

Mooier Fit!

Het 6-wekenplan naar jouw
mooiste lichaam ooit!

Michele Promaulayko
hoofdredacteur van *Women's Health USA*
met Maura Rhodes



De naakte waarheid

Naakt.

Welk ander woord dringt ooit zo ver tot de kern van onze grootste onzekerheden door? Als we in ons blootje staan, laten we niet alleen ons lichaam zien, maar hebben we ook het gevoel dat onze hele ziel en zaligheid, onze eigenwaarde, te kijk staan, klaar om door de mangel gehaald te worden. En als jij net zo bent als de meeste vrouwen, weet je ook dat niemand zo genadeloos voor zichzelf kan zijn als jij.

Als hoofdredacteur van *Women's Health* heb ik dagelijks contact met vrouwen die hun grootste angsten en diepste zorgen over hun lichaam delen. En zonder uitzondering komen die zorgen maar uit één ding voort: hoe ze er in hun nakie uitzien.

Daarom is dit boek er voor jou: als je ooit in een spiegel naar je naakte lijf hebt gekeken en dat beeld bepaald niet sensationeel vond, ben je aan het juiste adres. *Mooier Fit!* is voor vrouwen die er sexier uit willen zien, gezonder willen leven en – misschien nog wel het allerbelangrijkst – meer zelfvertrouwen willen krijgen, met of zonder kleren aan.

Ik vertel de miljoenen lezeressen van *Women's Health* die dat doel willen bereiken een simpel verhaal: ik weet precies hoe dat is. Want ik heb me heel vaak net zo gevoeld. En ik ben nog nooit zo intens onzeker geweest over mijn lichaam – en hoe dat door de jaren heen is veranderd – dan in de weken en maanden in de aanloop naar de twintigste reünie van mijn middelbare school, die pasgeleden is gehouden.

Aan het eind van mijn laatste jaar op Bridgewater High School in New Jersey waren de ‘senior superlatieven’, onderscheidingen die tijdens ons afstudeerdiner

werden uitgereikt, bijna even belangrijk als het in ontvangst nemen van ons diploma – althans, zo dacht ik er als tiener over. Ik wist dat ik die eer niet al te serieus moest nemen, dat het een nietszeggend etiket was, maar ik kon er niets aan doen. Heimelijk hoopte ik dat ik me érgens in zou onderscheiden. ‘Wordt vast succesvol’ was te hoog gegrepen, maar misschien stond ‘kan ermee door’ wel voor me in de sterren geschreven – tenslotte had ik in het schoolvoetbalteam gespeeld, in de leerlingenraad gezeten en was ik niet te beroerd geweest om zowel met computerfreaks, klootzakken als feestgangers om te gaan.

Terwijl ik van de zenuwen zat te spelen met de gebraden kip op mijn bord, kondigde onze klassenvoorzitter de eerste prijzen aan. Elke keer dat er een naam werd omgeroepen volgde een denderend applaus en bij iedere winnaar werd er steeds harder gejuicht. Zoals ik al had gehoopt, kregen mijn beste vriendinnen een schitterend eerbetoon. ‘De mooiste’ ging naar Betsy, Nicole sleepte de ‘meest sexy’ in de wacht en mijn Broadway-achtige maatje Jeanine bemachtigde de ‘meest talentvolle’. En toen kwam mijn klassenoudste met een aankondiging waar mijn ouders vast hartstikke trots op waren: ‘En de “mooiste kont” gaat naar Michele Promaulayko!’

Het was duidelijk dat de eindexamenklas van 1988 meer genoot van mijn strakke Guess-jeans dan van mijn prestaties in het klaslokaal of op het voetbalveld. Uiteindelijk heb ik het ze vergeven (in elk geval de meesten van hen), maar toen twee decennia later mijn schoolreünie dichterbij kwam, vond ik mijn alom geprezen achterste helemaal niet zo aantrekkelijk meer. Natuurlijk had ik er al die jaren lang tijd en moeite in gestopt om de zwaartekracht van mijn lijf tegen te gaan en in vorm te blijven, maar ik hoefde niet zo nodig mijn nek te verdraaien om te zien hoe mijn kont zich had ‘ontwikkeld’ naarmate ik ouder werd en het drukker kreeg, en het wat minder nauw nam met de voedingswaarde van wat ik zoal in mijn mond stopte. Eerlijk gezegd kon ik me niet eens meer herinneren wanneer ik voor het laatst een glimp van mijn blote billen had opgevangen. Voor dat ik uit de douche stapte, wikkelde ik daar gelijk een handdoek omheen, aankleden deed ik expres uit de buurt van mijn passpiegel en ik kocht mijn kleren via internet om maar geen paskamer in te hoeven. Het mag misschien gek klinken dat ik me voor mijn eigen naakte spiegelbeeld verstopte, maar dat soort gedrag was niet uniek en ook niet het gevolg van een tijdelijke vlaag van verstandsverbijstering – vandaag de dag is het bij vrouwen schering en inslag. Uit een recent medisch onderzoek is gebleken dat slechts 19 procent van de vrouwen tevreden is

over haar eigen lichaam. Met andere woorden, slechts één op je vijf beste vriendinnen vindt dat haar lijf een paar opgestoken duimen verdient. Ik zou dolgraag willen zeggen dat dit cijfer me verrast, maar dan zou ik liegen.

Aan een naakt lijf kun je zien hoe het werkelijk met ons lichaam gesteld is – en maar al te vaak zijn we daar niet trots op. Zonder kleren of welke opsmuk dan ook zijn we zo kwetsbaar als wat, en zijn de work-outs die we hebben overgeslagen en de dikmakende toetjes die we hebben verorberd maar al te goed zichtbaar. En als we dan compleet in ons blote niksje staan – misschien een paar keer per dag, in totaal misschien een minuut of twintig – is dat meestal omdat we onder de douche gaan of seks hebben, of ergens tussen de bedrijven door. Na afloop weten de meesten van ons niet hoe gauw ze zich in een beddenlaken of kamerjas moeten hullen, voordat we ons ten slotte wegstoppen onder onze kleren – het pantser waarmee we onszelf tegen de buitenwereld beschermen. En ik heb, waarschijnlijk net als jij, jarenlang een lieve duit besteed aan het uitkiezen van een garderobe vol merkkleding waarin mijn lichaam op z'n voordeligst uit komt (dankjewel, Diane von Furstenberg!), evenals omhulsels die als modieuze rookgordijnen en spiegels fungeren, waarmee de blik naar al het moois wordt getrokken, en afgeleid van de slaphangende pijnpunten.

Maar ik heb een manier ontdekt om aan die schaamtecirkel te ontsnappen en die angst om mezelf in de spiegel te bekijken te overwinnen. Een paar maanden na mijn schoolreünie (ik beken: ik droeg een korset), zette ik de grootste carrière-stap van mijn leven. Nadat ik lange tijd bij *Cosmopolitan* had gewerkt, werd ik hoofdredacteur van *Women's Health*, een tijdschrift dat uitgebreid (en verstandig!) advies geeft over hoe je fit, gezond en gelukkig kunt blijven. En naarmate ik mijn eigen redactionele team, evenals de collega's bij *Men's Health*, leerde kennen, raakte ik diep onder de indruk van hun enorme kennis van het menselijk lichaam. Om lezers te helpen om fit te worden, af te vallen en voedingsdoelstellingen te halen, kammen ze gerenommeerde tijdschriften uit op zoek naar de nieuwste onderzoeken, ze interviewen tientallen topdeskundigen en, het allerbelangrijkste, ze brengen zelf in praktijk waar ze voor staan: in de sportschool, in de



keuken, zelfs op kantoor (waar redactieleden regelmatig te vinden zijn in onze eigen yogastudio). Ze zijn gezondheidsaficionado's pur sang en dat kun je zien ook: bijvoorbeeld aan hun platte buik en gespierde armen. Ik wist meteen dat ik op de juiste plek terecht was gekomen om mijn lijf weer in topconditie te krijgen.

Maar ik wist ook dat ik niet de enige vrouw was die zich in haar blootje niet lekker voelde. Dus vroeg ik aan 3.500 lezeressen wat zij daarvan vonden. 72 procent zei prompt dat ze er gekleed beter uitzagen dan naakt. En toen ik vroeg voor welke lichaamsdelen ze zich het meest schaamden, was dat bij 62 procent hun buik, 22 procent hun billen en 16 procent hun borsten. Maar toen kwam het belangrijkste gedeelte: rond de 77 procent van de lezeressen zei dat ze heel erg gemotiveerd was om met behulp van *Women's Health* fitter en zelfverzekerder te worden. Dus ging ik met dit boek aan de slag.

Mooier Fit! is een uitnodiging om je lichaam uit het verdomhoekje te halen, om onder je kleren dat lijf van je opnieuw te ontdekken – en er weer model in te brengen – en je naakte zelfvertrouwen een boost te geven. Kijk voordat je de volgende keer onder de douche stapt eerst in de spiegel en sla dat spiegelbeeld in je geheugen op. Dat is het laatste wat je van je oude zelf te zien krijgt. Zet vervolgens gedachten aan vroegere teleurstellingen over afvallen en in conditie komen van je af en zet je schrap voor een mooier spiegelbeeld – in alle opzichten.



Michele Promaulayko

*Mooier
Fit!*



De starterskit

Hieronder volgt een overzicht van het programma, de beauty-producten, de producten voor jouw nieuwe powerdieet, en de trainingshulpmiddelen die je bij de work-outs nodig zult hebben.





Overzicht

Het dieet

Kickstartstrategie: een tweedaagse detox

Vijf maaltijden per dag: ontbijt, lunch, diner en twee snacks

Magisch getal: 1.400 calorieën per dag

Geheime wapens: calorievrije en -arme smaakmakende kruiden, marinades, dressings en specerijen

Guilty pleasure: zo nu en dan een uitspatting om je gemotiveerd te houden

Drinken: onbeperkt groene thee, water en magere melk; zo nu en dan een smoothie en per week twee glazen wijn of de *Mooier Fit!*-cocktail

Belangrijke voedingscomponenten:

- Vezelrijk zetmeel en vruchten (minstens 3 gram vezels per portie)
- Magere eiwitten (niet meer dan 5 gram vet per portie)
- Gezonde vetten (enkel- en meervoudig onverzadigd)

Het work-outplan

Fitnessprogramma: lichte krachttraining en intervaltraining om je stofwisseling op te voeren

Hoe vaak: 4 dagen per week, 2 uur en afwisseling

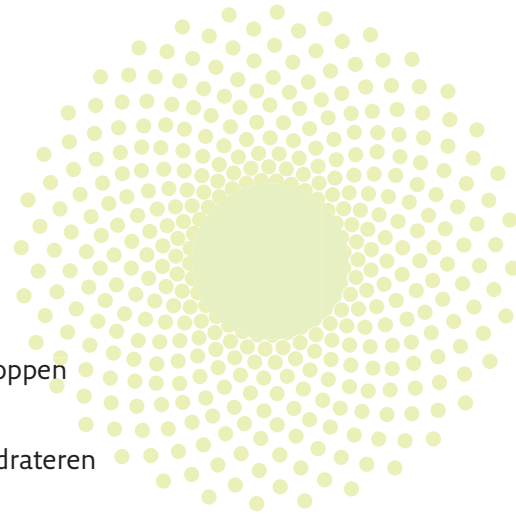
Verloop: elke 3 weken een nieuwe en complete work-out

Hoe lang: minimaal 6 weken

De extra's

Speciale verwennenijen: massages, etentjes bij kaarslicht, lingerie shoppen en uitgebreid badderen

Verzorgingstips: hoe je je het beste kunt scheren, harsen, je huid hydrateren en meer



Je dag in vogelvlucht

Begin met een ontbijt dat je lichaam en hersens energie geeft



Neem twee keer per dag een gezonde snack om lekkere trek tegen te gaan

Neem een powerlunch om een vieruursdip te voorkomen



Koop een sexy slip om je billen te accentueren



Ga naar de sportschool voor een van je vier work-outs deze week

Geniet van maaltijden die vet verslinden in plaats van dik maken



Eindig je dag met een intieme massage; wie weet wat de avond nog brengen zal



Ga je uit? Bestel je nieuwe favoriete Mooier Fit!-cocktail



Hamsteren

Vul je voorraadbak, koelkast en vriezer met gezond en heerlijk eten. Een paar ideeën:

20 Mooier Fit!- Powerfoods

Avocado
Bosvruchten
Gedroogde vruchten
Hummus
Kaas
Kippenborst
Lijnzaad
Melk
Noten en notenpasta
Olijven en olijfolie extra
vierge
Paprika
Spruitjes
Tofoe
Tonijn
Volle granen
Yoghurt
Zalm
Zwarte bonen

Basis- ingrediënten

Ananas
Appel
Artisjok
Asperge
Aubergine
Biet
Bladgroenten
Bloemkool
Broccoli
Courgette
Garnalen
Gepofte mais
Grapefruit
Heilbot
Komkommer
Meloen
Pompoen
Selderij
Sint-jakobsschelpen
Sojabonen
Tilapia
Veggieburgers
Vezelrijke crackers
Volkorenbrood en -pasta
Wortels
Zoete aardappels

Smaakmakers

Azijn (balsamicoazijn,
rode wijnazijn,
kruidenazijn)
Barbecuesaus
Cacaopoeder
Chutney
Dijonmosterd
Gedroogde kruiden
(bijvoorbeeld
basilicum, kaneel,
oregano)
Geraspte kokos
Guacamole
Honing
Knoflook
Rode peper of
chilipepervlokken
Salsa
Verse gember
Verse kruiden
Magere hüttenkäse
Magere, zoutarme
kippenbouillon
Witte mierikswortel
Worcestersaus



Hulpmiddelen

Voor dit programma heb je niet veel 'spullen' nodig, maar ik raad je de volgende zaken wel aan.

Word lid van een sportschool

Als je niet al lid bent van een sportschool, zou je echt moeten overwegen om je bij eentje aan te melden, zelfs al is het maar voor de komende twee maanden. (Kijk op pagina 112 om te zien hoe je dat het beste kunt doen.) Maar als je dat pertinent niet wilt en je vindt het niet erg te improviseren, dan kom je er ook met de volgende fitnessstools:

- Verstelbare bank
- Lange halter (barbell) met een paar schijven van 2,5 tot 5 kilo
- Korte halters (dumbbells), twee of drie paar, van 2,5 tot 10 kilo
- Trainingsmat
- Springtouw
- Sportschoenen
- Fitnessbal

Kookgerei

- Bakplaat
- Blender
- Gietijzeren steelpan
- Groentestomer
- Minioven (optioneel, maar aanbevolen)
- Roestvrijstalen pan
- Shaker voor saladedressing (optioneel, maar aanbevolen)

Beautyproducten

- Reiniger
- Antibacteriële bodywash
- Anticellulitis crème
- Bodylotion
- Bronzerstick
- Exfoliërende scrub
- Hydraterende gezichtscrème
- Passpiegel
- Ontharingscrème
- Ontharingsstrips
- Zelfbruinende bodylotion

*Wat Mooier
Fit!
voor je doet*

Ben je er klaar voor om strakker, fitter,
gezonder en gelukkiger te worden?



Ergens daarbuiten is een vrouw die in veel opzichten heel erg op je lijkt. Maar ze is een heel klein beetje... beter.

Ze zit iets zelfverzekerder in haar vel: ze vindt zichzelf mooi als ze uit de douche stapt en in de spiegel een glimp van haarzelf opvangt. Ze eet net iets gezonder, doet wat slimmer aan lichaamsbeweging en is doorgaans wat minder gestrest. En haar zelfvertrouwen straalt af op degenen om haar heen, of ze nu over straat loopt of tussen de lakens glijdt. Ze is een beetje sterker dan jij, iets meer in staat de dingen te doen die ze wil en ze is ook wat vrijer, zowel fysiek als emotioneel.

Wie ís deze ietsiepietsie betere versie van jou? Nou, dat ben je natuurlijk zelf, degene die je kunt en zult zijn, en wel over een klein aantal weken.

Want weet je, dit boek bevat een compleet plan om alle aspecten van je fysieke verschijning te verbeteren. En het helpt je ook om je mening over je uiterlijk bij te stellen, zodat je blij bent met die lichamelijke veranderingen, waardeert hoe flexibel en dynamisch je lijf eigenlijk is en dat je weet dat je je lichaam volkomen onder controle hebt. Het lijkt nu misschien nog een onbereikbaar ideaal, maar het gaat je lukken door puur en lekker te eten, je nooit moe of hongerig te voelen en te ontdekken dat het gewoon goed te doen is – en hoe weinig tijd je eraan kwijt bent – om je lijf in zijn mooiste vorm te krijgen.

En dat bereik je allemaal zonder een streng dieet, meedogenloos work-outprogramma of intensief meditatieplan. Ik leer je hoe je beter kunt eten, met korte, explosieve trainingsmomenten je stofwisseling kunt opvoeren en hoe je de wijze waarop je tegen voeding, fitness en je figuur aankijkt kunt veranderen. De belangrijkste reden waarom *Mooier Fit!* anders is dan andere dieet- en work-outboeken: het houdt rekening met de complete persoon die je ben. Een weldenkend, voelend en heel uniek menselijk wezen wier lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Je kunt er in je nakie niet mooier uitzien als je jezelf naakt niet mooier vóélt en vice versa.

Met dit boek zul je dat bereiken. Een korte vooruitblik op wat je in de komende dagen te winnen (of te verliezen!) hebt en hoe dit boek je leven in positieve zin zal veranderen.



Je straalt meer zelfvertrouwen uit

Psychologen noemen het beeld waarmee je naar jezelf kijkt je lichaamsbeeld. De onderzoekers op dit gebied ontdekken steeds opnieuw dat het gevoel dat we over ons eigen lichaam hebben volkomen subjectief is. Als hun de vraag wordt gesteld, zeggen vrouwen in alle soorten en maten en van alle leeftijden zonder uitzondering dat ze aanzienlijk groter zijn dan in werkelijkheid het geval is. Met als gevolg dat het doel om je op je best te voelen verder weg lijkt dan het in werkelijkheid is! Je bent echt in staat om helemaal zelf je lichaamsbeeld te verbeteren, daar hebben we in de meeste gevallen geen psycholoog of retraite in India voor nodig. Duik in onze mentale make-over, uitgestippeld om alle negatieve percepties over je naakte zelf de laan uit te sturen en meer zelfvertrouwen op te bouwen.

Profiteer ervan, zodat je nooit meer met een afkeurende blik naar jezelf zult kijken, en verheug je op de enorme fysieke veranderingen die je over enkele weken zult ervaren.

Je krijgt een spannender seksleven

Bijna de helft van de Nederlandse volwassenen heeft maar één keer per week seks. Als je nagaat hoeveel lekkere orgasmes we daardoor met z'n allen mislopen, is dat best een deprimerende gedachte. Als dit bij jou ook het geval is, wees er dan op voorbereid dat dit volledig gaat veranderen. Geen orgasme is voor jou geen optie meer. Want van remmingen in bed, omdat je bang bent wat hij van je naakte lijf zal vinden, is geen sprake meer als je eenmaal ontdekt hoe je je frustraties aan de wilgen kunt hangen. In plaats daarvan zul je er sexyer uitzien en je sexyer voelen en zul je vaker en meer opwindende seks krijgen.



En als je het al wel vaak doet? Met een extra dosis zelfvertrouwen wordt lekkere seks ineens verrukkelijke seks. Door je ego een boost te geven, zo blijkt, krijgt ook je libido een boost. Uit een onderzoek dat werd gepubliceerd in *Archives of Sexual Behavior* bleek dat vrouwen met meer zelfvertrouwen voor wat betreft hun lichaam meer zin hadden in seks dan soortgenoten die het zonder moesten doen.

Je krijgt een plattere buik

Het aantal obesitasgevallen is in de afgelopen vijftig jaar met bijna 50 procent gestegen. En met name daarover maken de vrouwen die ik heb ondervraagd zich zorgen; 60 procent van hen zegt dat van al hun lichaamsdelen hun buik de grootste probleemzone is.

Nou, dan ga ik je nu iets vertellen waar je waarschijnlijk even stil van wordt – en wat je hoop zal geven. Buikvet bestaat voornamelijk uit een soort weefsel dat



visceraal vet wordt genoemd, ofwel vet dat om je inwendige organen heen zit waardoor je buik naar voren wordt gedrukt. Dat is het gevaarlijkste soort vet dat je maar kunt hebben; het vergroot namelijk de kans op hart- en vaatziekten, diabetes enzovoort. Maar hier komt het goede nieuws: het is ook het soort vet dat je het gemakkelijkst kunt kwijtraken!

Het is dan ook uitermate belangrijk dat je je stofwisseling in een hogere versnelling zet en ophoudt je lichaam te vergiften met ongezonde maaltijden. Ik weet het, ik weet het, je doet al je best om gezond te eten. Dat doen we allemaal. Maar de meesten van ons beseffen niet dat de porties die we eten inmiddels alle

perken te buiten gaan. Zelfs relatief gezond voeding is een calorieënbom geworden en daardoor is het nog niet eens helemaal onze eigen schuld dat we die extra kilo's aankomen! Neem nou spaghetti. Ruim 100 gram gekookte pasta – voedingsdeskundigen beschouwen dit als 'één portie' – bevat 422 calorieën. Dit is al een bescheiden maaltijd, en dan heb je de saus, het voorgerecht en toetje nog niet meegerekend. O nee, ik hoor je denken: moeten we de komende weken op stengels bleekselderij en wortels gaan knagen?

Nee, dit dieet betekent juist dat je gezonde, lekkere voeding kunt eten, maar dan wel met de positieve voordelen voor je stofwisseling en vetpercentage. Het *Mooier Fit!*-eetplan, uitgedacht door *WH*'s adviseur drs. Keri Glassman,

begint met een tweedaagse detoxkuur die als het ware op de resetknop van je lichaam drukt. In één weekend stel je je lijf en geest in op een optimale afvalmodus, waarna je overstapt op een eetplan dat je helpt om tot wel vier kilo per maand kwijt te raken!

Je zult verrukkelijk eten

Wat zijn de overeenkomsten tussen olie, noten en chocola? Ze zijn allemaal om te smullen, maar zitten ook boordevol enkelvoudige, onverzadigde vetten. Onderzoekers hebben research gedaan naar de voordelen van het mediterrane dieet, dat



bestaat uit een overvloed aan deze ingrediënten, en ze hebben ontdekt dat eenvoudige onverzadigde vetten visceraal buikvet even effectief wegsmelten als de manier waarop boter in de magnetron smelt. Je vindt ze terug in de lijst met 20 *Mooier Fit!*-powerfoods, waar ook mager vlees, granen, groenten en fruit en lekkernijen als kaas en pindakaas op staan, die je bij elke maaltijd eet. Hoe vaker je ze eet, hoe meer ze vast onderdeel worden van je dagelijkse eetgewoonten. In plaats van zo'n typische 'onderdrukte' eter die het zonder eten moet stellen, verander je jezelf in een 'beheerste' eter: iemand die kan eten wat en wanneer ze maar wil en tegelijk de rest van haar leven slank blijft.

Je verbrandt vet en ontwikkelt sterke, lenige spieren

Er zijn allerlei manieren om vet te verbranden en de meeste kosten veel, heel veel tijd. Soms moet je langs de kant van de weg in de stromende regen of brandende hitte hardlopen. Een andere manier is je in het zweet werken op een stairclimber in de sportschool, of ploeteren op het roeiapparaat dat je op het tapijt in je woonkamer hebt geïnstalleerd. En al die methoden hebben twee dingen met elkaar gemeen: ze duren eindeloos lang en zijn doodsaai. Maar er is een snellere, gemakkelijker manier om in korte tijd meer vet te verbranden en daar ook nog eens plezier aan te beleven. De bewegingsadviseurs van *Women's Health* hebben elke afvalmethode die er bestaat onderzocht en zijn tot een verbazingwekkende ontdekking gekomen: je hebt meer ijzer nodig. Niet per se in je eten, maar in je handen.

Als jij een van die miljoenen vrouwen bent die de gewichten links laat liggen, omdat je bang bent dat je eruit gaat zien als een bodybuilder of simpelweg niet weet hoe een goede krachttraining in zijn werk gaat, dan loop je de ultieme vetverbrander mis. Maar zodra je eenmaal onze eenvoudige en effectieve manier om een sexy lijf te krijgen hebt gezien, zal het niet lang duren voordat ook jij een ijzerpompende bekeerling bent. Die methode noemen we de lichtgewichtkrachttraining, uitgedacht door *WH's* kracht- en conditietrainingsspecialist Rachel Cosgrove. De work-outs doe je twee keer per week, waardoor het lichaamsvet rigoureus wordt teruggebracht – ook al eet je er geen calorie minder om. Stel je eens voor dat er acht centimeter van je taille en heupen af gaat en je kleding van één of zelfs twee maten kleiner past!

Je metabolisme krijgt voor een langere periode een boost, omdat je lichaam nog 48 uur na een work-out calorieën blijft verbranden, om ervoor te zorgen dat je



Je hebt meer ijzer nodig! Niet alleen in je eten, maar ook in je work-outs!

spieren zich kunnen herstellen. Dat betekent dat je verspreid over de gehele dag meer calorieën zult verbranden, en meer vet, zelfs als je op de bank voor de tv hangt. Mooie deal, nietwaar?

Je lichaamshouding is rechter, en mooier!

Een van de efficiëntste manieren om er beter uit te zien, en vooral om je beter te voelen, is door je lichaamshouding te veranderen. En nee, daarvoor hoef je niet met een woordenboek balancerend op je hoofd rond te lopen. Door het *Mooier Fit!*-plan worden je nek en ruggengraat letterlijk langer, zodat je vanzelf meer rechtop staat – en zit – en met meer zelfvertrouwen zult gaan bewegen. Als je urenlang aan een bureau zit, wordt je goede houding aangetast en dat kan resulteren in een stoornis die fysiotherapeuten ‘bovenkruissyndroom’ noemen. Ook wel bekend als kromme schouders.

Het kan nog erger, want onderzoek toont aan dat door een slechte lichaamshouding je buikspieren in slaap gewiegd worden en niet gestimuleerd worden om ons lichaam rechtop te houden, wat nog eens extra bijdraagt aan een ingezakte houding met opbollende buik. (Vooral voor jonge moeders is dit een bekend probleem, omdat sommige vrouwen er, door de zwangerschap en uitgerekte buikspieren, na de bevalling vaak moeite mee hebben weer helemaal rechtop te staan.) Het goede nieuws is dat volgens nieuw onderzoek in het *European Journal of Social Psychology* rechtop staan en rechtop zitten verband houden met meer zelfvertrouwen. ‘Door een slechte houding te corrigeren kun je er meteen 2,5 kilo slanker uitzien,’ zegt Deborah L. Mullen, een kracht- en conditietrainingspecialist uit Californië. Om een dergelijke goede houding 24/7 vol te houden, moet je je spieren trainen en versterken, zodat je buik platter wordt en jij goed rechtop kunt staan. Hoe je dat gaat doen, vertellen we in hoofdstuk 4, maar plak intussen een geeltje vast op je computer met daarop de tekst: RECHTOP ZITTEN EN SCHOUDERS LATEN ZAKKEN!