannen buikspieren en bilpartijen zó hard dat je er je bierflesje mee kon openen, als je tenminste voor veel te veel geld hun schimmige apparaten kocht. En wat was daarvan waar? Niets hè? I rest my case.

4. Wees lief voor jezelf. Koop zo nu en dan eens een leuk nieuw shirtje of een mooie ketting en geef jezelf liever schouderklopjes dan afstraffingen, want daar wordt niemand vrolijk van.

5. Hier, een opdracht voor je, om je bewustwordingsproces een beetje te kickstarten. Noteer eens wat je eet, hoeveel en hoe vaak je beweegt. Breng voor jezelf, rauw en eerlijk, in kaart wat je nu al gemakkelijk zou kunnen veranderen. Drink je bijvoorbeeld genoeg water? Eet je regelmatig? En wat voor keuzes maak je?

Als je dit lastig vindt, of niet goed weet waar je moet beginnen, dan heb ik iets tofs voor je. Kom ik later op terug **#cliffhanger**

Ontbijt smoothie met havermout en aardbeien (2 personen)

Wat heb je nodig:

150 ml karnemelk
2 eetlepels magere kwark
3 eetlepels havermout
Handjevol aardbeien
1 banaan

Hoe maak je het:

Simpeler dan dit wordt het niet: doe alle ingrediënten in de blender en mix alles tot een gladde massa. Schenk je smoothie in een mooi glas en serveer met een fleurig rietje. Nuttig deze op een strandbedje onder een palmboom op een tropisch eiland terwijl een schaars geklede man je koelte toewuift met een bananenblad.
Óf gewoon aan de ontbijttafel in je keuken natuurlijk.

Stap 2 doe wat werkt voor jóu

Nu heb ik geen glazen bol en kan ik ook geen gedachten lezen, maar ik durf te wedden dat jij de titel van stap 2 las en dacht: ja, duh, dat snap ik. Maar hóe dan?
Want dáár ben je nu juist naar op zoek. Naar die manier van leven, die lifestyle, die bij jóu past. Die voor jóu werkt. Want hoe je het ook wendt of keert, we zijn allemaal verschillend. En wat voor de een werkt, hoeft voor de ander niet per se dé oplossing te zijn.

Je hoeft Google maar op te starten en in de zoekbalk iets te typen dat te maken heeft met voedsel en je wordt doodgegooid met artikelen, meningen en onderzoeken. Van wetenschappelijk onderbouwd tot klinkklare onzin. En hoe weet je nu wat wát is?

HANDENVOL CHIAZAAD EN VIEZE SHAKES

De kans is groot dat jij alle diëten al eens geprobeerd hebt. Al jo-jo'end ging je van koolhydraatvrij naar vetarm naar nooit je groenten combineren met pasta, of was het nu juist rijst..? Kaas mocht niet op een boterham, of juist wel, hoe zat het nou… of mocht nu juist die hele boterham niet meer? Je hebt handenvol chiazaad weggekauwd, kokhalzend vieze shakes met bedenkelijke kleurtjes naar binnen gewerkt (om die al net zo bedenkelijke smaak vervolgens de hele ochtend op te boeren). Je stopte met snoepen, toen schrapte je pasta uit het menu en mocht fruit ook ineens niet meer, of toch juist wel… Aaargh!

Door alle dieetgoeroes zie je door de bomen gewoon het bos niet meer. De één roept dit en de ander weer dat en jij schiet heen en weer als een balletje in een flipperkast.
Vermoeiend. Frustrerend. Vervelend. Want jij wil het graag goed doen. Toch?
Ik heb echt serieus heel goed nieuws voor je. Want jij kan namelijk geweldige resultaten boeken, zonder alles op te geven. Zonder altijd alles te moeten laten staan. Zonder door te hoeven schieten.

DUBBEL

Dat hele eet-gedoe is gewoon heel dubbel. Je moest eens weten hoeveel mensen er met eetverslavingen kampen. Zonder allerlei statistieken aan te hoeven halen: dat zijn er heel erg veel.
Het is verschrikkelijk moeilijk om van welke verslaving dan ook af te komen. Maar tabak, drugs of alcohol kun je uiteindelijk in de winkels laten liggen. Met eten is dat een heel ander verhaal, want dat heb je nodig om in leven te blijven.
Simpel zat en tegelijkertijd rete-ingewikkeld: zonder eten ga je dood. Dus je moet wel. En daarom is het zaak om jouw eetpatronen zo goed mogelijk af te stemmen op jou, jouw lijf en jouw leefsituatie.
Eten mag fijn zijn. Iets om van te genieten. Eten is je vriend, niet je vijand.
Stoppen met eten is dus geen optie. Voor mij niet, in elk geval, want ik begin bij een te lage bloedsuikerspiegel toch echt aan de vloerbedekking te knagen. Zónder chagrijnig te worden natuurlijk, dat snap je ;)

Kijk, natuurlijk zijn er experts en natuurlijk zijn er voedingsdeskundigen en natuurlijk zijn er mensen die daar ook echt voor hebben geleerd. Er wordt tegenwoordig veel onderzoek gedaan en weet je in de meeste gevallen zelf ook wel of je een gezonde of minder gezonde keuze maakt.

ONDER DE LOEP

Sommige dingen zijn zo klaar als een klontje. Ben jij zó allergisch dat jouw keel gaat dichtzitten van hazelnoten, dan is de kans dat jij een boterham met een laag Nutella zal besmeren vrij klein. Laatst vroeg ik iemand die zei dat ze niet tegen gluten kon wat er dan gebeurde, als zij gluten zou eten?
“Oh,” zei ze achteloos, “dan gaan mijn darmen bloeden.”
Ieks!
Maar los van extreme gevallen als deze: voel jouw lijf. Word jij moe van brood? Dan zijn bananenpannenkoekjes misschien beter voor jouw systeem. Krijg jij in de ochtend extreem veel energie van een fruitsmoothie, of van twee gekookte eitjes? Lekker doen!
Gouden tip: ga voor een individueel plan. Gun jezelf maatwerk.

Diëten hebben misschien op korte termijn eventjes effect, maar wil jij daadwerkelijk een structurele verandering, eentje die duurzaam is, en blijvend, een waar je echt echt écht gelukkig van wordt… dan is nú het moment om jouw leefstijl eens onder de loep te nemen.

Dit zijn de stappen:

1. Begin met je doelen.

2. Maak een goed voedingsplan.

3. Eet op gevoel, niet op de klok.

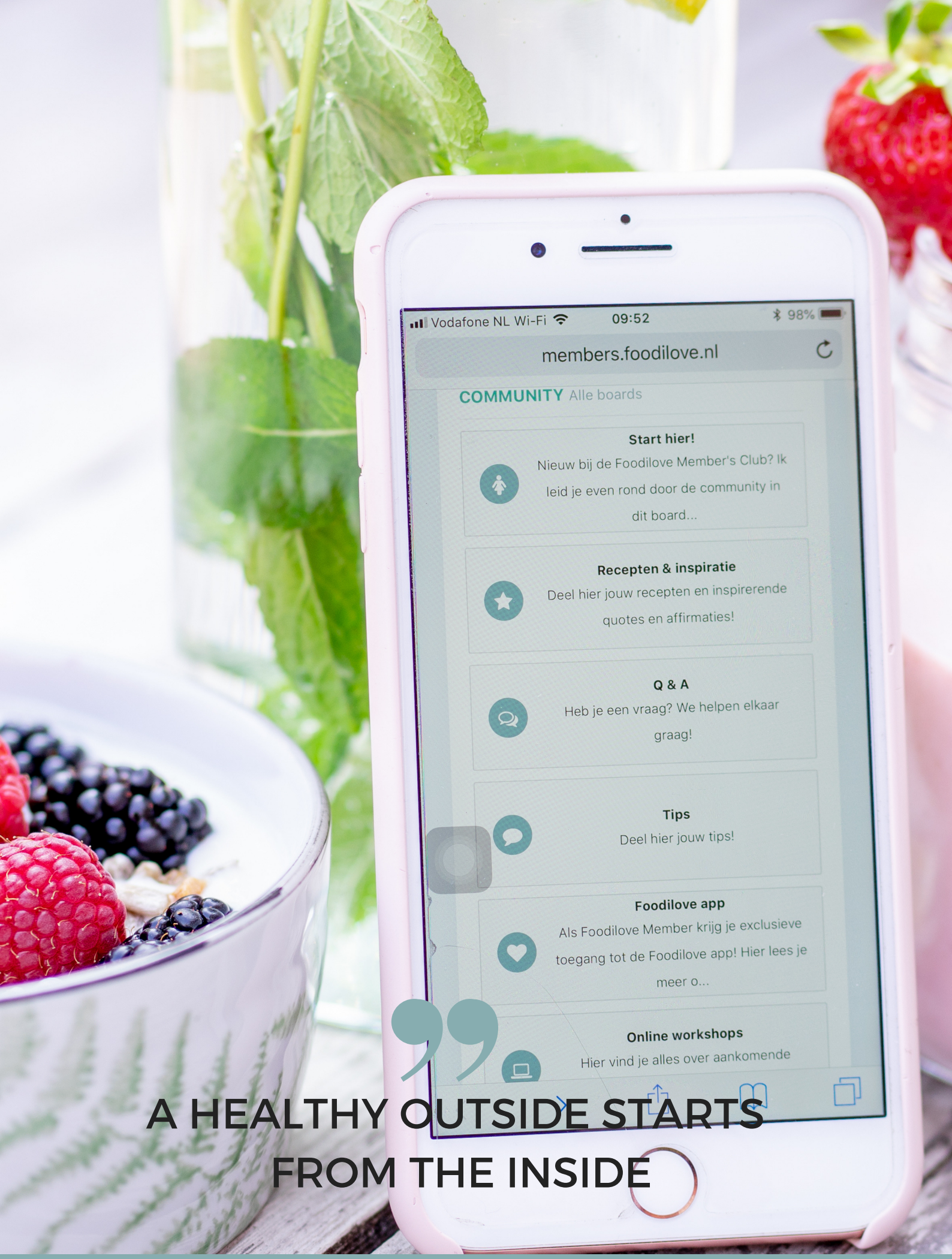
4. Voed jezelf. Met echte voeding, dus. Want een zak chips of een stuk zelfgebakken bananenbrood, daar zit nogal een verschil tussen

5. Eet wanneer je honger hebt. Met andere woorden: luister naar je lichaam. En bedenk dat hongergevoel soms ook stiekem gewoon dorst kan zijn

6. Wacht niet met water drinken tot je dorst hebt, maar neem de hele dag door kleine glazen. Vul aan het begin van de dag een tweeliterfles, zo zie je ’s avonds precies hoeveel je hebt gedronken. En vermijd ’s avonds momenten van ‘o shit, ik moet nog een liter, die klok ik nu wel weg’. Tenzij je tot een uur of vier in de ochtend slaapdronken wandelingetjes naar de wc wil maken natuurlijk.

7. **Het gaat om progressie, niet om perfectie.** Perfectie bestaat namelijk niet, dus streven naar perfectie is automatisch streven naar falen. En falen is ongezellig.

8. Babysteps. Gooi niet in een keer je hele schema en verzameling gewoontes om. Wist je dat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het gemiddeld zesenzestig dagen duurt voordat je een nieuwe gewoonte hebt aangeleerd? Als jij dingen echt wil veranderen, patronen echt wil doorbreken, dan is het dus belangrijk om de lat niet te hoog te leggen voor jezelf maar je te richten op kleine successen.



A HEALTHY OUTSIDE STARTS FROM THE INSIDE

Stap 3 het begint bij... de basis

Ik sta onder de douche en laat mijn handen langs mijn lichaam gaan. Ik voel de molligheid van mijn heupen, dat buikje dat er een tijdje geleden nog niet zat. Bij het afdrogen vermijd ik het om in de spiegel te kijken, want ik wil mezelf eigenlijk niet zien. Snel sla ik een handdoek om en ga op een holletje naar de slaapkamer waar ik me met de snelheid van een overspannen Formule1-coureur in mijn kleding hijs. Snel snel.
Ik wil van mezelf houden, echt. Maar dat vind ik verdomd moeilijk nu ik de stapel kleding die ik niet meer pas alleen maar zie groeien, tegelijkertijd met mijn lijf.
Ik wil trots zijn op mezelf, ik wil blij zijn met mijn lichaam. En toch staat het huilen me nu nader dan het lachen.

Zoals elke maandag neem ik me ook deze maandag weer voor: nu gaat het echt gebeuren. Nu ga ik aan de bak. Nu gaat het me lukken.
Ik zie er als een berg tegenop, dat wel. Mijn hoofd begint direct overuren te draaien. In gedachten zie ik mezelf al zitten met alleen een bak sla voor mijn neus, terwijl mijn collega's of gezin wél allemaal lekkere dingen mogen.
Maar wacht eens… ik ben bijna jarig. Zal ik anders niet gewoon ná mijn verjaardag beginnen? Dan kan ik in elk geval een stuk taart eten. Oh maar wacht, na mijn verjaardag gaan we op vakantie. Dus dat heeft dan eigenlijk ook weinig zin. Maar ja, juist op vakantie zou ik graag dat ene jurkje aan willen. Zal ik dan misschien toch maar gewoon nu beginnen? Maar ja, mijn verjaardag dan? En dat etentje, overmorgen, met vriendinnen? Aaarghhh!

NEE, IK BEGIN NÚ. EN NU ECHT.

Ik duik de supermarkt in en kom even later thuis met tassen vol groenten en fruit en noten en zaden en andere biologische dingen. Ik eet wat fruit en snor een gezond recept op voor die avond in de vorm van een maaltijdsalade. Ik weet nu al dat dit menu me thuis op hevig protest komt te staan (in de vorm van 'ik lust dat nieeeeet') dus zorg ik ervoor dat ik de anderen ook tevreden stel. Dat betekent dat ik vanavond zeker drie verschillende maaltijden maak, maar dat moet dat maar. Zij hoeven niet te lijden onder mijn zoveelste dieetpoging en ik heb geen zin in gezeur.

’s Avonds rul ik gehakt voor de pastasaus en het water loopt me in de mond. Ik eet mijn salade en die is heus wel lekker, maar toch voel ik me niet verzadigd. Na het afruimen van de tafel hol ik naar boven om mijn sportkleding te gaan pakken. Ik moet meteen door, want als ik nu op de bank ga zitten, dan sta ik niet meer op. Ik sponsor de sportschool al maanden, het wordt tijd om ook eens iets te gaan doen.
Een uur lang mat ik mezelf af op de apparaten en bij het buikspierkwartiertje en klam van het zweet kom ik weer thuis. Na een snelle douche plof ik met een diepe zucht neer op de bank.
“Filmpje kijken?” vraagt mijn vriend, en hij trekt een zak borrelnootjes open.
Ik ben flabbergasted. WTF?! Ik zit de hele dag aan de sla en sta een fokking uur in de sportschool en meneer gaat naast me bórrelnootjes zitten eten?!
Mijn maag rommelt. Mijn humeur daalt naar een absoluut dieptepunt en daar nog iets voorbij.

“Nee, dank je,” snauw ik, kattiger dan ik eigenlijk wil. “Ik ga naar bed.”

DOE EENS FF LEKKER GEWOON

Er wordt verschrikkelijk veel gezegd en geroepen over eten, maar hoe zit het nu eigenlijk? Wat is er goed en wat is er fout? Het antwoord is irritant simpel: er ís geen goed of fout. Balans is waar het om draait.
En het geheim is: lekker gewoon doen.

Misschien wil jij wel graag afvallen. Heel veel mensen willen dat. Of het nu gaat om drie kilo zodat nét je trouwjurk wat mooier valt of dertig kilo omdat je gezondheidsklachten ervaart, het is belangrijk om af te vallen op een gezonde manier.
Let op: een gezonde manier is niet per se een snelle manier, maar in de meeste gevallen wel met blijvende effecten. En dat is voor je lijf het prettigst.

En hoe werkt die gezonde manier dan..? Goeie vraag. Hier even een paar tips:

1. Schrap niet zomaar lukraak allerlei voedingsstoffen uit je eetpatroon. Ineens zijn mensen bang voor pasta en komt brood uit de hel, maar in principe kan alles passen binnen een gezond dieet. Ja, ook zogenaamde macronutriënten zoals koolhydraten, eiwitten en vetten. Er zijn ook micronutriënten, zoals vitamines en mineralen. Die heeft je lijf net zo hard nodig, alleen wel in kleinere hoeveelheden.
2. Denk aan de grootte van je portie. Kies je een groot bord, dan ben je sneller geneigd om meer te eten (vooral als jij ook bent opgegroeid met de uitspraak ‘wél je bordje leegeten hè?!’). Leg je eten dus op een kleiner bord en je zult zien dat je ook minder eet. Daar helpt je brein dan weer aan mee.
3. Eet bewust. Probeer te vermijden dat je je eten naar binnen schuift en gedachteloos wegkauwt terwijl je ondertussen tien andere dingen aan het doen bent. Kauw bewust op elke hap. Geniet van je eten. Leg desnoods na elke hap je bestek even neer.
4. Drink elke dag minimaal twee liter water.
5. Probeer minimaal zeven uur per nacht te slapen.
6. Beweeg 30-60 minuten per dag.
7. Zorg voor de juiste energiebalans. Eet voldoende. Niet teveel, niet te weinig. Want van allebei word je niet vrolijk. Ga voor drie hoofdmaaltijden per dag met wat kleine, gezonde snacks tussendoor.

Gezonde snacks? Bestaan die dan?! Nou en of! Kijk maar op de volgende pagina's.

Kokos-dadelballetjes (12 stuks)

Wat heb je nodig:

250 gram verse medjool dadels, ontpit
150 gram noten, ongebrand en ongezouten
2-3 eetlepels kokosolie, gesmolten
2-3 eetlepels kokosrasp

Hoe maak je het:

Doe de dadels, noten en kokosolie in de keukenmachine en maal dit alles tot een samenhangend geheel. Kneed het zo nodig nog even met je handen en maak er balletjes van. Doe de kokosrasp in een kommetje en rol de balletjes erdoor. Leg ze op een schaal en je kunt smullen!

Tip: lukt het je om deze heerlijke, voedzame balletjes níet in één keer weg te werken? Bewaar ze dan (maximaal 5 dagen) in een afgesloten bakje in de koelkast.

Simpel én lekker bananenbrood

Wat heb je nodig:

200 gram tarwebloem
3 rijpe bananen
2 eieren
8 medjool dadels, ontpit en in stukjes gesneden
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel kaneel
Optioneel: pure chocola, fijngehakt

Hoe maak je het:

Verwarm de oven op 175 graden en leg een stuk bakpapier in je cakevorm. Doe alle ingrediënten in een kom of een keukenmachine en mixen maar, tot je een egaal beslag hebt. Verdeel het beslag over je cakevorm en bak hem in 35-40 minuten in de voorverwarmde oven gaar. Twijfel je of 'ie gaar is? Dat kun je controleren door er een sateprikker in te steken. Komt de prikker schoon weer tevoorschijn, dan is je brood gaar.

Tip: vries de plakjes los in. Haal ze 2 uur voordat je ze wil eten of nodig hebt uit de diepvries, zo heb je altijd een gezond tussendoortje.

Quick fix

Als je gewicht wil verliezen en fitter wil worden is het verleidelijk om te gaan voor de ‘quick fix’. Zo min mogelijk eten, ineens als een malle gaan sporten, de dingen die in een ‘normaal’ voedingspatroon thuishoren rigoureus schrappen. Je draaft door, gaat jo-jo’en, nee zeggen tegen elk wijntje of hapje, grauwen en snauwen (allercharmanst!) omdat je ‘hangry’ wordt en na dat ‘geweldige’ dieet kom je erachter dat je uiteindelijk zwaarder bent geworden dan je was.
Het resultaat van je crash-dieet: je hele stofwisseling is van slag, je bent spiermassa kwijt in plaats van vet, je hebt geen gezonde veranderingen doorgevoerd dus val je na een tijdje gewoon weer terug in je oude patroon en je bent weliswaar 80 kilo kwijt in de vorm van je vriend die jouw gedrag echt niet meer trok, maar of je daar nu zo gelukkig van wordt…

Ik zet even wat belangrijke handvatten voor je op een rijtje:

1. Een auto rijdt niet als je er geen benzine in gooit. Datzelfde geldt voor jouw motor. Stop je met eten, dan gaat jouw lijf in de spaarstand. Dat is een oeroude reactie, daterend uit de tijd dat we met z’n allen in grotten woonden en er geen Appie was op elke hoek van de straat, want er waren ook nog geen straten. Toen moest je eten wat je vond of ving, want misschien had je daarna weer dagenlang niets. Denk maar niet dat Neanderthalers zich bezighielden met calorieën tellen, of malle dingen dachten als ‘oei, ik laat die ananas maar hangen, want ik heb vandaag al fruit gegeten.’
Aan de andere kant hadden Neanderthalers natuurlijk nog geen verleidingen in de vorm van M&M’s en paprikachips enzo, dus de vergelijking gaat niet helemaal op, maar je snapt mijn punt.

2. Te weinig eten leidt uiteindelijk tot eetbuien en gedachten als: ik heb nu gezondigd, dus nu is alles verpest. Dat leidt tot jezelf straffen, vermijden van sociale gelegenheden, een verminderd zonnig humeur, schuldgevoel, algeheel falen én dus ook nog eens niet tot afvallen.
Je kunt je nu dus voorzichtig gaan afvragen of dat nu wel zo handig is, te weinig eten.

3. In principe is de basis: als je meer verbrandt dan je inneemt, dan val je af. Maar dan moet er dus wel iets te verbranden zíjn. En dan het liefst voedzaam eten, dat goed verzadigt. Ben je ook meteen van dat ‘zoekerige’ gevoel en die lekkere trek af. En je voelt je energiek en superlekker. Win win.

4. Staar je dus ook niet blind op dat getal op de weegschaal. Maar goed, dat punt hadden we eerder in dit e-book al afgetikt en dat kan jij ook al helemaal niet meer, want op jouw weegschaal staat nu die leuke bloempot met vrolijke plantjes.

5. Kies in de basis voor volwaardige producten. Dingen Die Goed Voor Je Zijn. Je bent het namelijk ook gewoon dik waard om goed voor te jezelf te zorgen **(#slechtewoordgrap)**

6. Neem 1 keer per dag iets lekkers. Iets ‘stouts’. Iets waar je echt van kan genieten. Ik doel dan dus niet op een hele reep chocola, maar op een stukje bij de koffie of thee. Laat je dat ‘stoute’ liever even liggen, helemaal prima! Mijn punt is: verbied jezelf niets. Verbieden is ongezellig, verbieden is het zusje van moeten en dat smaakt al snel naar dwang en naar niet mogen en dús de hele dag ernaar verlangen. Niet leuk! Heb je ENORME trek in dat koekje? Doe dan even je ogen dicht en tel af van tien naar één. Vraag jezelf af of je dat koekje écht wil eten. De kans is groot dat je trek wegebt. Klinkt flauw, maar het werkt echt. Heb je daarna nog steeds die ENORME trek, eet dat koekje dan gewoon. Maar dan spreken we af: zonder schuldgevoel. Want iets lekkers eten en je daarna rot voelen, dat heeft gewoon geen zin.

7. Ga voor de 80/20 regel. Daarmee bedoel ik: 80 procent gezonde, 20 procent niet-zo-gezonde keuzes. Daarmee geef je jezelf die escape om zo nu en dan te zondigen en je zult zien: als die escape er is, ben je veel minder snel geneigd om ‘m ook echt te gebruiken. Maak van eten een feestje en geen verbod.

8. Maak een lijstje: welk eten wil je echtechtecht niet opgeven? Sta jezelf dat eten zo nu en dan gewoon toe. En nee, dan heb je dus niet ‘gefaald’. En dan is er niets ‘verpest’. En dus is er ook totaal geen reden om jezelf te straffen of om de oren te slaan met schuldgevoel. Want dit, dit is nu balans.

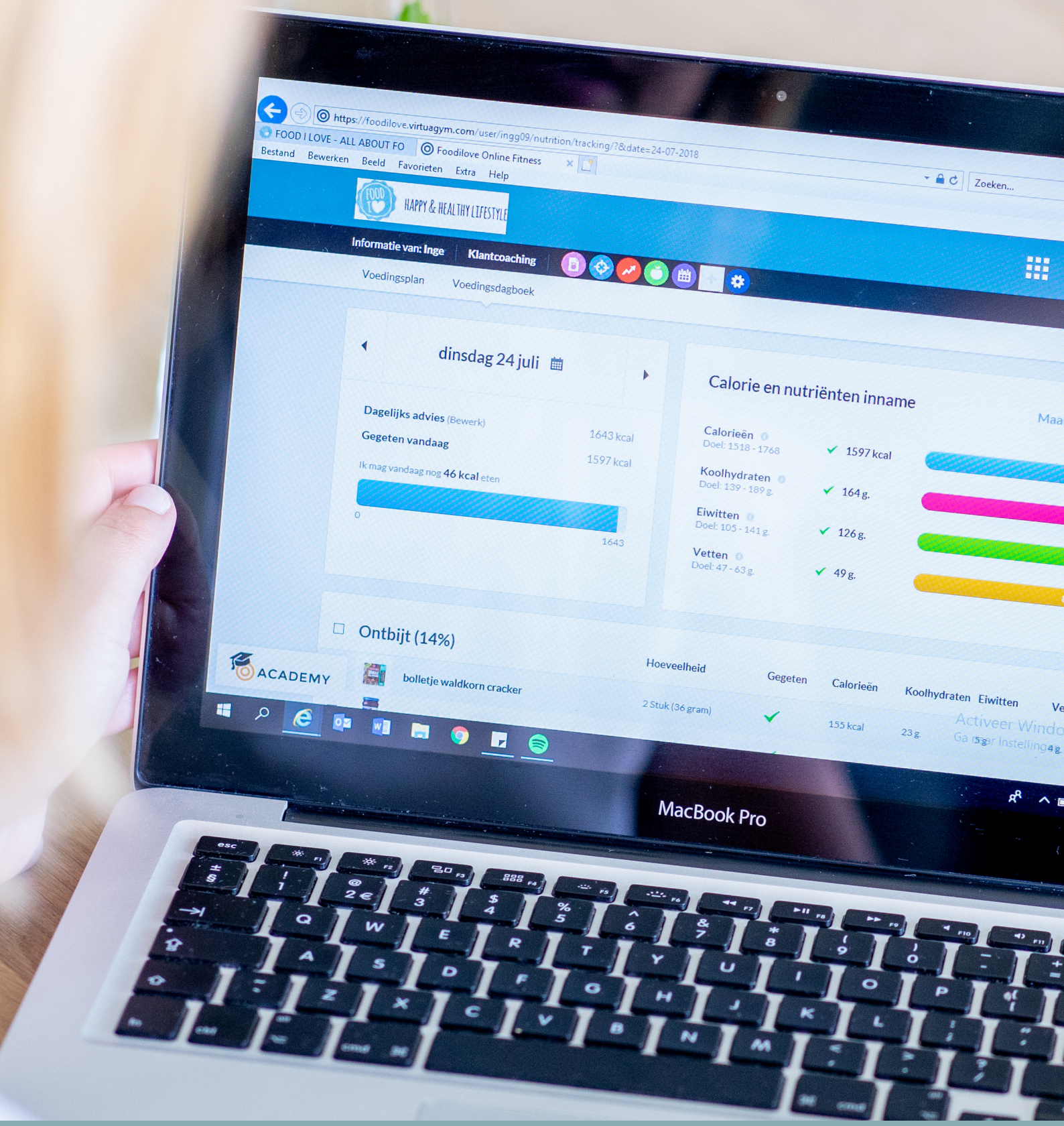
9. Voorkom doorschieten naar extremen. Eten is goed, overeten niet. Minder eten is soms goed, stoppen met eten niet. Sporten is goed, teveel sporten niet. Je lichaam heeft immers net zo hard rust nodig om weer te kunnen herstellen.

WAT WERKT VOOR JOU?

Worstel jij wel eens met dit soort dingen? Je bent lang niet de enige. Sterker nog, in mijn coaching kom ik dit om de haverklap tegen. De meeste mensen weten heus wel wat gezond eten is, maar hoe geef je dit de juiste plek in je dagelijks leven? Hoe eet je gezond, zonder er de hele dag mee bezig te hoeven zijn? Zonder dat het een obsessie wordt?
Ik kan je helpen bij het creëren van een leefstijl die werkt voor jou. Een leefstijl die gezond is, waar je blij en fit van wordt, die energie geeft en die gemakkelijk is vol te houden. Speciaal hiervoor heb ik een 12-weken-programma ontwikkeld, waarin we samen aan de slag gaan met het doorbreken en veranderen van oude patronen en het aannemen van nieuwe gewoontes waarmee je blijvende resultaten boekt.

Het mooie is: de klanten die ik mag begeleiden hebben nooit meer het gevoel dat ze ‘op dieet’ zijn!

A GOAL WITHOUT A PLAN IS JUST A WISH



Stap 4 druk druk druk!

Misschien ben jij ook wel zo iemand die de hele dag van hot naar her loopt te rennen. Misschien heb je wel kinderen die naar allerlei clubjes moeten en naar school, en die je moet ophalen van speelafspraken of partijtjes. Misschien plan jij ook je week wel nét ff iets te vol, omdat je van jezelf ook nog moet sporten en je natuurlijk je sociale leven niet wil verwaarlozen maar je ondertussen ook nog een huis hebt dat je bij moet houden en waar zo nu en dan de vlokken stof vrolijk in het rond dwarrelen en waar soms de wasmanden uitpuilen en de afwas soms nét iets te lang in de gootsteen staat totdat het bijna vanzelf de kast weer in wandelt en… en… en… #hijg.
Misschien ben jij ook wel zo iemand die naar kantoor gaat om uit te rusten. Die het 'er druk uitzien' tot een ware kunstvorm heeft verheven.
Ik ken dus iemand die jaren geleden op kantoor werkte en die wel eens van die dagen had dat ze zich omringde met mappen en ordners en volgeschreven blocnotes. Dan zette ze op haar computerscherm een willekeurig Word-document open waar ze zo nu en dan een zin in tikte als er iemand in de buurt kwam. Ook wel: nietsdoen voor gevorderden.

Hoe dan ook, wat ik probeer te schetsen is wel duidelijk.
We. Zijn. Druk.

TÉVEEL IN TÉ WEINIG

We leven in een maatschappij waarin van alles moet, waarin er altijd tijd tekort lijkt te zijn en waarin we vaak geneigd zijn téveel in té weinig te proppen.
Téveel activiteiten in té weinig tijd.
Téveel lijf in té weinig kleding.
Téveel in beweging té weinig rust.

Veel mensen, misschien ook jij wel, zijn er moe van. Je leven dendert maar door en jij hobbelt er achteraan. Althans, zo voelt dat soms. Het ene moment lig je in je badpak op het strand, het volgende moment sta je de kerstboom weer op te tuigen. Je knippert met je ogen en het jaar is om, je kinderen zijn groot, en ineens ben je weer jarig en vervolgens lig je weer op het strand.

ADEM IN ADEM UIT

Jij zou best wel wat fitter willen zijn. Je zou een beetje extra energie goed kunnen gebruiken. Diep in je hart weet jij ook wel dat je er een paar gewoontes op nahoudt die gezonder zouden kunnen.
Maar hoe ga je dat aanpakken? Hoe zorg je, in al die hectiek, ook nog eens voor een gezond eetpatroon?
Alleen al van de gedáchte aan ingewikkelde recepten en boodschappentrips die je van winkel naar winkel leiden, om vervolgens uren in de keuken te moeten staan, word je wanhopig.

Adem in, adem uit.
Dat hoeft namelijk helemaal niet.

Sterker nog, ik heb een aantal kneitergoeie tips voor je die je kunnen helpen om lekker en gezond te eten, op een manier die bij jou en jouw best-wel-drukke leefstijl past.
Gaat 'ie dan:

1. Plannen plannen plannen. Plannen is belangrijk en had ik al gezegd dat plannen heel handig is om te doen? Eigenlijk valt en staat een gezonde-lekkere-makkelijke-lifestyle bij het maken van een goede planning. Het is misschien even wennen, maar als je dit eenmaal onder de knie hebt zal je zien hoe makkelijk je het jezelf kan maken. Altijd een hapje of een snackje of zelfs een hele maaltijd onder handbereik. In je tas. In je koelkast. Iets lekkers en gezonds dat je meteen kan pakken, zodat je je niet elke keer weer opnieuw hoeft af te vragen wat je nú weer eten moet. Wat je nú weer moet maken. En nooit meer op het punt staan om een gezond recept te gaan koken, om er vervolgens achter te komen dat je net dat ene ingrediënt mist. Grrrr!
Hoe je dat plannen vervolgens aanpakt, daar kom ik later in stap 7 op terug. Daar heb ik namelijk iets superhandigs voor.

2. Ben je veel onderweg of ga je elke dag naar je werk? Bereid dan de avond ervoor alvast je eten. Maak porties fruit en doe dat in speciale zakjes in je vriezer. Dat hoef je dan 's ochtends alleen maar in je blender te mikken en hoppa, klaar is je ontbijt. Bak een keer een bananenbrood. Dat is lekker, gezond en verzadigend en heel goed te bewaren in de vriezer. Of maak een stapel boekweitpannenkoekjes. Luchtdicht prima te bewaren in je koelkast (of in je vriezer) en hatseflats, je kunt er een week van eten. Het lijkt uren te kósten, maar het tegendeel is waar. Sterker nog: een goede voorbereiding is het halve werk en ik kan je verzekeren dat het je alleen maar tijd oplevert.

3. ‘Ik ging boodschappen doen met honger en nu ben ik de trotse eigenaar van Gangpad 3.’ Ken je dat? Dat je knorrende maag de inhoud van je boodschappenkarretje bepaalt? Jij wilde die reep Tony Chocolonely heus in het schap laten liggen, maar op een of andere mysterieuze manier belandde hij tóch in je tas. Hoe dat kon gebeuren? Het is een raadsel! Tip 3 is dus even simpel als voor-de-hand-liggend: maak een planning. Maak een lijstje. Loop doelgericht en bewust door de supermarkt en vermijd de verleidelijke schappen. En voorkom dat je trek hebt, dus eet even iets van tevoren. Kind kan de was doen!

4. Als je kookt, kook dan extra veel. Kook voor een weeshuis. Maak het jezelf makkelijk en vul je vriezer met kant-en-klaar-eten-voor-het-grijpen. Echt, je hebt geen idee hoe blij je met jezelf bent, de rest van de week!

IETS MET DE KAT OP HET SPEK

Eigenlijk is het gewoon een kwestie van het vermijden van verleidingen. Je kent vast de uitdrukking ‘de kat op het spek binden’ wel.
Chips, dropjes, chocola. Toastjes of snoep. Wat jouw spek ook is: haal het niet in huis. Ligt het tóch in je keukenkastjes, zorg er dan voor dat jij de lekkere trek voor bent. En dan bén je me toch een partij trots op jezelf! Geloof me, ik spreek uit ervaring. Jij bent sterker dan de drang naar ongezond eten. Jij bent een Viking. Een held. Een amazone. Jij bent fokking Super-woman. Eten is niet de baas, jíj bent de baas.
Je kan het!

Ei muffins (6 stuks)

Wat heb je nodig:

Muffinvorm en olijfolie
4 eieren
Scheutje melk (plantaardig)
2 tomaten, in kleine blokjes gesneden
2 lente-uitjes, in dunne ringen gesneden
Handje spinazie
Handje bieslook
Plukje geraspte kaas
Peper en zout

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 175 á 180 graden. Vet je muffinvorm in met olijfolie.
Verdeel de tomaatjes, lente-ui, spinazie en geraspte kaas over de bodem van de muffinvorm.
Doe de eieren in een kom, pak een vork en klutsen maar. Voeg een scheutje melk toe en breng dit alles vervolgens op smaak met peper en zout. Voeg als laatst de bieslook toe. Giet het eimengsel over de groente in de muffinvorm.
Bak de ei muffins ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven. Ze zijn klaar als ze aan de bovenkant goudbruin zijn. Laat ze iets afkoelen voordat je ze uit de vorm haalt.
Heerlijk als ontbijt, lunch, tussendoortje óf voor onderweg.

Bewaartip: je kunt de ei muffins in een afgesloten bakje (maximaal 3 dagen) in de koelkast bewaren.

Wraps met zalm (1 persoon, lekker als lunch of als tussendoortje óf om punten mee te scoren op een verjaardag)

Wat heb je nodig:

2 kleine volkoren wraps
2 eetlepels kruidenkaas
Gerookte zalm, plakjes
Rucola slamelange
Komkommer, in de lengte in dunne plakken gesneden (moeilijker dan dit wordt het niet in dit recept, kenjenagaan).

Hoe maak je het:

Besmeer de wraps met de kruidenkaas en beleg ze met de zalm, sla en komkommer. Rol de wraps op en snij ze door de helft of in stukjes.

Stap 5 de F is van ~~Friet~~ Fit

Even een wellicht wat confronterende vraag: hoe is het met jouw conditie? Heb jij 's avonds na een drukke dag nog bakken energie over of lig jij na tweehonderd meter wandelen met je halfvolle boodschappentas al hijgend in een hoekje?
Let wel: je bent niemand antwoord verschuldigd, behalve jezelf.

Fit zijn heeft talloze voordelen. Je hebt de energie om van alles en nog wat te doen: werken én afspraken met vriendinnen én datenight met je partner én achter eventuele kinderen aanhollen én een mooie strand-, bos-, of duinwandeling maken én een middagje shoppen met je moeder én… én… én…
Neeeeej, dat hoeft natuurlijk niet allemaal op één dag. Dan draaf je weer een beetje door, en daar hebben we het al eerder over gehad.
Het gaat juist om die balans.
Gezond eten vs. minder gezond eten.
Rust vs. beweging.
Werken vs. vrije tijd.
Slapen vs. wakker zijn.
Kortom: Friet vs. Fit.

'DOE-DOEI!'
Mijn punt is: als je fit bent dan zit je lekkerder in je vel. Je komt 's ochtends makkelijker en blijer je bed uit en je kan keuzes maken op basis van wat jíj wil in plaats van dat je lijf om drie uur 's middags 'doe-doei!' roept en je in de steek laat omdat de batterij leeg is.
Maar dan. Hoe word je fit? Waar krijg je energie van? Daar gaan we het nu eens over hebben.

Allereerst wil ik je iets heel belangrijks meegeven. Wat voor eten geldt, gaat namelijk ook op voor bewegen.
Het mag LEUK zijn. En lekker. En je mag er vrolijk van worden.

SCHRIKBEELD

Iedereen kent wel het schrikbeeld van jezelf aan je haren naar een sportschool moeten slepen waar apparaten staan waar je niet blij van wordt en waar je een uur lang zonder passie en plezier dingen staat of ligt of hangt te doen omdat het moet. En vaak zonder, of met maar bedroevend weinig, resultaat.
Moeten is voor niemand leuk en daarom geef ik je graag een aantal tips, zodat jij voor jezelf kan bepalen waar jij blij van wordt. Wat jou energie geeft. En waar je ook nog eens resultaat mee boekt.

1. Hier, een inkoppertje: sporten hoef niet per se in een sportschool te gebeuren. Ben jij meer van de vrije natuur? Duik duinen of bos in. Of ga het strand op. Heb je liever wat reuring onderweg? Maak dan eens een wandeling door je eigen stad of dorp en bekijk jouw vertrouwde omgeving met andere ogen. Je ontdekt nog eens iets moois of bijzonders en voor je het weet heb je een flink aantal kilometers in de benen.

2. Heb je een praktische reden waardoor je niet naar de sportschool of naar buiten kan, bijvoorbeeld omdat je single moeder bent en niet over een oppas beschikt? Kies dan eens een home work out. Het aanbod in de Foodilove training app speciaal voor dit doel is enorm, dus de kans dat er iets bij zit dat jou aanspreekt is groot. Let erop dat je wel iets kiest dat bij jou en je lichaam past, want blessures, daar zit natuurlijk helemaal niemand op te wachten. Je hebt maar één lijf, wees er zuinig op.

3. Als je jezelf ten doel stelt dat je iets leuks mag kiezen, en dat het verbranden van calorieën daarbij niets meer of minder is dan een bijkomend voordeel, dan zal je erachter komen hoeveel verschillende sporten er eigenlijk zijn. Probeer jezelf open te stellen voor sporten die misschien wat minder voor de hand liggen, maar die wel enorm intensief zijn. Squash en badminton maken dat je je helemaal een slag in de rondte rent, maar door het spelelement heb je dat eigenlijk niet zo in de gaten. Misschien ben je meer een zwemmer of blijk je aquarobic supercool te vinden of vind je je heil bij het leren van de tango of ga je aan de slag met oefenen om van je af te bijten en kies je een bad-ass vechtsport zoals krav maga.
Wat ik bedoel te zeggen: de mogelijkheden zijn eindeloos. En neem je een vriendin mee of kies je voor een sport die je samendoet, dan heb je meteen een mooie stok achter de deur. Want in je eentje badmintonnen, dat is echt voor niemand leuk.

4. Kies voor kwaliteit, niet voor kwantiteit. Dat geldt voor veel dingen in het leven, en dus ook voor je workout. Je hoeft vanaf nu echt niet elke dag als een idioot te gaan trainen. Sterker nog: beter van niet! Herstel is namelijk minstens net zo belangrijk voor je spieren.

YOUR LIFE DOESN'T GET BETTTER
BY CHANCE.
IT GETS BETTER BY CHANGE

5. Voed jezelf met de juiste dingen, die leiden tot een gezond lijf. Kies de juiste activiteiten, die zorgen voor een fijn gevoel (denk eens aan al die fijne stofjes die vrijkomen bij beweging! Een ware endorfine-douche!) én veel energie en waar je als een soort extraatje óók nog eens slanker en gespierder van wordt.
Over win win win gesproken!

6. Zorg voor structuur. Ken jij jezelf een beetje en weet je dat je de neiging hebt om toe te geven aan de stemmetjes in je hoofd, die je influisteren dat je 'morgen wel gaat sporten'? Dan kan je het jezelf makkelijker maken door vaste gewoontes en rituelen in te stellen. Bepaal bijvoorbeeld dat je elke maandag- en woensdagavond gaat trainen. Of elke dinsdag- en donderdagochtend. Net wat er past, net wat jij wil. Spreek met jezelf af wat jouw trainingsmomenten zijn en probeer daar vervolgens niet aan te tornen. De wetenschap heeft aangetoond dat het zesenzestig dagen duurt voordat een nieuwe gewoonte is ingesleten. Als jij met jezelf afspreekt wanneer jij gaat bewegen en je aan die afspraak houdt, dan zal je zien dat die stemmetjes geen kans krijgen. Geef jezelf niet de keuze om op de bank te gaan hangen en toe te geven aan excuses als 'ik ben moe' of 'het regent', en je vervolgens rot te voelen omdat je wéér niet gegaan bent. Als je jezelf geen keus geeft, dan hoef je ook niet te kiezen.

7. Streef naar een goede nachtrust. Slaap is zooooo belangrijk voor allerlei processen in je lichaam. Het geeft rust en herstel en het maakt dat je 's ochtends fris je bed weer uit kan komen (dan wel richting je koffiemachine kan kruipen).

8. Voeg, als dat kan, krachttraining toe aan je lijstje van gewoontes. Met een goede, efficiënte krachttraining boek je bliksemsnel resultaat. Een half uurtje is al genoeg, en dat past altijd wel ergens in je dagindeling. Wees niet bang dat je ineens zo gespierd bent als Schwarzenegger. Met krachttraining bouw je spiermassa en gaat je verbranding omhoog. Je spieren krijgen een mooie 'shape'. Jij zegt vast ook geen nee tegen mooie ronde billen. Toch?

9. Schaf een fitbit aan. Niets werkt motiverender dan aan het einde van een 'gewone' dag concluderen dat jij stiekem tussen neus en lippen door eigenlijk heel veel beweegt. Of, als dat nog niet zo erg het geval is, jezelf ten doel stellen om die tienduizend stappen te halen. Staat jouw teller op achtduizend, dan kom je misschien nog wel in de verleiding om een extra blokje om te gaan zodat je tóch die tienduizend aantikt. Daag vrienden en familie uit voor een wedstrijdje en kijk aan het einde van de week wie er heeft gewonnen. Maak het leuk!

10. De all-over gouden tip: kies een beweeg-schema dat haalbaar is. Waar je plezier van hebt. Waarbij jij je goed voelt. Dan moet je ineens niet meer, dan wíl je!

Fall in love with taking care of your body

Stap 6 balans balans balans

“Er is er een jarig hoera, hoera, dat kun je wel zien dat is zijjjjjjj”.

Met een kantoor als waar jij werkt, en met jou nog zo’n tachtig andere mensen, lijkt het soms wel alsof elke werkdag met dit lied begint. Want gisteren, én twee dagen daarvoor, stonden jullie ook al met z’n allen in de kantine om iemand toe te zingen.
Nadat de jarige van vandaag haar lied plichtmatig en een tikje awkward heeft staan aanhoren wordt de taart aangesneden. Het is de derde keer, die week.

Jij roert door je tuinkruidenbouillonnetje en negeert je rommelende maag en je vraagt je af hoe je déze dag weer onder de taart uit kan komen. Je zegt voortdurend overal nee tegen, want je bent juist zo lekker bezig. Je broeken zitten al wat losser. Nog even zo doorgaan en straks durf je zelfs je bikini weer aan.
Maar, je krijgt de laatste tijd ook steeds vaker van die opmerkingen te verduren.
'Ben je nou nog steeds aan het lijnen?” vraagt je teamleider (die vent met de bijnaam ‘de kliko’) terwijl hij met bolle wangen en kleffe lippen een veel te grote hap vlaai staat te verwerken.
Je knikt en mompelt maar wat. Zonder dat hij het doorheeft bewijst hij je een dienst, want alleen al de aanblik van zijn malende kaken en de kruimels op zijn te strakgespannen overhemd maakt dat jouw eetlust als sneeuw voor de zon verdwijnt. Dat bouillonnetje smaakt ineens een stuk beter. Zachtjes in jezelf lachend bedenk je dat je hem misschien kan inhuren, want een weekje die man om je heen en de kilo’s zullen eraf vlíegen.

Maar ondertussen vind je het eigenlijk helemaal niet zo grappig. Of het nu jaloezie is (omdat jij kennelijk wel de discipline hebt, maar anderen niet) of iets anders, je wordt het nu wel een beetje zat dat je opmerkingen als ‘Doe nou eens even gezéllig!’ voor je kiezen krijgt. Alsof je niet gezellig bent als je geen taart eet!

Je feliciteert je jarige collega, laat de taart (net als gisteren en twee dagen daarvoor) links liggen, haalt je fruitsmoothie uit de gemeenschappelijke koelkast en schuift weer achter je computer. Na je tussendoortje van smoothie en je van huis meegebrachte nootjes voel je je lekker. Verzadigd. Je trek is gestild.
Je mist die taart totaal niet, want je voelt het verschil in je lijf duidelijk, nu je veel minder suiker bent gaan eten. Je hebt meer energie, zit beter in je vel dan in tijden en je snoept nu alleen nog maar wanneer je er écht zin in hebt, niet omdat het van je verwacht wordt.

Toch knaagt er ergens iets en dat heeft niets met jouw kaken te maken. Want stiekem zou je best wel wat meer steun kunnen gebruiken. Voelt het ergens wel een beetje eenzaam. Alsof je ineens totaal anders bent dan de anderen. Totaal anders dan wie je was. Maar jij bent toch niet veranderd? Of wel..?

Het is een van de stelregels van het leven: verandering gaat vrijwel altijd gepaard met weerstand. Als jij iemand bent die altijd en overal en tegen iedereen 'ja!' roept, en je gaat ineens grenzen stellen waardoor zo'n 'ja!' ook wel eens 'nee!' wordt, dan denken mensen 'huh? Wat is dit nu? Maar zij zegt toch altijd ja?!'
Ga jij ineens bepaalde patronen doorbreken en veranderingen doorvoeren, dan heeft dat onherroepelijk effect op je directe omgeving. Dat hoeft helemaal niet slecht of negatief te zijn, integendeel, maar het is wel goed om rekening mee te houden. Dan hoef je je ook niet boos, verdrietig of teleurgesteld te voelen.

Veranderingen die te maken hebben met lifestyle in het algemeen en met eetgewoontes in het bijzonder, behoren tot de meest lastige categorie. In een ideale wereld krijg jij van alle kanten steun en aanmoediging en legt je omgeving je geen strobreed in de weg om jouw doelen te bereiken.
Helaas gaat het er in de dagelijkse praktijk vaak anders aan toe. Veel mensen die, misschien net zoals jij nu, bezig zijn met verandering krijgen juist op de momenten die ertoe doen te maken met die weerstand.
Ineens zeg jij nee.
Ineens maak jij andere keuzes.
Ineens verandert jouw lijf, jouw instelling, jouw uitstraling.
En in de ogen van sommigen, ben jij ineens niet meer gezellig.

Terecht? Welnee! Dat gevoel, dat anderen maar wat graag op jou willen projecteren, heeft helemaal níets met jou te maken, maar alles met henzelf.
Want stiekem is het best wel confronterend voor jouw collega of buurvrouw, die zelf poging na poging na poging deed en telkens weer moest opgeven, om jou wél te zien slagen. Omdat jij wél de juiste weg bent gaan bewandelen. Niet de weg van de crash-diëten, maar die van een lifestyle die echt bij jou past. Waardoor het appeltje eitje is om het vol te houden, om maar even in de voedsel-termen te blijven.

Ervaar jij tegenwerking van jaloersige collega's of een ondermijnende partner? Dan is het nóg belangrijker om trouw te blijven aan jezelf en de doelen die jij wil behalen.
Is dat altijd gemakkelijk? Nope.
Maakt het je nóg sterker en weerbaarder, en dus trotser op jezelf? Yep!

Balans is een woord dat je al meerdere malen bent tegengekomen in dit e-book. Klopt, ik vind het namelijk een heel belangrijke term.
Even terugkomend op die collega met die verjaardag en die taart: natuurlijk is het rete-sterk van je dat je ‘nee’ kunt zeggen tegen iets dat je eigenlijk heel lekker vindt.
De kunst is echter om ook hier balans te vinden. Dus, zo nu en dan ook eens ‘ja’ te zeggen. En je dan de volgende dag weer wat strakker aan je eigen afspraken te houden.
Want soms nee zeggen en soms ja, dat is eigenlijk stiekem nog veel sterker dan altijd maar die nee. Jij kiest. Jij bepaalt en jij staat aan het roer.

Het leven wordt doorgaans minder leuk als je alleen nog maar moet en niets meer mag. Sta jezelf dus toe om soms ja te zeggen en te genieten zonder schuldgevoel.

Komkommersnack, maar dan wél lekker: komkommerbootjes met tonijn (2 personen)

Wat heb je nodig:

1 komkommer
1 blikje tonijn op water
1 eetlepel Griekse yoghurt (check bij het bereiden of er iets meer of iets minder in moet)
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel ketchup
1/2 appel, in kleine blokjes
6 zoetzure augurken
1 eetlepel kappertjes
Peper en zout
Optioneel: verse bieslook

Hoe maak je het:

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en verwijder de achterkant. Snijd hem vervolgens in plakjes, zo dun of dik als je wil (jouw feestje).
Laat de tonijn goed uitlekken en meng deze met de yoghurt, mosterd en kappertjes. Snijd de augurkjes in kleine blokjes en voeg deze ook toe. Breng de tonijnsalade op smaak met peper en zout. Beleg de komkommer met de salade en bestrooi je komkommersnack naar smaak met paprikapoeder.

Italiaanse pompoensoep (4 personen)

Wat heb je nodig:

Bakpapier
Olijfolie
1/2 flespompoen
500 gram roma tomaten, in kwarten gesneden
2 rode uien, in kwarten gesneden
3 tenen knoflook, in schil fijn geplet
Pakje Italiaanse kruiden
1 liter groentebouillon
Peper en zout

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier. Hak de pompoen met schil in stukken. Heb je geen zin of tijd om eigenhandig een pompoen te slachten? Pompoenblokjes uit de diepvries mogen ook. Gemak dient de mens, hè.
Snijd de tomaten en 1 ui in partjes. Verdeel dit allemaal over de bakplaat en besprenkel alles met olijfolie. Plet 2 tenen knoflook met schil met een mes en leg ze erbij. Verdeel de Italiaanse kruiden over de bakplaat en bestrooi het geheel met wat versgemalen peper en zout. Schuif de bakplaat in de oven en rooster de groenten in 30 minuten. Schep eventueel af en toe om.

Snipper ondertussen de andere ui en het teentje knoflook. Hak 1 takje rozemarijn fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan en fruit ui en knoflook aan met de rozemarijn. Giet de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
Voeg daarna de ovengroentes toe. Je zult zien: de knoflook en rozemarijn hebben hun levensdoel vervuld en zijn helemaal droog geworden. Die vis je er dus eerst even uit. Daarna laat je het geheel 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en voeg eventueel nog wat peper toe.

Salade gerookte kip en avocado (2 personen)

Wat heb je nodig:

1 zak gemengde sla
1 gerookte kipfilet, in reepjes gesneden
1 rijpe avocado, in blokjes gesneden
Halve appel, in blokjes gesneden
Cherrytomaatjes, gehalveerd
2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
Honing-mosterd dressing:
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Dijon mosterd
1 eetlepel honing
Peper

Hoe maak je het:

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan (dus zónder olie) totdat ze goudbruin zijn. (Let op, pijnboompitjes zijn sneaky bastards, want het rooster-proces gaat heel snel van 'dit schiet niet op' naar 'oeps, gecremeerd')
Verdeel de sla over 2 kommen samen met de kip, avocado en tomaatjes. Maak een dressing van de olijfolie, mosterd en honing en verdeel deze over je salade. Besprenkel tot slot je salade met je perfect geroosterde pijnboompitten (jij kan dat).

Tip: deze salade kun je ook in een bakje of hippe weckpot doen en zo meenemen naar je werk

Stap 7 let's do it

Het geheim van actie, verandering en eigenlijk Het Leven in het Algemeen zit 'm in vier letters:
D O E N.

Je bent aanbeland bij de laatste stap van dit e-book. Je hebt allerlei (in meer of mindere mate) herkenbare situaties gelezen, bent om je oren geslagen met tips, volgegooid met handvatten en nu is het aan jou om het ook daadwerkelijk te gaan dóen.
Jij bent nu aan zet.

PLANNING EN UITVOERING

De termen 'planning' en 'uitvoering' horen bij elkaar als Pasen bij chocolade-eitjes. Als Ben bij Jerry. En als rietjes bij cocktails. Zonder planning kost uitvoering een stuk meer moeite. Zonder uitvoering is je planning niets meer of minder dan een mooi schilderij dat staat te verstoffen op je zolder. Leuk dat je het hebt, maar het doet weinig voor je.

Gouden tip: maak het jezelf makkelijk. Het doorvoeren van veranderingen hoeft niet per se die onbeklimbare Mount Everest te zijn die jij er nu misschien van hebt gemaakt in je hoofd. Ik geef toe: het zal niet altijd van een leien dakje gaan. Er zullen heus momenten komen dat je al je wilskracht aan moet wenden om op je pad te blijven. Maar dwaal je eens van het pad, dan is dat ook heus geen drama. Dan is echt niet ineens al je werk voor niets geweest. Want een klein beetje afdwalen hoort nu eenmaal bij het leven.

DIPJE...?

Als je eenmaal in kaart hebt gebracht waar jouw valkuilen zich bevinden, dan wordt het ineens een stuk makkelijker om eromheen te lopen, in plaats van erin te lazeren.
Dol op chocola? Probeer eens of je kunt wennen aan chocolade met een hoog cacaogehalte.
Loopt het water je in de mond van barbecueën? Kijk of je het stokbrood-met-kruidenboter links kan laten liggen en vul in plaats daarvan je bord met vrolijk gekleurde rauwkost.
Heb je eens een dipje? Doop daar dan je groenten in.

WEEKPLANNER

Vind je het lastig om te bedenken hoe je dat nou aan moet pakken, met zo'n planning? Dan heb ik iets tofs voor je. Want met de superhandige, speciaal door mijzelf ontworpen én geteste weekplanner, plan je gemakkelijk je voeding, beweging en doelen voor de week die komen gaat.
Zo start je iedere dag weer met de juiste mindset en is het voor jou een eitje om je focus te behouden.

De planner heeft een A4-formaat en bestaat uit maar liefst 50 afscheurbare vellen. Hij heeft een handige plakrand waarmee je 'm ook kan ophangen. Lekker pontificaal in het zicht. En dat kan makkelijk, want de planner is namelijk super stylish. Win win!
Ik pak 'm mooi voor je in. Kan jij kiezen of je 'm weggeeft of lekker zelf houdt.

Is die planner ook echt iets voor jou? Je vindt hem op mijn website, via deze **link**.

MAAR HÓE DAN?!

Denk jij nu ook: jaaaaah ik wil dit! Ik wil beter in mijn vel komen te zitten! Ik wil meer energie! Ik wil dat mijn kleding lekkerder zit en sterker nog, ik wil wel weer eens shoppen voor een kleiner maatje! Ik wil die planner!
…maar hóe dan?!

Laat mij je helpen. Neem contact met me op en dan plannen we samen een afspraak. Gaan we lekker kletsen. Drinken we een kop thee. Of koffie. Wat jij wil.
Op een ontspannen manier gaan we kijken naar hoe jouw leven er nu uitziet, en naar hoe jij graag zou willen dat het eruit zou zien.
En samen brengen we dan stukje bij beetje jouw weg in kaart, inclusief alle valkuilen. De weg die leidt naar jouw ideale en gezonde lifestyle.
En ik loop met je mee, zolang je maar wil.

Oh ja, en dan dit nog

Natuurlijk hopen we dat jij net zoveel plezier hebt gehad bij het lezen van dit e-book als wij bij het samenstellen, schrijven en maken ervan.

WIE 'WE' ZIJN?

Laat me even ons topteam aan je voorstellen:

- Meesterbrein achter Food I Love, inclusief alle recepten: Marleen Bosmann
- Teksten/ eindredactie: Charlotte Beumer
- Marketing: Ellen Huizenga
- Fotografie: Anna Buchele, RAW fotografie
- Ontwerp/ vormgeving: Saskia Norbruis en Marleen Bosmann

Volgen we elkaar al op Instagram en Pinterest? Liken we elkaar al op Facebook? Zijn we al connecties op LinkedIn? Niet?! Laten we daar dan snel werk van maken, want ik deel daar om de haverklap interessante informatie en natuurlijk nog veel meer recepten.
Word jij blij van dit e-book? Schroom dan niet om die boodschap te delen op social media. Want daar worden wij weer blij van!

@foodilovenl

Foodilove

Marleen Bosmann

Marleen Bosmann

DISCLAIMER

Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit e-book te kopiëren en/of te verspreiden. Dat klinkt een beetje streng, maar weet je, in dit boek zit heel veel werk. En tijd, passie en bloed, zweet en tranen. Ga maar na: als jij zelf iets maakt waar je zoveel energie in steekt, dan vind je het waarschijnlijk ook niet zo leuk als iemand er ongevraagd mee aan de haal gaat. Toch?
Vind je dit e-book zó tof dat je toch in de verleiding komt? Dan vind ik dat een groot compliment! Neem in dat geval even contact met me op (via marleen@foodilove.nl) en dan kijken we samen naar de mogelijkheden.