INLEIDING 10

DEEL1 DE PSYCHOLOGIE VAN AFVALLEN EN NOOIT MEER AANKOMEN 14

Hoofdstuk 1 Afvallen in 3D 15
Hoofdstuk 2 Hoe werkt jouw Ego? 17
Hoofdstuk 3 Ego-types en je gedrag 36
Hoofdstuk 4 Ego-types en afvallen 63

DEEL 2 KRIJG GRIP OP JE GEWICHT MET DE JUISTE VOEDING EN GEWOONTES 100

Hoofdstuk 5 Wat je moet weten over voeding 101
Hoofdstuk 6 Afvallen, hoe doe je dat? 112
Hoofdstuk 7 Hoe blijf ik op gewicht? 140

DEEL 3 DE NU SLANK METHODE 164

Hoofdstuk 8 Hoe je afvalt en nooit meer aankomt! 165
Het antwoord vanuit dimensie 3
Hoofdstuk 9 Think → Master → Go 173
Jouw slimme hulp bij afvallen en nooit meer aankomen!
Hoofdstuk 10 De NU SLANK methode 188
In 7 stappen naar minder kilo's en meer grip op je (eet)gedrag!
Hoofdstuk 11 Veertien valkuilen die je ervan weerhouden om je streefgewicht te behalen én te behouden 220

NAWOORD. HOE NU VERDER? 224

DANKWOORD 226

BIJLAGE: CHECKLIST VOOR HET GESPREK MET JE COACH 228

OVER DE AUTEURS 232

BRONNEN & INSPIRATIE 233

INLEIDING

Daar sta je dan, met een nieuw boek over afvallen in je hand. Snel even lezen waar het precies over gaat. Kennelijk dwarrelt dit onderwerp door je hoofd en zoekt het een plekje om te landen. Wordt het tijd voor je om een paar kilo kwijt te raken? Ben je weer aan het aankomen, nadat je een tijdje terug na een afvalpoging die bloed, zweet en tranen kostte, eindelijk weer in je favoriete spijkerbroek paste? Ben jij een van die vele vrouwen bij wie de moed in de schoenen is gezakt omdat ze jaar na jaar worstelen met hun gewicht? En ben je, na vele pogingen, nu bijna afgehaakt?

Er is een oplossing. Echt waar!

Dit boek is geschreven voor vrouwen die willen afvallen en nooit meer willen aankomen. Ja, je leest het goed. Eindelijk eens een boek dat zich richt op beide zijdes van de 'afvalmedaille'. Afvallen is lastig, maar nog wel te doen. Maar 'nooit meer aankomen' is een forse ambitie, waar veel schrijvers van afvalmethodes met een grote boog omheen lopen. Terwijl juist dát het succes van je afvalpoging bepaalt.

Nooit meer aankomen is een uitdaging waar een complexe materie achter schuilgaat. Namelijk: jijzelf. Jouw persoonlijkheid en je gedrag zijn hier een bepalende factor. Waarschijnlijk denk je dat je precies weet hoe je je gedraagt als het om voeding en eten gaat. Onze ervaring leert dat dit vaak niet klopt. Want als op gewicht blijven gemakkelijk zou zijn, waarom zijn er dan zoveel mensen te zwaar?

Wij (Eveline en Leo) vinden dat het tijd wordt om dit lastige thema nu eens écht aan te pakken. We willen je laten zien hoe je op gewicht kunt blijven zónder jojo-effect. En hoe je het beste kunt afvallen. Want over dit onderwerp is al zoveel geschreven dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Wat je van ons krijgt? Onze eerlijke en duidelijke visie op afvallen en nooit meer aankomen, en de manieren waarop je dit kunt aanpakken. De kers op de taart in dit boek is een eenvoudige methode met 7 simpele stapjes waarmee ook jij kunt slagen om je streefgewicht te behalen en op gewicht te blijven.

O ja, we maken grapjes over kersen op taarten, omdat deze methode niet inhoudt dat je de rest van je leven constant moet lijnen en niet mag snoepen. Als je je aan onze regels houdt, mag je de kers opeten en ook een stukje taart. Hoe leuk is dat?

Je denkt misschien als je naar onze foto kijkt: daar heb je weer twee van die 'slankere' mensen die het allemaal zo goed weten. Maar geloof het of niet: ook wij waren ooit te zwaar. Voordat we in 2014 gingen trouwen, is Leo meer dan twaalf kilo afgevallen om weer strak in het pak te kunnen zitten. En ook Eveline realiseerde zich dat er ieder jaar wat gewicht bijkwam. Ze kwam zo'n tien kilo aan, ondanks dat ze veel sportte. Ze had de hele dag door trek en vond het daarom moeilijk om minder te gaan eten. Dat was het moment waarop ze gefascineerd raakte door afvallen. Als diëtist heeft ze bijna alle diëten die er waren geprobeerd. En dat was niet altijd even succesvol. Er was zelfs een moment dat ze bijna flauwviel, omdat ze maar drie shakes op een dag mocht nemen. Dat is niet de juiste weg vonden we. Het moest beter, sneller, gezonder én blijvend kunnen.

Toen wij op ons streefgewicht waren gekomen, bleef het ons fascineren waarom de één afvalt en nooit meer aankomt, terwijl bij de grote meerderheid die kilo's er in no-time weer aan zitten. We merkten ook bij onszelf dat het echt een uitdaging is om op gewicht te blijven. Voor je het weet wordt het onderhouden van een gezond en fit lichaam zo'n enorm groot en lastig onderdeel van je leven, dat je er een aversie tegen krijgt.

Behalve onze eigen perikelen met afvallen en nooit meer aankomen, hebben we in de loop der jaren veel kennis, expertise en ervaring opgedaan op het terrein van diëtetiek, psychologie, therapie, coaching en verandermanagement. Omdat wij ons nu veel energieker voelen en lekkerder in ons vel zitten en we jou dit ook gunnen, hebben we dit boek vanuit onze passie voor jou geschreven.

We willen je helpen om ook weer lekker in je vel te zitten, zodat je vol zelfvertrouwen in de spiegel kunt kijken. Wij vinden dat jij het verdient om je goed te voelen en dit uit te stralen naar je omgeving. Jij bent namelijk geen slapjanus die steeds weer de fout in gaat met eten. Ook al ben je je er niet van bewust: je hebt veel kwaliteiten in huis om succesvol resultaat te boeken en je streefgewicht te behalen! Je bent uniek en daarom bieden wij je nieuwe inzichten om af te vallen en op gewicht te blijven; inzichten die bij jou passen.

In dit boek helpen we je op een eenvoudige en begrijpelijke manier om jezelf beter te leren kennen. Als je begrijpt hoe de dingen bij jou werken, lichamelijk en geestelijk, dan valt het kwartje. 'Nu snap ik ineens waarom ik steeds weer aankom, of niet afval, of waarom ik een terugval heb.' Inzicht geeft herkenning en levert de energie op die nodig is om je wensen over afvallen succesvol te realiseren.

Als je snapt hoe je in de wereld staat, waarom je de dingen doet die je doet, dan is de eerste mijlpaal in succesvol afvallen en op gewicht blijven bereikt. Daarna kun je aan de slag met de **'NU Slank *methode*'**, een simpele maar zeer doeltreffende methode die jou gaat helpen om het gewenste resultaat te behalen. Langdurig welteverstaan. We hebben dan twee kernvragen beantwoord: WAAROM je de dingen doet die je doet, en HOE je dit gaat oplossen om een blijvend resultaat te krijgen.

Dit boek is opgebouwd uit drie delen.

- **Deel 1** behandelt de vraag waarom je de dingen doet die je doet en welke gevolgen dit heeft voor jouw gedrag en jouw eetpatroon.

- **Deel 2** leert je welke voeding en gewoontes je helpen bij het afvallen en op gewicht blijven. Dankzij onze jarenlange ervaring met honderden cliënten weten we inmiddels welke zaken over voeding en afvallen mensen vaak over het hoofd zien. Soms kun je met kleine dingen grote resultaten boeken. We hebben de beste tips en tricks speciaal voor jou op een rijtje gezet.

- **Deel 3** reikt je een eenvoudige oplossing aan door middel van de **'NU Slank *methode*'.** Psychische aandoeningen, zoals boulimia, binge-eating en anorexia nervosa, laten wij in dit boek buiten beschouwing.

Ieder hoofdstuk eindigt met een paar opdrachten. Deze opdrachten helpen en ondersteunen je bij het toepassen van wat je geleerd hebt. Het zijn leuke opdrachten die je uitdagen, maar vooral ook veel plezier moeten geven. Maak ze, je zult zien dat het werkt.

Wij wensen je heel veel plezier en succes!

Eveline en Leo

PS In dit boek verwijzen we een aantal keren naar de website **www.nooitmeeraankomen.nl**

Hier vind je aanvullende en ondersteunende informatie voor nog meer succes, zoals e-books met recepten, het Ego-spel en een aantal gratis bonussen.

1

DE PSYCHOLOGIE VAN AFVALLEN EN NOOIT MEER AANKOMEN

Doe jij weleens iets waarvan je achteraf niet snapt dat je het hebt gedaan? Lukt het jou ook niet om je doelen te behalen? Nou, dan hebben we goed nieuws voor je. Na het lezen van dit boek en door het gebruiken van onze methode kun je daar voorgoed vanaf zijn. Lijkt het je niet fantastisch dat je vertrouwen krijgt in jezelf en grip op het behalen en behouden van je streefgewicht? Met dit boek helpen wij jou om meer controle te krijgen op je leven en je uitdagingen.

In deel 1 geven wij je inzicht in jezelf en in je gedrag. Want pas wanneer je jezelf goed gaat begrijpen, kan er iets veranderen!

HOOFDSTUK 1
AFVALLEN IN 3D

Laten we maar meteen met de deur in huis vallen: wij vinden dat er te beperkt wordt gekeken naar afvallen en op gewicht blijven. In dit boek proberen we de problematiek rondom afvallen en nooit meer aankomen in een breder perspectief te plaatsen. We schetsen een totaalplaatje, zodat je straks alle informatie, tips en tricks op een rij hebt. Want naar onze mening draait het bij afvallen niet om één, niet om twee, maar om drie dimensies.

Herken je dit? Dat je lichaam zwaarder wordt. De wijzer op je weegschaal slaat steeds verder door - elke maand een beetje verder. Je buik en benen worden voller. Je past niet meer in je favoriete jeans en je voelt minimaal één vetrolletje bij het autorijden of bij het strikken van je veters. Je voelt je minder fit en energiek. Dat is heel vervelend en lastig, want je hebt een druk leven. Dus ga je gezonder eten, bijvoorbeeld door je aan 'de schijf van vijf' te houden. Als het gaat om overgewicht en afvallen, wordt de oorzaak vaak als eerste in de voeding gezocht. En ja: ***inzicht in je voedingspatroon is belangrijk***. Soms is dat voldoende, maar meestal niet. Je bekijkt je problemen dan slechts ***eendimensionaal.***

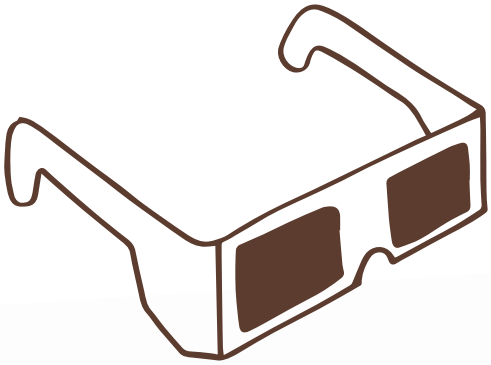
Lukt afvallen en op gewicht blijven niet, dan kun je de hulp inroepen van een voedingsconsulent of diëtist. Deze adviseurs gaan een grote stap verder: ze kijken ***tweedimensionaal*** naar jouw probleem. Ze hebben dus niet alleen aandacht voor je voedingspatroon, maar kijken ook naar je ***leefgewoontes.*** Dit is een hele belangrijke component. Wij vinden dat onze omgeving het ons, op z'n zachtst gezegd, niet makkelijk maakt om af te vallen. We worden vaak gelokt met supergezonde marketing en aantrekkelijke beloftes op etiketten. Maar als we even verder kijken, blijkt dat veel voedingsmiddelen helemaal niet zo gezond zijn als ze ons doen geloven. Je zou met eenvoudige aanpassingen in je leefgewoontes snelle resultaten kunnen bereiken. Dat klinkt veelbelovend, maar helaas: ook bij deze tweedimensionale kijk op afvallen komt het vaak voor dat afvallers na verloop van tijd weer in hun oude patroon terugvallen. Het resultaat ken je waarschijnlijk wel: zo ontstaat het bekende jojo-effect.

Inmiddels is afvallen een miljardenbusiness geworden in de wereld. Breken met je vertrouwde leefgewoontes is ongelooflijk moeilijk. Vroeg of laat glijd je weer terug in de bekende patronen. En zo houdt de dieetindustrie zichzelf in stand.

HET BELANG VAN DE DERDE DIMENSIE

Slechts weinig afvalmethodes geven aandacht aan een derde aspect dat om de hoek komt kijken: de ***derde dimensie van afvallen***. Bij dit aspect kijken we waarom ***onze persoonlijkheid en gedrag in een bepaalde situatie*** ons weerhouden om af te vallen en op gewicht te blijven. Waarom is hier zo weinig aandacht voor? Simpel: omdat het ingewikkeld lijkt. En ook omdat het de bereidheid vraagt voor aanpassingen in je gedrag. Maar bovenal vraagt het om moed. Je moet immers naar binnen gaan bij jezelf om daar een kijkje te nemen, zodat je beter leert begrijpen waarom je de dingen doet die je doet. Wat drijft je om steeds naar de koelkast te lopen? Waarom vind je dat je dat wijntje en die chocola echt 'verdiend' hebt? En wat hebben de

koelkast en dat wijntje voor invloed op je gedrag? Het vraagt lef om hiermee aan de slag te gaan. En makkelijk wordt het niet; onze persoonlijkheid is zeer ingenieus en heeft een geniaal talent om dingen te verbergen, te verstoppen en ons in het ootje te nemen. Vaak vinden we het niet zo leuk om daarmee geconfronteerd te worden – we gaan het liever uit de weg. Deze derde dimensie vraagt durf om daar doorheen te breken.



Afvallen en op gewicht blijven is voor veel vrouwen een van de belangrijkste thema's in hun leven. Wij benaderen dit thema in dit boek dus vanuit drie dimensies:

Dimensie 1: geeft inzicht in jouw voeding
Dimensie 2: geeft inzicht in jouw leefgewoontes
Dimensie 3: geeft inzicht in jouw Ego in een situatie

We noemen dit 3D afvallen en nooit meer aankomen.

HOOFDSTUK 3
EGO-TYPES EN JE GEDRAG

Soms word je heen en weer geslingerd door allerlei tegenstrijdige gedachtes en gevoelens. Je bent eigenlijk boos, maar je houdt je in. Je wilt 'nee' zeggen, maar je doet het tegenovergestelde. Je bent voor iedereen aan het rennen, behalve voor jezelf. Je bent zo druk bezig dat je niet toekomt aan wat rust. Of je hebt keuzestress: zal ik wel of zal ik niet... Herken je dat? Al die fijne, nare, onzekere of kritische gevoelens en overtuigingen die in optocht door je hoofd marcheren en op een gegeven moment voor een opstopping zorgen?

Lijkt het je niet heerlijk om nu eindelijk eens goed te gaan begrijpen waarom jouw Ego zo werkt? En dat je snapt waarom je bepaald gedrag laat zien? In dit hoofdstuk gaan we uitgebreid in op hoe ons gedrag werkt. Het zal vast en zeker herkenbaar voor je zijn. En nog beter: we leren je langzaam maar zeker om je oude, ineffectieve gedrag aan de kant te zetten. Zodat jij nóg leuker wordt als vrouw en nóg succesvoller in het bereiken van je doelen.

Wij houden ervan om dingen simpel te maken. Met een beetje fantasie kun je iets ingewikkelds als ons Ego simplificeren. Iedereen kent die tv-serie van vroeger: De Smurfen. Eenvoudig gezegd kun je ons Ego hiermee vergelijken. De Smurfen wonen met elkaar in een dorp en vormen een gemeenschap (jouw Ego). Er zijn heel veel verschillende Smurfen. De stoere Smurf met de tattoo, de ijdele Smurf die steeds in de spiegel kijkt, de slimme Smurf met het brilletje op, de knappe Smurf en ga zo maar door. Er is één Smurf die het belangrijkst is en dat is Grote Smurf met het rode mutsje. We zullen het in dit boek nog vaak over hem hebben. De Grote Smurf, dat ben jij als Master (wijze leidster) van je Ego. Dat is het deel van jou dat bewust het leven voelt en ervaart, op belangrijke kruispunten in dat leven bewust kiest en niet op de automatische piloot rijdt in een doolhof van gewoontes.

Die Smurfen noemen wij Ego-types. In dit hoofdstuk leer je welke Ego-types bij jou aanwezig zijn. Welke dominant zijn, wat ze willen en ook: hoe zij jou belemmeren bij het afvallen en nooit meer aankomen. Je leert dingen over jezelf die je nog niet wist, maar die cruciaal zullen blijken om NU af te vallen en NOOIT meer aan te komen.

WAT ZIJN EGO-TYPES?

Je zou ons Ego kunnen opsplitsen in allerlei afzonderlijke delen, Ego-types genaamd. Ego-types bepalen ons gedrag in een bepaalde situatie. Door ons Ego op deze wijze tastbaar te maken, krijg je eenvoudiger inzicht in het gedrag dat de verschillende Ego-types veroorzaken. En daarmee kun je het gemakkelijker veranderen. Als we Ego-types nader gaan bekijken, zijn drie aspecten heel belangrijk.

1. Jouw Ego-types

Stel dat je bijvoorbeeld een Ego-type hebt dat je de Pleaser zou kunnen noemen. Ze is dominant in je Ego aanwezig en dat merk je dagelijks. De Pleaser kiest altijd voor de lieve vrede. Ze laat je even slikken in plaats van de discussie of het conflict aan te gaan. Iemand pleasen door ja te zeggen vindt dit Ego-type het fijnste wat er is.

2. Het gedrag dat ze veroorzaken

Je bent aan het lijnen en je beste vriendin heeft een heerlijke taart gebakken. Je hebt moeite om nee te zeggen als zij je een stuk aanbiedt. Je Ego-type wil pleasen en boycot daarmee volledig jouw lijnpoging.

3. De Ego-types waarmee jij je vereenzelvigt

Vaak is er een aantal Ego-types in je Ego aanwezig waarmee je je kunt identificeren. Je versmelt als het ware met die Ego-types die als een soort handschoen bij je passen. Dat kunnen positieve of meer negatieve identificaties zijn. Hoe dominanter het Ego-type, hoe sneller je je ermee identificeert. Hieronder zie je een voorbeeld van een negatieve identificatie.

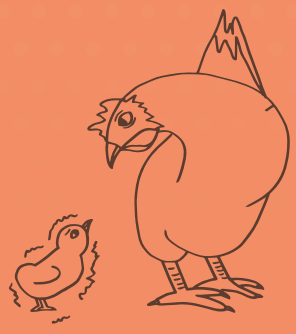
Marieke is een onzekere vrouw. Ze heeft een dominant Ego-type dat ze de Weifelaar noemt.

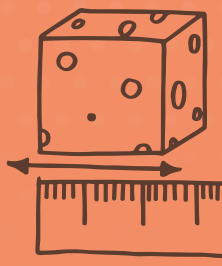
Marieke heeft geen hoog zelfbeeld. Doordat Marieke een dominant Ego-type heeft dat haar onzeker maakt, wordt alles in haar leven groter en wordt zij steeds kleiner. Ze heeft tot overmaat van ramp ook een Criticus in haar Ego die stevig aan de weg timmert. Ego-types kunnen elkaar versterken en dat doen ze bij Marieke ook: de Weifelaar maakt zich altijd ondergeschikt aan alles en de Criticus geeft Marieke daarvan de schuld.

Marieke weet niet beter, zo is ze gewoon. Ze heeft nooit gehoord van *blind spots* en onbewust gedrag – want dat is wat we hier zien! Ze heeft last van ingesleten gewoontes die haar leven vergallen. Doordat deze gewoontes in haar jeugd zijn ontstaan en nu al vijftien jaar voortduren, is Marieke zich gaan vereenzelvigen met de Weifelaar en de Criticus. Ze gaat volledig voorbij aan alle kwaliteiten die zij, zoals ieder uniek mens, ook heeft. Ze is de rol gaan vervullen van iemand die alleen nog maar klein en onzeker kan zijn. Zij ziet niet dat er nog zoveel andere Smurfen in haar Ego wonen die haar leven zo mooi zouden kunnen maken...

Wij durven te stellen dat er miljoenen mensen rondlopen zoals Marieke, die in meer of mindere mate lijden onder hun dominante Ego-types. We geven je nog een ander voorbeeld dat vaak voorkomt bij afvalproblematiek. Dat zijn vrouwen die zich volledig identificeren met een moederrol.

VIP EGO-TYPES





De Pleaser

'Ja, heerlijk vind ik het om een gezellig dagje uit te gaan met mijn vriendinnen. Natuurlijk organiseer ik het eten, de drank en het vervoer. Ik regel het tot in de puntjes. Dus ja, dat ik aan het lijnen ben doet er even niet toe. Ik kan mijn vriendinnen toch niet op water en brood zetten of naar mijn beperkte eetkeuzes laten kijken? Nee, dan pas ik me liever gewoon aan. Hun vriendschap betekent zoveel voor mij. Ik krijg er eerlijk gezegd gewoon een kick van als ze me bedanken voor alle goede zorgen en me dan nog thuis even bellen om te vertellen hoe leuk het was. Ik heb een heel groot hart en daar mag iedereen van genieten. Ik krijg niet vaak commentaar. En zeker NOOIT ruzie. Het moet wel gezellig blijven en daar zorg ik voor.

Ik vind het lastig om nee te zeggen tegen taartjes, koekjes en andere lekkere dingen die vriendinnen mij aanbieden. En ach, ook hier pas ik me wel aan. De lieve vrede is mij veel waard.'

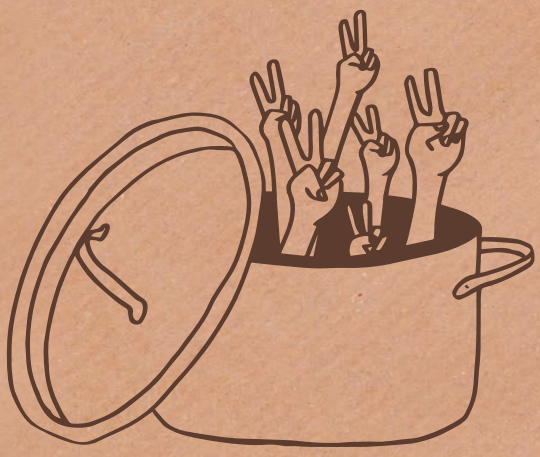
Wat wil dit Ego-type:
Ze wil er koste wat kost voor zorgen dat anderen je aardig vinden, zodat de harmonie intact blijft.

Waarom:
Ze denkt dat ruzie, je mening geven, een stevige discussie of voor jezelf opkomen de lieve vrede in gevaar brengt. Daar wil ze je voor behoeden. Ze gaat je daarom beschermen door te pleasen.

Nadeel:
Omdat je je steeds moet inhouden word je steeds onzichtbaarder voor jezelf en anderen. Wie ben jij nu eigenlijk en wat vind jij? Je loopt het risico een grijze muis te worden die met alle winden meewaait. Dit zal je niet het respect en de waardering opleveren waar dit Ego-type zo naar op zoek is. Doordat je vaak water bij de wijn doet en jezelf minder centraal zet, gaat dit ten koste van afvallen en nooit meer aankomen.

Love and Peace! 'Wie goed doet, goed ontmoet' is haar lijfspreuk.

Ook de Pleaser is een VIP. Zoals veel Ego-types is haar bescherming vroeger begonnen en die duurt nog steeds voort. Let goed op: je bent je hier niet van bewust! De Pleaser is bang dat je in gevaar komt als zij het anderen niet naar de zin maakt. Disharmonie vindt zij een groot risico – kritiek en ruzie moeten dus vermeden worden.
Een Pleaser zal je op een feestje influisteren: 'Het is onbeleefd om dat taartje te laten staan. Ze hebben dat speciaal voor jou gekocht. Je wilt toch geen verkeerde indruk geven? Stel je voor dat de lieve vrede verstoord zou worden!' Dus denk je: ach, ik heb er best veel zin in en ik vermijd op deze manier ook nog eens een lastige situatie. De Pleaser laat je denken dat dit een win-winsituatie is. Dus eet je snel dat taartje op.



De Octopus

‘Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, we hebben ongelofelijke haast.’ Ken je dat liedje van Herman van Veen? Nou, dat heeft hij voor mij geschreven. Anderen vinden dat ik zoveel doe. Een eigen bedrijf, het huishouden, de kinderen, hobby’s en mijn man en ik slagen er heel goed in om met elkaar een fantastisch sociaal leven te hebben. En weet je wat zo fijn is? Ik draai er mijn hand niet voor om. En als ik hartkloppingen voel, dan puf ik ze gewoon weg. Geen tijd voor. Alles wat ik doe, doe ik goed. En ik doe het ook allemaal zelf hè! Ik vind het een kick om al die prestaties neer te zetten, zodat de wereld om mij heen beter wordt. Door mij! Ik wil resultaten boeken, winnen. Het voelt heerlijk om een soort simultaanschaker te zijn die iedereen verrast met een winnende zet. En tja, daar moet je voor werken. Dus om zes uur op en gaan met die banaan. Zeurpieten of lanterfanters, daar houd ik niet van.

Mijn leven is zo druk en volgepland dat eten na het werk mijn rustmomentje wordt. Doordat ik overdag door drukte vaak niet kan eten, loopt dat rustmomentje ’s avonds vaak uit de hand. Ik eet dan veel en uitgebreid. Lekker lang rust. Heerlijk!’

Wat wil dit Ego-type:
Heel veel doen en heel veel presteren.

Waarom:
Ze is bang om te falen. Ze wil je erkenning en waardering (succes) laten krijgen door resultaten te laten zien. Ze wil ervoor zorgen dat je vooraan in de rij staat in plaats van achteraan.

Nadeel:
Je vraagt heel veel van jezelf en vaak ook van anderen. Daar maak je geen vrienden mee. Een Octopus als manager is niet gemakkelijk. Je bent zo bezig om te scoren voor de buitenwereld dat je je binnenwereld vergeet. Je staat vaak niet stil bij je gevoelens. Ook aan wat jouw lichaam je laat voelen ga je voorbij. Je loopt het risico om uitgeblust en overspannen te raken.

Resultaten uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst, dus het moet altijd beter. 'Gaan met die banaan' is haar lijfspreuk.

We kunnen er niet omheen: de Octopus is een echte streber. Met haar vele tentakels wil ze van alles bereiken en zo veel mogelijk invloed uitoefenen. Ze wil actie, ze wil doelen realiseren. Het is ongelooflijk wat zij allemaal op een dag doet: een drukke baan, de kinderen, hobby's en een geweldig druk sociaal leven, ze weet het allemaal te combineren. Veel vrouwen hebben een Ego-type dat je de Doener zou kunnen noemen. Zij zijn goed in het afwerken van to-do-lijstjes. De Octopus doet er nog een schepje bovenop. Zij is een Doener en een Streber tegelijk. Dat maakt dit Ego-type nog meer dan de Doener gevoelig voor overspannenheid. Een dominante Octopus helpt je om succesvol in dit leven te worden. Maar ze bezorgt je ook stress, burn-outs en veel, heel veel lichamelijke klachten.

Afvallen: waarom is dat toch zo moeilijk? Waarom laten we ons zo gemakkelijk verleiden door guilty pleasures? En hoe komt het dat na elke afslankpoging die kilo's toch weer terugkomen?

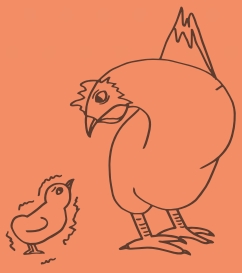
Dit boek is geschreven voor vrouwen die willen afvallen en nooit meer willen aankomen. Afvallen is lastig, maar nog wel te doen. Maar nooit meer aankomen is een forse ambitie, waar veel schrijvers van afvalmethodes met een grote boog omheenlopen. Terwijl juist dát het succes van je afvalpoging bepaalt.

In dit boek vind je vernieuwende inzichten en praktische oplossingen waarbij niet alleen naar je voeding en levensstijl wordt gekeken, maar vooral ook naar je persoonlijkheid en gedrag. Hierdoor word je weer de baas over je eetgedrag en maak je zelf een einde aan je eeuwige strijd met die extra kilo's.

Eveline van de Waterlaat is diëtist en toegepast psycholoog. Leo Versluys is therapeut, coach en gespecialiseerd in gedragsverandering. Met hun gecombineerde ervaring op het gebied van voeding en psychologie hebben ze de **NU SLANK methode** ontwikkeld. Een methode waarmee je in 7 stappen afvalt en nooit meer aankomt!

Voor meer informatie, e-books met recepten en handige tips ga je naar

www.nooitmeeraankomen.nl



ISBN 978-90-827322-0-7

9 789082 732207 >

WELLINGTON UITGEVERS