Fajah Lourens

KILLERBODY AGENDA 2018

JIJ BENT JIJ

Met alle schoonheidsidealen om ons heen lijkt het wel of er steeds meer mensen ontevreden over zichzelf zijn. Ook jij vindt misschien wel dat je te dik, te klein, te groot, te dun, te bleek of te donker bent of dat je te kleine of juist te grote borsten hebt.

Het is heel erg jammer en zeker niet terecht dat er zoveel mensen ontevreden en onzeker zijn. Want denk jij dat jouw partner of jouw kinderen minder blij met je zijn door dat ene loshangende velletje rond je knieën of die paar putjes in je billen die alleen jij ziet? Lichamelijke onvolmaaktheden zijn normaal en horen bij ons lijf.

Bovendien: wie bepaalt überhaupt wat perfect is en bestaat perfectie wel? Jouw partner houdt misschien wel juist van jouw dikke of kleine platte billen. We maken ons vaak veel te veel zorgen over dingen die niemand anders opvalt behalve onszelf. En wat bereik je daarmee? Als je alleen maar de focus legt op dat wat je niet mooi vindt aan jezelf, voel je je al snel ongelukkig. Jouw gedachten bepalen immers hoe jij je voelt!

Samen met jou wil ik hier verandering in aanbrengen. In deze agenda maak ik je iedere week bewust van jouw gedachten en ga ik je leren om positief over jezelf te zijn. Ik help je te focussen op wat je mooi vindt aan jezelf. Dit schrijf je op en lees je vervolgens hardop voor.

Door regelmatig tegen jezelf te zeggen dat je van jezelf houdt en dat je goed bent zoals je bent, voel je je gelukkiger. En als je gelukkig bent, zul je zien dat je minder snel naar suikers en eten snakt. Eten is vaak een vlucht. Met behulp van deze agenda laat ik je zelf uitzoeken waarom en op welke momenten je naar eten grijpt.

Het helpt om alles op te schrijven. Niet alleen wat je op een dag moet doen, maar ook alles wat je hebt gedaan. Het maakt je hoofd leeg en geeft rust! Gebruik hiervoor ook de notitiepagina's achterin deze agenda.

Als je gedurende het jaar de opdrachten uitvoert, beloof ik je dat je aan het einde van het jaar de door jou gestelde doelen hebt bereikt. Heel veel succes!

LIEFS,

Pajah

Achterin de agenda is er volop ruimte om al je gedachten, gevoelens, motivaties en inspiraties aan het papier toe te vertrouwen!

Wat zijn **jouw doelen** *dit jaar?*

Welke doelen wil jij bereiken komend jaar?
Vul het lijstje in en check aan het eind van het jaar welke doelen jij allemaal behaald hebt!

Maak dit zo concreet mogelijk:
begin alle antwoorden met *Ik* en schrijf in de tegenwoordige tijd.

Staat er bijvoorbeeld *werk of opleiding* dan vul je in waar je wilt werken of welke opleiding je volgt aan het einde van het jaar. Dit kan dus ook een nieuwe functie zijn. Het is belangrijk dat je gelooft in wat je opschrijft, lees je doelen daarom ook hardop voor en visualiseer wat je hebt opgeschreven.

Goed Voorbeeld:

Waar werk je of welke opleiding volg je?
'Ik werk als manager bij MKBM en verdien een bruto jaarsalaris van €40.000,-. Ik geniet van mijn werk en voer mijn functie uitstekend uit. Iedereen is tevreden en ik ben gelukkig.'

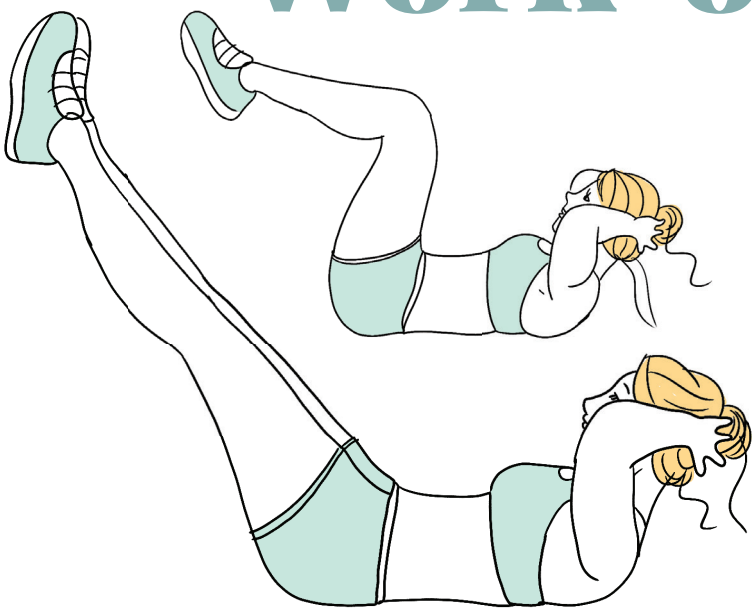
Je schrijft dus niet:

Waar werk je of welke opleiding volg je?
'Ik zou heel graag willen werken bij MKBM, meer geld willen verdienen en zou ook willen dat iedereen blij met me is.'

Blader naar de laatste twee pagina's van deze agenda en schrijf jouw doelen voor dit jaar op.

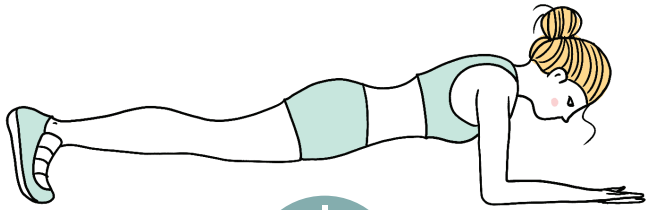
Deze work-out bestaat uit 5 rondes van 4 oefeningen. Na elke ronde neem je 30 seconden rust voordat je aan een nieuwe ronde begint.

Maart Work-out



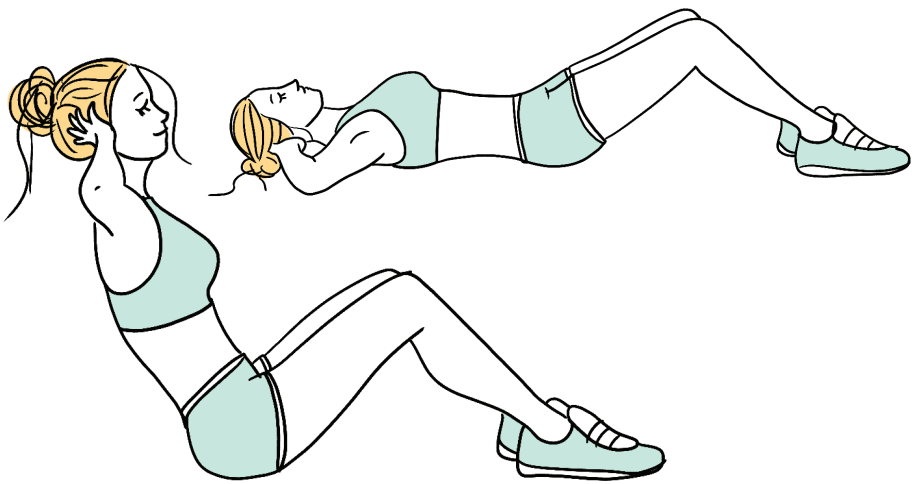
KICK DOWN CRUNCH

15x



PLANKEN 30 SEC.

SIT-UP 15x



PLANKEN 30 SEC.

RUST 30 SEC.

Herhaal de ronde 5 keer.

MA 23

WEEK 17

DI 24

WO 25

DO 26

VR 27

ZA 28

ZO 29

DOELEN

'Laat geluk je leven overnemen
en doe wat jou gelukkig maakt'

DE ZOMER IS IN VOLLE GANG. OOK OP VAKANTIE KUN JE GENIETEN ZONDER JEZELF HELEMAAL TE LATEN GAAN.

ALS JE VOORAF MET JEZELF AFSPREEKT DAT JE TWEE DAGEN PER VAKANTIEWEEK ALLES MAG ETEN, DAN IS HET VEEL MAKKELIJKER OM DE ANDERE DAGEN WEL STRIKT TE BLIJVEN.

Gezonde pepernoten

Verwarm de oven voor op 160 °C. Doe het speltmeel, de honing, kokosolie, speculaaskruiden, een snufje zout en het bakpoeder in een schaal. Meng alles goed door elkaar en kneed er een deegbal van. Voeg tussen het kneden door de amandelmelk toe. Als het deeg te nat is, kun je eventueel wat extra bloem toevoegen of als het deeg te droog is wat extra melk. Maak kleine bolletjes van het deeg en leg ze op een bakplaat die is bekleed met bakpapier. Zorg dat er tussen de bolletjes voldoende ruimte is en druk ze voorzichtig plat totdat ze de vorm hebben van een pepernoot.

Bak de pepernoten in circa 15-20 minuten in het midden van de oven gaar. Kijk na 15 minuten even in de oven en hussel de pepernoten door elkaar. Laat ze goed afkoelen. Het kan zijn dat ze in het begin nog een beetje zacht aanvoelen. Dit maakt niet uit, want zodra ze zijn afgekoeld worden ze vanzelf knapperig.

BENODIGDHEDEN

200 g speltmeel of amandelmeel
70 g biologische honing
60 g kokosolie
2 eetlepels speculaaskruiden
snufje zout
2 theelepels bakpoeder
3 eetlepels amandelmelk

29.1
KCAL per 6 stuks

KH 3,76 g
EIWIT 0,52 g
VET 1,24 g

STOP WISHING START DOING

NUR 011
KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT / ANTWERPEN

9 789021 565385 >

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

KOSMOS