

Raak die laatste 5 kilo kwijt

**Voor JC, MR, JR, TC,
mama en papa
– ik draag dit boek aan jullie op**

Raak **Susie**
Burrell
die
laatste
5 kilo
kwijt

Snel, verantwoord
en zonder moeite



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

OM TE BEGINNEN

- Vind je focus 10
- Mindsetting: ga anders denken 12
- Kleine veranderingen werken! 14
- De kracht van plannen 15
- Ruim je kasten op 18
- Begin met een detox 20

JE VOEDING

Weet wat je eet

- Eet meer groenten 28
- Kies je koolhydraten 34
- De kracht van proteïnen 38
- Ken je goede vetten 40
- Neem visolie 44
- Vermijd lichtproducten 45
- Supervoeding voor gewichtsverlies 47

Vloeistoffen

- Wat drink je? 50
- Tel je kopjes koffie 54
- Drink een maand geen alcohol 56

Snacks

Wel of niet snacken? **58**

Neem noten **61**

Ga nooit van huis zonder twee porties groenten **64**

Ken de beste tussendoortjes **65**

Maaltijden

Ontbijtsucces **68**

Een uitgebalanceerde lunch **72**

Halveer je diner **76**

Eet 's avonds minder koolhydraten **77**

Snelle en simpele maaltijden **80**

Soep! **85**

Sla je slaatje **87**

Trucjes om het jezelf eenvoudiger te maken

Ga voor een suikerdetox **91**

Hoe zit het met de extraatjes? **93**

Let op de kleintjes **95**

Kies hard voedsel **98**

Kwaliteit boven kwantiteit **100**

Eet niet 's avonds laat **101**

Verstandig uit eten **105**

Af en toe een keertje geen dieet **110**

JE GEDRAG

Controleer jezelf

Hoe vaak krijg je per dag eten binnen? **114**

Ken je eetgedrag **115**

Dik makende eetgewoonten **119**

Word je dik door je vrienden? **123**

Word je dik door hormonen? **125**

Blijvende verandering

Zet je hongerknop om **128**

Verander je eetgewoonten **131**

Gedachteloos kauwen **133**

Leer je beheersen **136**

Eetaanvallen beheersen **139**

Hou op met overeten **142**

Denk jezelf dun **145**

Verwacht een plateau **148**

JE LICHAAM

Klein beginnen **152**

Meet je lichaam **154**

Neem een stappenteller **156**

Ga sporten **158**

Leer intervalsporten **160**

Een gewichtige zaak **161**

Kijk naar je calorieën **163**

Zorg voor voldoende brandstof **168**

JE LEVEN

Werk

Voeding en werk in evenwicht **172**

Stress onder controle **174**

Reis wijs **177**

Thuis

Hou een schema bij **179**

Zondag: rustdag **181**

Een stap verder

Jij alleen beheerst je gewicht **182**

Stap uit je slachtofferrol **183**

Weg met de smoesjes **185**

Niet langer lui **187**

Zie alleen nog oplossingen **188**

Zorg goed voor jezelf **190**

Wees vastberaden **191**

Blijf bij je nieuwe gewoonten **193**

Behoud je motivatie **196**

Omarm je ware ik **198**

Dankwoord **199**



om te **BEGINNEN**

*‘Je hebt al genoeg tijd en energie verspild
aan diëten die niet helpen. Dit is het
moment om je voeding, je gedrag, je lijf
en je leven onder controle te krijgen.’*

Vind je focus	10
Mindsetting: ga anders denken	12
Kleine veranderingen werken!	14
De kracht van plannen	15
Ruim je kasten op	18
Begin met een detox	20



Vind je focus

‘Je wilt afvallen of niet. Er is geen tussenweg mogelijk.’

Een van de belangrijkste redenen waarom zoveel mensen extra gewicht meetorsen is dat het zo eenvoudig is om sluipend aan te komen. Extra gewicht is makkelijk te negeren, makkelijk te bedekken, en het is eenvoudig om jezelf wijs te maken dat een kilootje meer niet uitmaakt: we raken het vast wel weer kwijt.

In zekere zin houden we onszelf voor de gek, maar als we ons er echt toe zetten is het eigenlijk heel eenvoudig om dat extra gewicht kwijt te raken. Als je maar lang genoeg je focus kunt vinden en vasthouden. Natuurlijk zou het fijn zijn om binnen een paar dagen te kunnen afvallen, maar gewicht dat je op die manier kwijtraakt is meestal water, geen vet, en het is ook moeilijker om die kilo's eraf te houden. Maar als je bereid bent een paar weken je slechtste eetgewoonten en calorierijke snacks af te zweren, kun je er voorgoed vanaf komen.

Dit boek is bedoeld als een snelle gids voor iedereen die al tamelijk gezond leeft en die wat extra tips wil om op het juiste spoor te blijven, maar ook als volledig programma, van start tot finish, voor wie helemaal bij af moet beginnen. Ik werk al ruim tien jaar met mensen die willen afvallen en ik weet dat superstrikte diëten je op de lange termijn niet blijvend laten afvallen. Het zijn de kleine, maar doorslaggevende verande-



ringen die we ons hele leven kunnen volhouden die het gewicht geleidelijk voorgoed laten verdwijnen. Wat je uitgangspunt ook is bij het lezen van dit boek, je vindt er vast nuttige tips in die je helpen voorgoed af te vallen.

Voordat je dit boek gebruikt als wéér een dieet dat je een paar dagen volhoudt, waarna je weer terugvalt in je karamellatte-met-bananencake-gewoonte, moet je je afvragen of je bereid bent de komende twee tot vier weken serieus iets te doen aan je overgewicht. Ben je bereid het sporten voorop te stellen zodat je niet weer vergeet om naar de sportschool te gaan? Ben je bereid saboterende vrienden te vermijden die je maar chocola blijven aanbieden? Ben je er klaar voor om jezelf te verlossen van je levenslange dieetvooroordelen, waardoor je bent gaan geloven dat je een langzame stofwisseling hebt en dat je niet kunt afvallen? Ben je er klaar voor om je goed te voelen?

Om af te vallen hoeft je geen dieet- en sportfanaat te zijn, maar hoe strenger je in het begin voor jezelf bent, hoe beter het directe resultaat zal zijn. Een klein maar opvallend gewichtsverlies tijdens de eerste paar weken van een nieuw dieetregime houdt je gemotiveerd en helpt je om het vol te houden.

Zet dus de eerste stap, maak je agenda leeg en bereid jezelf voor op een paar weken gezond eten, sporten en het voor eens en altijd aanpakken van je overgewicht.

VOORBEELD DETOXPLAN VOOR EEN WEEK

	ONTBIJT	TUSSEN-DOOR	LUNCH	TUSSEN-DOOR	DINER
MAANDAG	Glas tomatensap + grote kom fruitsalade	Fruit	Detoxsoep	10 walnoten + fruit	Detoxsoep + 100 gr tonijnsteak + gestoomde groenten
DINSdag	Glas tomatensap + 200 gr yoghurt + bessen	Fruit	Detoxsoep	10 walnoten + fruit	Detoxsoep + 100 gr zalm + gestoomde oosterse groenten
WOENSDAG	Glas tomatensap + 1/3 kop havermout of muesli + 250 ml magere melk	Fruit	1 kop zilvervliesrijst + 100 gr tonijn + zoete chilisaus	10 walnoten + fruit	Detoxsoep + 100 gr gegrilde vis of kipfilet + gemengde groenten
DONDERDAG	Glas tomatensap + 1/3 kop havermout + 250 ml magere melk	Fruit	Gemengde salade + 100 gr zalm + olijfoliedressing + 2 sneetjes volkorenbrood	10 walnoten + fruit	Detoxsoep + roerbak van garnalen en groenten + 1/2 kop zilvervliesrijst
VRIJDAG	Glas tomatensap + 1/3 kop havermout + 250 ml magere melk	Fruit	Wrap met kalkoen en avocado	10 walnoten + fruit	Gegrilde mediterrane groenten + 100 gr kipfilet
ZATERDAG	2 gepocheerde eieren + gerookte zalm + 1 sneetje zuurdesembrood	Fruit	Wrap van kipfilet	VRIJ	VRIJ
ZONDAG	VRIJ	VRIJ	Omelet + magere latte	VRIJ	Detoxsoep