

INHOUD

DEEL 1: INTRO

Voorwoord	9
Inleiding	11
Mijn missie	13
Over jou	15
Mijn verhaal	16

DEEL 2: EEN HEALTHY LIFESTYLE

Mijn filosofie	30
Mijn visie op gezonde voeding	35
Tips voor een gezond eetpatroon	42
Waarom sport en beweging goed voor je is	50
Jouw gezondheid: meten is weten!	53

DEEL 3: LIFESTYLE & MINDSET CHANGE

Inleiding	63
De POWER methode	66

P: PLAN

Inleiding	70
Plannen: wanneer en waarom?	71
Doelen stellen	73
Zo doe je dat: aan de slag met jouw doelen!	75
Van doelen naar plan van aanpak	84
Samenvatting	88

O: OVERWIN

Inleiding	94
Stap 1: Programmeer jezelf opnieuw!	95
Stap 2: Visualisatie & Affirmatie	96
Stap 3: Maak je eigen visiebord	98
Stap 4: Laserfocus!	102
Stap 5: Inzicht in je struikelblokken	103
Stap 6: Inzicht in en omgaan met je valkuilen	105
Stap 7: Maak een strijdplan	106
Stap 8: Gewoontes af- en aanleren	107
Samenvatting	112

W: WILSKRACHT & WINNAARSMENTALITEIT

Inleiding	118
Wilskracht	119
<i>Magic happens outside your comfort zone</i>	
<i>Zo rek je je comfort zone uit</i>	
<i>Ontwikkel je wilskracht!</i>	
Winnaarsmentaliteit	125
<i>De kracht van positief denken</i>	
<i>Awards</i>	
Samenvatting	132

E: EMOTIE & ENERGIE

Inleiding	136
Emotie	137
<i>Hoe je nu omgaat met negatieve emoties</i>	
<i>Omdenken</i>	
<i>Emotie-eten werkt niet</i>	
Energie	140
<i>Zo zorg je voor meer energie</i>	
Stappenplan Emotie & Energie	145
Samenvatting	148

R: RESULTAAT

Inleiding	152
Resultaat	153
Ninja Basics	162
Samenvatting	164

DEEL 4: TOT SLOT

Tips & Tricks	173
<i>10 survivaaltips voor gezond uit eten</i>	
<i>6 boodschappentips</i>	
<i>Tips voor een gezonde vakantie</i>	
Wat kan er misgaan (en hoe los je het op)?	182

SUCCESVERHALEN

Ninja succesverhalen	24
Sarah -23 kg	26
Floor -15 kg	40
Marloes -18 kg	58
Margreet -39 kg	90
Elsemieke -15 kg	114
Feike -18 kg	166
Tatiana -21 kg	180

DANKWOORD

190



Je voelt je fantastisch! Je bent mega trots op jezelf, omdat je het gewoon geflikt hebt: je bent van je overgewicht af! Je hebt je figuur terug, kleren passen weer... je bent letterlijk weer *back in shape*. Vroeger kocht je kleding ‘omdat het past en het op zich wel leuk staat’. Maar nu is winkelen veel leuker geworden: omdat (bijna) alles je makkelijk past en je supermooi staat, moet je zelfs keuzes maken!

Je bent gelukkig, je voelt je goed en dat straalt je ook uit: je leven is er echt beter op geworden. Om nog maar niet te spreken over je gezondheid. Geen hoog risico meer op hart- en vaatziekten, je cholesterol is omlaag gegaan en je hebt je kans op diabetes flink verlaagd. Bewegen gaat je veel beter af en als je een trap oploopt, sta je bovenaan niet meer te puffen.

Yes! Feels good to be a weight loss ninja!

Jouw ideale versie heeft nu haar zelfvertrouwen weer terug en voelt zich daardoor sterker in het leven staan. Je voelt je in alle opzichten beter. Dat heeft niet alleen invloed op je eigen lichaam en geest, maar ook op je privésituatie en relatie, je werk en sociale omgeving. Wat voelt dit ontzettend goed! Nooit meer terug naar ‘je oude versie’. L’Oréal had gelijk... ‘want ik ben het waard!’



INLEIDING

Wow! Wat gaaf. Je hebt mijn boek in handen! Je hebt besloten iets aan jouw gewicht en lifestyle te doen. Wat een dapper besluit en wat een grote stap. Ik weet precies hoe je je nu voelt. Daarom wil en ga ik je helpen je ideale gewicht te bereiken. Door middel van mijn POWER methode ondersteun ik je om een lifestyle en mindset change te maken.

Dit boek is er voor elke vrouw die *struggelt* met haar overgewicht of met (morbide) obesitas. Voor wie al jaren vecht met haar gewicht. Voor alle jojoërs. Voor de vrouw die niet goed meer weet naar wie ze nu eigenlijk moeten luisteren, wat ze moet lezen, welk dieet voor haar het beste is en wat ze dus moet doen of laten om uiteindelijk bij haar ideale gewicht uit te komen.

Ik geloof dat iedereen een gezond en daardoor ook gelukkig leven verdient. Ik geloof dat elke vrouw haar idealen kan nastreven. Ik geloof dat ook jij kunt schitteren – in balans en één met jezelf kunt zijn. Ik geloof dat alles wat je wilt, mogelijk is – als je maar bereid bent om ervoor te werken. Niks komt zomaar aanwaaien. Net als die kilo’s, die zijn er ook niet zomaar bijgekomen. Nee, daar is een actie aan vooraf gegaan: teveel eten, eventueel in combinatie met te weinig beweging.

Maar jij bent nu mijn boek aan het lezen. En dat is al een compliment waard! Je hebt namelijk zelf de beslissing genomen om iets aan jouw overgewicht te doen. Jij hebt het heft in eigen handen genomen door dit boek te gaan lezen. Dat is een actie waarvoor jij zelf de verantwoordelijkheid hebt genomen. (Geef jezelf nu gerust even een schouderklopje!) En daar ben ik heel blij mee. Ik weet namelijk wat dit soort acties kunnen betekenen voor jouw eigen gezondheid én geluk. Het is mijn missie om zo veel mogelijk vrouwen te helpen om van die vervelende ‘bonus-kilo’s’ af te komen. Dat zijn namelijk de kilo’s waar ik zelf ook jaren mee heb rond gesleurd, kilo’s waar ik echt niet gelukkig van werd.

Daarom: op naar een gezonde lifestyle waarbij jouw mindset van onschatbare waarde voor je is. Ik ga je ermee helpen, ninja, want jij bent het waard! Ik geloof in jou!

xx Ifse



MIJN MISSIE

Het is mijn droom om de wereld een stukje gezonder en gelukkiger te maken. Ik wil graag vrouwen met overgewicht en/of obesitas helpen om op een succesvolle manier af te vallen. Nee, niet met een *quick fix* of met enkel kortetermijnresultaten. Het is mijn missie dat deze vrouwen op een gezonde manier gewicht verliezen en daarna hun ideale gewicht behouden door middel van een lifestyle en mindset change. Gezonde voeding en een actieve levensstijl spelen hierbij een grote rol.

De POWER methode ontwikkelde ik zelf, tijdens mijn eigen afvalperiode. Jarenlang voerde ik een strijd tegen de kilo's - ook ik heb allerlei diëten tevergeefs geprobeerd. Inmiddels voel ik me niet alleen gezonder, maar ook gelukkiger. En daarom wil ik vrouwen zoals mijn oude ik helpen, omdat ik zó goed weet hoe succesvol afvallen je leven positief kan veranderen. Dat gevoel gun ik iedereen!

Ik ben een gelukkig en dankbaar mens dat ik met mijn POWER methode al zoveel vrouwen heb mogen helpen. Als Lifestyle Change Expert, Mindset Coach en ervaringsdeskundige wil ik de wereld gezonder en gelukkiger maken. Die missie begon bij mijzelf en gaat door met jÓú!

Wist je trouwens dat alleen al in Nederland ruim 1 miljoen vrouwen tussen de 25 en 40 jaar overgewicht hebben (aldus cijfers van het CBS uit 2015)? En dan noem ik maar één leeftijdsgroep. Uit de cijfers blijkt namelijk ook dat er in Nederland ruim 17 miljoen mensen wonen, waarvan de helft met overgewicht. In België zijn die cijfers nagenoeg hetzelfde (relatief gezien). Slik.

Samen met jou wil ik ervoor zorgen dat deze cijfers gehalveerd worden. Een ambitieuze missie? Jazeker! Daarvan ben ik me heel erg bewust (ik krijg er zelfs kriebels van in mijn buik). Maar stel je eens voor hoeveel beter de wereld ervan zal worden als mijn droom werkelijkheid wordt. Daarom ga ik deze uitdaging graag aan. Doe je mee?

Op naar jouw ideale ik! Op naar een gezondere en gelukkigere wereld!

**Je bent bereid om
te veranderen, want
de situatie waarin
je momenteel zit,
vind je allesbehalve
dolletjes.
Tijd voor actie!**

OVER JOU

Herkenbaar? Dat je het zoveelste dieet hebt geprobeerd, maar ook weer hebt opgegeven, en dat je nu meer weegt dan ooit? En dat de moed je dan weer in de schoenen zakt? Dat je boos op en teleurgesteld bent in jezelf? En eigenlijk vooral heel erg verdrietig? Of herken je dit: de weegschaal die rode cijfers aangeeft en als je erop gaat staan allerlei alarmbellen doet rinkelen? Een BMI waar je bang van wordt? Vetrollen die in de weg zitten? Een onzekere ik als je in de spiegel kijkt? Schaamte over je lijf? Termen als overgewicht, obesitas of... nog erger: morbide obesitas?

Je bent niet tevreden met hoe je eruit ziet en je merkt dat het ook erg veel invloed heeft op je mentale gesteldheid. Je weet dat er iets moet gebeuren. Je weet dat het lichaam waar je nu in zit en al die kilo's die er te veel aan bungelen (soms misschien zelfs letterlijk) niet goed zijn voor je gezondheid. En je voelt je er heel erg ongelukkig bij. Je bent niet blij met hoe je eruit ziet, met wie je bent en wat je uitstraalt. Wat maakt het je ontzettend onzeker!

Ja, er moet iets veranderen! Maar wat dan? Je hebt al zoveel geprobeerd en steeds ging het weer mis. 'Waarom zou het nu dan wel lukken?' spookt er door je hoofd. En zo is elke nieuwe poging eigenlijk al bijna weer gedoemd om te falen. Want bij de eerste misstap zeg je tegen jezelf: 'Zie je nu wel, ik kan het niet.' En natuurlijk blijft het dan niet bij die ene misstap, maar is de hele dag alweer verprutst, volgt daarna een heel weekend vol (vr)eeetbuien en trek je dat nog even door naar de week of weken erop.

Daarna ben je weer terug bij af. En weeg je meer dan ooit. In balans? *No way!* In een negatieve spiraal? Zeker! Een gezond eetpatroon? Vergeet het maar! Daar heb je nu al helemaal geen zin meer in. Totdat je weer op het punt komt, waarop je merkt dat het zo echt niet langer kan.

Je bent zoekende naar wat wel werkt. Een dieet? Echt niet. *Been there, done that.* Dat heeft jou eerder niet geholpen (misschien enkel alleen op de korte termijn). Dat gaat het dus niet worden. Je moet iets ontdekken wat op de lange termijn ook écht werkt. Iets wat je je leven lang kunt volhouden. Geen dieet dus, maar een verandering van je levensstijl. Je bent bereid om te veranderen, want de situatie waarin je momenteel zit, vind je allesbehalve dolletjes. Tijd voor actie!

Lieve lezer, de tekst hierboven sprak je wellicht erg aan, omdat het heel herkenbaar voor je is. De titel van het hoofdstuk is dan ook: 'Over jou'. Maar weet je wie ik eigenlijk omschreven heb? Mijn oude ik. Jawel, er is echt hoop! Knoop dat maar goed in je oren. Het is mij gelukt, en als jij wilt... lukt het jou ook!

MIJN VERHAAL

Misschien volg je mij al vanaf het moment dat ik startte met bloggen, in januari 2015. Dat was niet alleen het begin van mijn blog, maar ook van mijn eigen strijd tegen de kilo's. Maar uiteraard was dit niet mijn eerste *struggle* met mijn gewicht. Nee, daarvoor moeten we terug in de tijd. Om precies te zijn: terug naar toen ik 14 jaar was.

EEN JOJO-PUBER

Daar zat ik dan, bij de diëtiste, samen met mijn moeder. Met een ongemakkelijk gevoel en een flinke portie tegenzin. Ik kan me de rit ernaartoe nog erg goed voor de geest halen. En dat wil wat zeggen, want mijn geheugen is soms net een zeef, ik kan me veel niet meer herinneren – maar dit moment dus wel. Ik was niet dik, hooguit een beetje *chubby*. Wat ik woog, weet ik niet precies meer, maar ik was wel wat aan de zware kant om het zo maar te noemen, ik ging richting overgewicht. En zo werd die middag de start van mijn 'afval-geschiedenis'.

Ik geloof dat ik een paar keer bij haar geweest ben. Ze gaf me een maaltijdschema mee, waar ik me aan moest houden. Om de twee weken moest ik terug om te wegen en de resultaten te bespreken. Maar het werkte niet echt en dus zat mijn moeder thuis opgescheept met een gefrustreerde tiener. Het zullen vast niet de meest gezellige autoritjes zijn geweest.

De jaren erna bleef mijn gewicht eigenlijk wel stabiel. Ik had een fijne vriendinnengroep op school, kon het goed vinden met mijn klasgenoten en hing ondertussen de puber uit. Ja, daar was ik behoorlijk goed in. Mijn cijfers waren meestal gemiddeld, of net eronder. Lichamelijke opvoeding vond ik stom. Dat kwam deels door mij en mijn puberende vriendinnen: we deden liever iets anders. Mijn ouders hebben me nog wel aangemoedigd om te gaan sporten en ik heb dat ook wel geprobeerd, maar ik vond muziek maken (klarinet en saxofoon) leuker.

Thuis werd er trouwens altijd gezond gegeten. Mijn moeder is heel slank en mijn vader heeft al sinds zijn 32^e jaar diabetes (type 2, 'ouderdomsdiabetes' *my ass!*). Hij heeft een gezond gewicht, omdat hij erg let op wat hij eet. Omdat ik al wel met licht overgewicht te kampen had en mijn ouders mij daar zo goed mogelijk mee wilden helpen, gaven ze me vaak de tip om bepaalde dingen (bijvoorbeeld op verjaardagen) niet te eten. Of er klonk: 'Het is nu wel genoeg, he.'

Maar ja, als puber luister je volgens mij naar iedereen, behalve naar je liefhebbende, bezorgde ouders. Ik dook dus stiekem de voorraadkast in op zoek naar koekjes, snoepjes, chips... Terwijl mijn moeder boven bezig was, deed ik superzacht de deur van de voorraadkast open en at ik

het in de kast zelf op, of ik smokkelde het mee naar mijn kamer. Ik weet nog dat ik de koekjes in de koektrommel zo strategisch mogelijk verdeelde, zodat het zo min mogelijk op zou vallen dat ik er één, twee of misschien wel drie uit had gehaald. Ook kocht ik na school ongezonde dingen in de supermarkt en smokkelde ik die voorraad in mijn rugtas (wederom zo strategisch mogelijk verstopt) naar mijn kamer. Of ik gooide mijn gezonde lunch op school weg om vervolgens in de kantine voor minder gezond eten te kiezen of gebakjes bij 'het bakkertje' te kopen (ter info: mijn middelbare school was een hotelschool, waarbij de leerlingen van de opleidingen Hotel, Restaurant en Bakkerij & banket veel praktijklessen hadden).

Tja, ik was dus niet altijd te genieten, soms helemaal overhoop door mijn hormonen en zo onzeker als de pest wat betreft mijn lichaam. Ik was nog steeds niet dik, maar (licht) overgewicht had ik wel. Mijn slanke vriendinnen konden 'alles eten' (dacht ik) en ik voelde me daardoor best onzeker. Ik wist heus wel dat er iets moest gebeuren. En daarom volgde ik om de zoveel tijd maar weer een dieet.

Noem een dieet en ik heb het gedaan. Het soepdieet waarbij je een week lang soep eet, punten tellen, *no carbs* of *low carbs*, het dieet van de dame die bekend is van haar eierkoeken (welgeteld vier dagen volgehouden), calorieën tellen, alleen maar groenten en fruit eten, maaltijdrepen/shakes ter vervanging van maaltijden... *you name it, I've done it*. Ondertussen werd ik alleen maar zwaarder. Mijn gewicht bleek een jojo: steeds een beetje naar beneden, maar vervolgens nog hoger dan ervoor.

IK WEET
NOG DAT IK
DE KOEKJES
IN DE KOEK-
TROMMEL ZO
STRATEGISCH
MOGELIJK
VERDEELDE

NINJA Succesverhalen

NIKS IS
ONMOGELIJK!
OP NAAR
JOUW
IDEALE IK!

In dit boek vind je op verschillende plekken succesverhalen van ninja's die door middel van de POWER methode ontzettend goede resultaten hebben geboekt! Ze hebben allemaal meegedaan aan mijn online programma, waarin de POWER methode centraal staat. Het zijn stuk voor stuk kanjers van vrouwen die keihard hebben gewerkt (en nog steeds werken!) aan hun meest ideale versie. Ik ben ontzettend trots op ze en vind het superleuk dat ik in dit boek hun succesverhalen met jou mag delen. Ik hoop dat deze verhalen je zullen inspireren en motiveren om ook met POWER af te vallen en zo je ideale ik te mogen bereiken!

Mag ik aan je voorstellen... 7 POWER ninja's!

PAGINA
26



SARAH -23 KG

'Dit zou ik mijn hele leven wel kunnen volhouden!'

FLOOR -15 KG

'Een gezonde lifestyle is a happy lifestyle!'

PAGINA
40



PAGINA
58



MARLOES -18 KG

'Bewegen is leuk als je resultaat ziet!'

MARGREET -39 KG

'Om je doelen te halen, moet je doorzetten!'

PAGINA
90



PAGINA
114



ELSEMIEKE -15 KG

'Ik heb geleerd om uit mijn comfort zone te stappen!'

FEIKE -18 KG

'Ik blijf werken aan de ideale versie van mezelf!'

PAGINA
166



PAGINA
180



TATIANA -21 KG

'Ik maak nog steeds een plan van aanpak voor een feestje!'



Succesverhaal

SARAH
-23 kilo

‘Half mei 2016 ging bij mij de “Ninja-knop” om. Sindsdien ben ik meer dan 23 kg kwijt, loop vlot 8 km, fiets 1,5 uur en sta eerder op om mijn lunch en tussendoortjes voor te bereiden (geloof mij, dat is een wonder voor zo’n ‘ochtendmens’ als ik 😊).
Maar boven alles: ik voel me super!’

‘Na een jeugd vol intensief sporten, viel ik acht jaar geleden helemaal stil wegens een zware blessure. De combinatie niet-sporten met “evenveel eten als ervoor” doet je lijf duidelijk geen goed (broeken die wel erg strak gaan zitten). Als je daarbij optelt dat ik supergraag eet, een onregelmatig (maar wel heel leuk) leven leid én ging samenwonen (lees: chipskes eten in de zetel en zo, dat was de doodsteek voor de broeken), hoef ik je niet vertellen dat deze reis er niet zomaar gekomen is.’

DE KNOP GING OM

‘In mei 2016 gingen we heerlijk uitwaaien aan zee. Toen ik een week later de foto’s zag, schrok ik echt van mezelf. Dat kon toch niet waar zijn! Vanaf toen ging de knop om. Er moest dringend iets gebeuren. Maar hoe begin je daaraan? Ik vond het ideale stappenplan in de POWER methode van Weight Loss Ninja.’

EEN ANDERE LEVENSTIJL

‘Ik kan mezelf heel goed ergens achter zetten, maar zware diëten houd je gewoon niet vol. Na enkele maanden superhard werken, ging ik dan toch weer minder sporten en ongezonder eten, met alle gekende gevolgen. Nu ben ik een klein half jaar verder in mijn lifestyle change en voel me super. Het grote verschil: dit is geen dieet! Het is gewoon een totaal andere levensstijl, die me toevallig als gegoten zit.’

VERTROUWEN HEBBEN

‘De POWER methode heeft me doen inzien dat gezond ook gewoon heel lekker kan zijn en... dat ik in mezelf mag geloven, gek genoeg. Na de zoveelste afvalpoging denk je: ach, het gaat toch niet lukken. Dit is de eerste keer dat ik denk: hey, dit kan ik mijn hele leven wel volhouden. Dus eigenlijk mag ik best wat meer vertrouwen hebben in mezelf en trots zijn.’

DEZE LEVENSTIJL MAAK JE ZÉLF

‘Ik zit boordevol energie, geniet en voel me fantastisch. Ik ben in totaal al zeker 150 cm kwijt en ik heb er 300% wilskracht en doorzettingsvermogen voor in de plaats gekregen. Ik heb een plan, weet wat mijn “valkuilen” zijn en vooral wat ik eraan kan doen. Want een nieuwe levensstijl maak je zélf.’

PS. Benieuwd hoe het nu met Sarah gaat en hoe ze er eerst uitzag? Kijk dan op mijn website!

‘DIT KAN IK
MIJN HELE
LEVEN WEL
VOLHOUDEN!’

ADVIES AAN ANDERE NINJA'S (IN SPÉ)

‘Geloof in jezelf en begin eraan, vandaag nog! Nee, een lifestyle change is niet makkelijk. Het is bij momenten zelfs heel moeilijk. Maar het is het zo waard! Er is geen zaliger gevoel dan weer in die ene broek passen, genieten van je gezonde nieuwe leven en voelen dat ook je hoofd de klik gemaakt heeft. Meedoen met de POWER methode was de beste investering in jaren: I’ve got my life back! ♥’

P Plan
O Overwin
W Winnaarsmentaliteit & Wilskracht
E Emotie & Energie
R Resultaat

INLEIDING

Met ruim vijftien jaar ervaring als professioneel jojoër en na ongeveer 284 dieetpogingen wist ik dat het zo niet langer kon. Ik had inmiddels wel gemerkt dat diëten enkel op de korte termijn (kunnen) werken. Ook was ik op de lange termijn nog nooit succesvol geweest. Dat moest dus echt anders. Daarom richtte ik mijn pijlen op het veranderen van mijn lifestyle.

Als er iets is in je leven wat je niet leuk vindt, niet fijn vindt of niet kunt, dan komt dat doordat je informatie mist. Stel: je kunt niet skiën. Dan komt dat doordat je niet weet hoe het moet. Of je vindt je werk niet leuk: dan weet je wellicht ook niet wat je dan wél leuk zou vinden. Door het ontbreken van die kennis haal je niet alles uit het leven wat erin zit.

Dat geldt ook voor afvallen. Daarom leer ik je in dit boek heel graag alles over mijn POWER methode, waarmee je jouw ideale gewicht kunt bereiken. Ik heb de helft van mijn leven ervaren hoe het vooral niet moet. Omdat ik je die tijd, moeite, verdriet en pijn wil besparen deel ik graag mijn kennis met je. Elke letter van het woord POWER staat voor een belangrijk thema. Samen zijn ze enorm van belang voor jouw lifestyle én mindset change.

P	Plan
O	Overwin
W	Winnaarsmentaliteit & Wilskracht
E	Emotie & Energie
R	Resultaat

HOE WERKT HET?

Alle onderdelen in de POWER methode zijn even belangrijk voor jouw lifestyle en mindset change. Er is geen vaste volgorde, maar... het is wel heel belangrijk om bij het begin te starten. De P van Plan staat immers niet voor niets vooraan. Lees straks maar eens verder, dan merk je wel waarom jouw plan zo van belang is. Ook de andere onderdelen komen terug in jouw Plan: ze horen namelijk allemaal bij elkaar... anders kun je niet met POWER afvallen! Klinkt misschien nog een beetje als hocus pocus? Wacht maar, straks wordt het vanzelf duidelijk(er).

HET RESULTAAT?

Je zult pas succesvol zijn als je alles nauwkeurig leest, opvolgt en ook echt toepast in jouw leven. Alleen gedeeltes lezen mag, maar dat juich ik natuurlijk niet toe. Je moet namelijk wel echt bereid zijn om bepaalde onderdelen in je leven te veranderen. Klinkt dat als te veel moeite? Lees dan vooral niet verder..

Inleiding

We beginnen met de P van de POWER methode! De P staat voor Plan. Je moet tenslotte een plan hebben om te komen waar je wilt zijn. Ben je weleens op vakantie geweest zonder te weten waarnaartoe? Heb je weleens je spullen gepakt zonder te weten wat je eigenlijk nodig had? Als je je vakantiebestemming weet, dan weet je ook hoe je er moet komen. Neem je het vliegtuig, de trein of ga je met de auto? En wat voor weer is het er? Welk seizoen is het? Het lijkt me essentieel dat je daarvan op de hoogte bent. Anders weet je toch niet of je je skipak of een zomers jurkje moet inpakken?

In dit hoofdstuk leg ik je uit hoe je een goed **PLAN** maakt. Je wilt afvallen, dat staat al vast, maar dat alleen is niet voldoende. We gaan een plan maken, zodat je op de juiste manier van punt A naar punt B komt. Net zoals wanneer je op vakantie gaat. Want dan trek je ook niet enkel de voordeur achter je dicht, terwijl je alleen maar zegt: 'Ik ga op vakantie.' Toch gebeurt dat vaak wel als je wilt afvallen. Je zegt: 'Ik wil afvallen.' Maar vervolgens heb je eigenlijk geen idee welke stap je daarna het beste kunt nemen. En dan maar hopen dat het lukt. Tja, met alleen hopen kom je er natuurlijk niet! We hebben dus een plan nodig. Een kaart, een plattegrond waarop onze route staat, een plan om van punt A naar punt B te gaan.

Ik leer je graag alles wat ik weet over het maken van een goede planning waarmee je je ideale gewicht kunt bereiken. Om een goed plan te kunnen maken, is het belangrijk om doelen voor jezelf te stellen. Zonder doelen kun je namelijk geen plan maken. Ze vormen de basis van je plan: het zijn de poten onder de tafel. Maar hoe doe je dat: de juiste doelen stellen? Hoeveel doelen heb je nodig? Waarom zijn deze doelen van belang? En hoe maak je een doel geschikt? En nog veel belangrijker: hoe ga je deze doelen vervolgens bereiken?

PLANNEN: wanneer en waarom?

Ken je dat? Dat gevoel diep vanbinnen dat aangeeft dat iets in je leven je niet zo aanstaat? Iets wat je graag zou willen veranderen in een andere, nieuwe situatie? Herken je dat gevoel dat aangeeft dat het nu echt genoeg is? Het is een pijnlijk gevoel. Logisch, want als je blij zou zijn met de huidige situatie, dan zou je ook niet willen veranderen. Maar dit opborrelende gevoel is wel erg belangrijk, want zodra dit gevoel sterk genoeg is (en wellicht ook steeds pijnlijker aanvoelt), dan heb je mentaal al een grote stap gezet. Je wilt er echt iets aan gaan doen. Je bent de huidige situatie zat. Dit wil je niet meer: je wilt wat anders.

Dit noem ik ook wel de *pain button*. Die staat dan roodgloeiend te knippen in je innerlijke kerncentrale. Je voelt duidelijk dat verandering nodig is en ook voor welke situatie, maar je weet (nog!) niet goed hoe je het in godsnaam gaat aanpakken. Hoe zet je nu daadwerkelijk die ongewenste situatie om naar een gewenst beeld of gevoel?

Je weet het zeker: je wilt je huidige situatie dolgraag veranderen! Je 'waarom' is duidelijk, ook al heb je het misschien nog niet geformuleerd. Wellicht zit het alleen nog in je onderbewustzijn, maar toch is het je dieperliggende motivatie en inspiratie. Je wéét dat er iets moet veranderen en dat je er klaar voor bent om er ook daadwerkelijk iets aan te dóén. Klopt, dat zijn twee verschillende dingen. Er zit een groot verschil tussen iets weten en iets doen. Net als het grote verschil tussen iets willen en ook daadwerkelijk bereid zijn om er actie voor te ondernemen.

Dus, staat die pain button momenteel roodgloeiend en ben je bereid te werken aan jouw ideale ik? Dan is het moment daar om er eens goed voor te gaan zitten. Maak een plan! Een plan waarop je de route van A naar B vastlegt. Een plan waaraan je je kan houden – net als die routekaart waarmee je op de bestemming van je vakantie zal arriveren.

WAAROM MOET JE PLANNEN?

Een gerichte actie geeft meer resultaat dan wanneer je zomaar wat aan loopt te klooiën. Daarom is het ook zo belangrijk om een plan te hebben. Met een daadkrachtig plan, en dus niet met de 'ik-doe-maar-wat-modus', maak je het voor jezelf mogelijk om je aan het plan te houden, om je doelen te behalen.

SAMENVATTING

IN DE P VAN PLAN

las je over:

wanneer en
waarom je moet
plannen

waarom het
belangrijk is om
doelen te stellen

hoe je doelen
bepaalt

wat een doel
een goed en
geschikt doel
maakt

wat voor doelen
je kunt stellen

**vijf richtlijnen over
hoe je doelen het
beste stelt:**

#1
begin je doel
altijd met 'ik'

#2
formuleer
je doel altijd
positief

#3
wees zo
specifiek
mogelijk

#5
zorg voor
een duidelijke
afbakening van
je doel

#4
formuleer
je doel zo alsof
je het gewenste
resultaat al
behaald hebt

waarom je
je doelen wilt
bereiken

hoe je vervolgens
je doelen omzet naar
een strategie en plan
van aanpak

STAP 7: Maak een strijdplan

BONUS

Om het makkelijker voor je te maken vind je in het *Werkboek Overwin* sheets waarop je oplossingen voor je struikelblokken (voor het afvallen) en valkuilen (tijdens het afvallen) kunt invullen.

Print de sheets meerdere keren uit en schrijf per excuus of valkuil je oplossing(en) op.

OPROEP

DEEL JOUW STRIJDPLAN VOOR EEN STRUIKELBLOK OF VALKUIL EN JE BIJHORENDE OPLOSSING(EN) MET JE MEDENINJA'S IN DE FACEBOOGROEP EN WEES EEN INSPIRATIE VOOR ANDEREN!

Je hebt inzicht gekregen in je struikelblokken en valkuilen. Nu gaan we ze overwinnen! Dat doen we door het maken van een strijdplan. Ga daarom al jouw struikelblokken en valkuilen eens na en verzin steeds minstens één oplossing.

Let op: boor jezelf niet de grond in terwijl je je struikelblokken en valkuilen opschrijft. Wees gewoon heel eerlijk naar jezelf. Zie het maar zo: hoe langer jouw lijst, hoe langer dus ook jouw lijst met oplossingen. Oplossingen die jou gaan helpen om je doelen te bereiken! Want die doelen ga jij halen, je bent namelijk een ninja. En ninjas zijn *goaldiggers!*

Struikelblok: Ik kan niet zo goed koken.

Oplossing: Vanaf nu ga ik één keer per week oefenen met koken: ik maak dan een gerecht dat ik nog niet eerder heb gemaakt. (Desnoods voeg je nog toe: ik vraag mijn moeder, buurvrouw of vriendin mij hiermee te helpen.)

Valkuil: Ik ga vaak emotie-eten omdat ik veel stress op het werk heb.

Oplossing: Door met mijn leidinggevende in gesprek te gaan, wil ik zorgen voor minder stress op het werk (bijvoorbeeld: een andere werkverdeling of coaching).

STAP 8: Gewoontes af- en aanleren

Bij een lifestyle en mindset change horen nieuwe, gezonde gewoontes. Daarom zul je afscheid moeten nemen van oude, ongezonde gewoontes. In deze stap leer ik je hoe je dat kunt doen.

HOE ONTSTAAN GEWOONTES?

Een gewoonte is een automatisme: een handeling in je leven die je vaak toepast. Wil je een nieuwe gewoonte aanleren? Dan zul je de acties die daarbij horen dus ook vaak moeten toepassen.

Het is trouwens maar goed dat er gewoontes zijn. Anders zouden we elke dag doodmoe worden van alles wat we doen. Realiseer jij je hoeveel dingen we op de automatische piloot doen? Autorijden bijvoorbeeld, over schakelen hoef je niet na te denken. Of als je 's ochtends opstaat: douchen, een gezichts crème opsmeren, je kleren aan doen, ontbijten, je gezicht opmaken, sieraden om.... Stel je voor dat we bij elke stap moesten nadenken. Dan zou je al moe zijn voordat je dag zelfs begonnen is, hihi.

HOE CREËER JE NIEUWE GEWOONTES?

Er is veel onderzoek gedaan naar hoeveel tijd je nodig hebt om nieuwe gewoontes aan te leren. Het ene onderzoek zegt 30 dagen (redelijk kort vind ik zelf), het andere heeft het over een aantal maanden. Gemiddeld duurt het iets meer dan twee maanden voordat een nieuwe gewoonte gevormd is: 66 dagen om precies te zijn. Dat heb ik niet zelf verzonnen, maar dat blijkt uit een onderzoek van psychologisch wetenschapper Philippa Lally. Overigens heb ik het wel aan levende lijve onderzonden! *I kid you not*, tijdens het afvallen had ik steeds na zo'n tien weken pas het gevoel dat ik een nieuwe gewoonte had gecreëerd. En toen had ik nog helemaal geen weet van dit onderzoek.

66 dagen dus. Gemiddeld natuurlijk, want ik ben van mening dat geen gewoonte hetzelfde is: soms heb je wat meer tijd nodig om 'm volledig onder de knie te krijgen, soms wat minder. Maar zo heb je een beetje een houvast. ;-) En 66 dagen... dat klinkt niet als onmogelijk toch? Dat zou best te doen moeten zijn, vind je niet?

Welke gewoonte je jezelf ook wilt aanleren, zorg ervoor dat je het stap voor stap aanpakt. In één keer perfect lukt niet. Start dus met de eerste stap. Ook is het belangrijk om consistent aan jouw nieuwe gewoonte te werken. Met regelmaat dus, en voor langere tijd: elke dag en niet maar drie dagen of anderhalve week. Maar wat vooral belangrijk is: oude gewoontes overwin je alleen maar

SAMENVATTING

IN DE O VAN OVERWIN GAF IK JE

acht stappen

WAARMEE JE JE DOELEN MAKKELIJKER KUNT BEHALEN

STAP 1: Programmeer jezelf opnieuw!

- Schrijf elke dag je ultieme doel opnieuw op en lees je doelen hardop voor.
- Verander je gedachtes, je geloof/overtuiging > verander je realiteit.

STAP 2: Visualisatie & Affirmatie

- Visualiseer jouw ideale ik en maak er een affirmatie van!
- Herhaal deze visualisatie en affirmatie elke dag!

STAP 3: Maak je eigen visiebord

- Maak je bord zo persoonlijk mogelijk!
- Laat jouw visie zien in alles wat op je visiebord komt.
- Plaats je affirmatie centraal op je bord.
- Inspireer en motiveer jezelf door middel van foto's, quotes en zelfs objecten!
 - Zet je visiebord op strategische plekken.

STAP 4: Laserfocus!

- Gebruik alle tools die ik je geef en voer ze (eventueel stap voor stap) uit!

STAP 5: Inzicht in je struikelblokken

- Wat zijn je tegenhoudende gedachten?
- Wat zijn je excuses en smoesjes?

STAP 6: Inzicht in en omgaan met je valkuilen

- Waar gaat het mis tijdens het afvallen? Waar zitten je valkuilen?

STAP 7: Maak een strijdplan

- Van struikelblokken en valkuilen naar oplossingen en acties!

STAP 8: Gewoontes af- en aanleren

- Krijg inzicht in de triggers, handelingen en beloningen van je (oude) gewoontes.
 - Bedenk hiervoor oplossingen!



In het *Werkboek Wilskracht & Winnaarsmentaliteit* kun je jouw awardschema in kaart brengen!

'uitdagingen'. Kruip niet in de slachtofferrol maar ga de uitdaging aan, kom de situatie onder ogen en los het zo goed mogelijk op (wellicht zit er nog een mooie levensles in).

AWARDS

Naast positief denken, is er nog een manier om je winnaarsmentaliteit (en dus ook je wilskracht) te versterken! Wereldwijd worden er op de grootste gala's awards uitgedeeld en ja hoor, de categorie 'Afvallen & Ninja's' wordt altijd overgeslagen. En dat terwijl afvallen echt een prestatie is waar je trots op mag zijn! Dus daar breng ik graag verandering in als Weight Loss Ninja: *'... And the award goes tooo... YOU!'*

Waar ik het over heb? Over beloningen die je aan jezelf geeft bij elk succes of elke mijlpaal die jij te vieren hebt. Maar ninja's kopen geen saaie beloningen, ninja's verdienen awards! Een award is een tastbaar cadeau aan jezelf waar je nog lang plezier van gaat hebben (ook als je op je ideale gewicht bent!). En in tegenstelling tot wat je misschien gewend bent: deze award haal je al in huis vóóordat je die mijlpaal hebt bereikt. En heb je je succes behaalt? Leg dan meteen de volgende award klaar.

De kracht van een award:

- ✓ werkt motiverend wanneer je tussen twee mijlpalen in zit;
- ✓ zorgt ervoor dat je doorzet wanneer je het even moeilijk hebt;
- ✓ zorgt voor een beloning voor het werk dat je in je ideale ik gestopt hebt;
- ✓ laat je trots op jezelf zijn;
- ✓ zorgt voor een blijvende herinnering nadat je een mijlpaal hebt bereikt (trots, positief gevoel én motivatie!).

Kortom, awards maken je een winnaar (want dat ben je, ninja!). Ze zorgen voor motivatie, versterken je winnaarsmentaliteit en daardoor ook je wilskracht!

MIJN AWARDS

Bij elke -5 kg deed ik mezelf een award cadeau. Ik startte bij een gewicht van 98 kg en gaf mezelf een award bij elke 5 kg eraf. Wanneer ik onder een bepaald gewicht kwam (onder de 90 kg, onder de 85 kg, onder de 80 kg, etc..) gaf ik mezelf steeds een extra award. Yep, ik heb mijzelf al heel wat awards gegeven. Ik nodig je uit hetzelfde te doen! Je hoeft overigens zeker niet per se je gewicht als leidraad te houden!

Ik koos voor tastbare awards (horloge, zonnebril, tas, schoenen, sieraden) die mijn ideale versie nu nog steeds kan gebruiken. Kleding is dus geen handige award als je nog verder wilt afvallen. Een mooie sjaal of poncho daarentegen kan natuurlijk wel, want dat blijft mooi staan, welke maat je straks ook hebt! Let op met ringen: je vingers worden ook slanker! Het is geen *must*, maar mijn awards bouwden zich op in waarde. Hoe groter de prestatie, hoe duurder mijn award.

OPDRACHT: WELKE AWARDS ZOU JIJ WILLEN KRIJGEN?

Maak een overzicht van alle awards die je jezelf bij elke mijlpaal gaat geven, totdat je jouw ultieme doel hebt bereikt. De mijlpalen bepaal je zelf.

Ter inspiratie geef ik je op blz. 131 graag een kijkje in de awards die ik mezelf heb gegeven tijdens mijn eigen avontuur als weight loss ninja.

Het mooie van de awards is dat je elke keer als je het ziet/draagt/bij je hebt, herinnert zal worden aan jouw prestaties. Kortom: een mega grote motivatieboost! Vandaar dat ik aanraad om voor tastbare awards te kiezen (dus geen bosje bloemen, avondje bioscoop, een manicure, massage...). Tastbare awards herinneren je namelijk blijvend aan je prestaties.

Heb je je awardschema gemaakt? Zet dan je eerste award op een plek in huis waar je vaak komt. Zo blijf je

OPROEP

DEEL JOUW
EERSTVOLGENDE
AWARD IN DE
FACEBOOKGROEP!



Succesverhaal

TATIANA
-21 kilo

‘Ik heb altijd erg op mijn gewicht moeten letten. Doordat ik veel sportte, lukte het me om dit, samen met een diëtiste, in de hand te houden. Maar na mijn zwangerschappen werd dat steeds moeilijker.’

‘Nadat ik bevallen was van onze jongens, werd het steeds lastiger om mijn gewicht in de hand te houden. Het leek wel of mijn lichaam telkens terug wilde naar het gewicht van toen ik hoogzwanger was. Eerst ging ik aan de slag met Sonja Bakker, daarna met Weight Watchers. Maar steeds slopen de kilo’s er weer bij. Toen ik ook nog moest stoppen met sporten omdat ik drie nekhernia’s had, ging het van kwaad tot erger. Ik voelde me log en zwaar. Zat niet lekker in mijn vel en snoepte enorm veel. In de zomervakantie kwam ik per toeval de blogs van Ilse tegen. Dit wilde ik ook! Ik was het zo zat om als een “nijlpaard” in mijn badpak rond te lopen...’

KIJKEN NAAR JEZELF

‘Zeer gemotiveerd ben ik eind september (2016) begonnen met de POWER methode. Deze methode laat je kijken naar jezelf. Wat wil je bereiken? Nou, dat wist ik wel! Mijn lange termijndoelen stellen ging vlot! Ik heb ook een prachtig visiebord gemaakt. Die staat nu op de achtergrond van mijn mobiel.’

PLAN VAN AANPAK

‘Wat POWER krachtig maakt, is dat je voor jezelf een plan van aanpak maakt. Hoe wil ik mijn doel bereiken? Dit heeft mij enorm geholpen. Ik ben nu een half jaar verder, maar ik maak nog steeds een plan voor de dagen dat ik een feestje heb of op vakantie ga. Een nieuwe mindset! Mijn strijdplan ligt klaar!’

NAAR GEZONDE TUSSENDOORTJES

‘Voordat ik startte met de POWER methode snoepte ik heel veel. De eerste week zonder snoep kreeg ik dus hoofdpijn, echt een ontweningsverschijnsel. Ik nam ’s avonds dan een volkoren beschuit met wat jam erop, zo kreeg ik toch het idee dat ik iets zoets gegeten had. Nu heb ik dit niet meer nodig. Ik heb het idee dat het nu vanzelf gaat. Ik heb alleen maar gezonde tussendoortjes in huis en ik eet niets wat ik niet van tevoren gepland heb. Het kost me ook helemaal geen moeite meer om ongezonde hapjes te laten staan.’

RESULTAAT

‘Na 15 weken was ik meer dan 15 kilo kwijt, 10 cm op mijn buik en 8 cm op mijn heupen (in totaal ben ik zelfs 85 cm kwijt!). Mijn vetpercentage is met 6% gedaald. Ondertussen staat de teller zelfs al op -21 kg! Deze keer gaat het mij zeker lukken! Ninja POWER!’

P.S. Benieuwd hoe het nu met Tatiana gaat en hoe ze er eerst uitzag? Kijk dan op mijn website!

‘IK MAAK NOG STEEDS EEN PLAN VAN AANPAK VOOR EEN FEESTJE’

ADVIES AAN ANDERE NINJA'S (IN SPÉ)

‘Maak je strijdplan: wat eet ik en wanneer ik ga sporten. En houd je daar vervolgens aan. Ben eerlijk tegen jezelf! *I’m working on myself for myself by myself!*’