

3.3	Eén handje is één handje _____	52
3.4	Koffie: let op je nachtrust _____	53
4	Om met een grote boog omheen te gaan _____	56
4.1	De grootste dikmaker _____	58
4.2	Intolerantie _____	60
4.3	Nog even voor de duidelijkheid _____	63
5	Geen pillen, maar voeding _____	66
5.1	Omega-3-vetten _____	68
5.2	Wilde Afrikaanse mango _____	72
5.3	Groene koffie _____	73
5.4	Chlorella _____	74
6	Zo kan een week eruitzien _____	76
7	Oefeningen voor week 1 t/m 4 _____	88
8	Zo blijf je gemotiveerd _____	114
9	Bronnen _____	122

INTRO- DUCTIE



IN DIT PRAKTISCHE BOEK GEEF IK JE ENKELE VAN MIJN BESTE VOEDINGSTIPS EN TWEE SUPEREFFECTIEVE TRAININGSSCHEMA'S DIE JE HELPEN OVERTOLLIG BUIKVET TE VERBRANDEN EN IN DE KOMENDE WEKEN EEN DUIDELIJK STRAKKERE BUIK TE ONTWIKKELEN.

Dit boek is een handleiding. Alle tips kun je direct (hopelijk dezelfde dag nog) toepassen. Achter iedere tip zit een onderbouwing vanuit een wetenschappelijke studie of vanuit de jarenlange praktijkervaring die ik zelf met letterlijk duizenden cliënten heb opgedaan. Omdat ik dit boek zo praktisch en kort mogelijk wil houden, is er niet altijd ruimte om alles tot in detail uit te leggen. Neem van mij aan: wanneer je de voedingsadviezen en trainingsschema's uit dit boek toepast, zul je resultaat zien.

Je zult meer energie hebben, je huid zal er beter uit gaan zien en je zult langzaam of snel (afhankelijk van hoe intensief je de adviezen toepast en hoe strikt je je hieraan houdt) overtollig lichaamsvet verliezen.

Dit boek is absoluut geen 'crash dieet'. Het doel is niet om in zo min mogelijk tijd zo veel mogelijk gewicht te verliezen. Het doel van dit boek is om je lichaam vanbinnen gezond te maken. Om je lijf de juiste voedingsstoffen te geven zodat hormonen die bij jou door de jaren heen uit balans zijn geraakt (als gevolg van slechte voeding, het ontbreken van de goede voedingsstoffen, te veel stress en te weinig beweging), weer in balans te krijgen. Een gezond lichaam vanbinnen, is slank vanbuiten. Gezondheid vanbinnen komt altijd eerst, want zodra je je daarop focust, ondersteun je jouw lijf in zijn lichaamseigen processen en zul je als gevolg daarvan overtollig vet verbranden.



Al je overtollige vet (of het nu in je *love handles* zit, op je buik, je bovenbenen, je rug of je armen), zit daar als gevolg van een specifiek hormoon dat uit balans is geraakt. En ook al wordt dit verder niet uitgelegd (daar gaan andere van mijn programma's over), geeft het voedingspatroon dat ik je in dit boek adviseer, je wel de basis om je hormoonhuishouding weer in balans te krijgen.

Welk hormoon bij jou ook uit balans is, dit zijn de basisadviezen die je altijd moet toepassen om je hormoonhuishouding weer in balans te krijgen. Je moet echter vooraf weten dat er mogelijk meer voor nodig is om je hormoonhuishouding *volledig* in balans te krijgen. Factoren als stress of specifieke tekorten in je lijf hebben een grote invloed op de balans of juist de disbalans in je hormoonhuishouding en specifieke adviezen zijn vaak nodig om je uiteindelijke doel te bereiken. Hoe dan ook, met dit boek kun je in de komende weken en maanden geweldige stappen vooruitzetten om je gezondheid te verbeteren en een slanker, strakker lichaam te krijgen.

Mijn belangrijkste advies is: ga het doen! Laat je niet leiden door oude vooroordelen waarom dit voor jou niet geschikt is, waarom je de tijd niet hebt, waarom je eerst iets anders moet doen voordat je hieraan kunt beginnen, of wat je dan ook in het verleden aan jezelf hebt verteld. Meestal kwam dit voort uit angst om te falen en een reden om iets niet te doen is altijd snel gevonden. Met dit boek kun je niet falen (er zijn alleen variaties). Het is de start voor jouw eigen gezondere levensstijl, de 'reis' die je gaat maken naar een geweldige gezondheid en een slank, strak lichaam. Met mij als je coach.

Het is belangrijk, zo niet noodzakelijk, om te focussen op wat je wel wilt, en waarom dit zo belangrijk voor je is. Daaruit haal je de motivatie



om dit alles tot een succes te brengen.

Vraag je nu eens af:

'Wat wil ik bereiken?'

'Waarom wil ik dit bereiken?'

'Wat zal ik, als ik mijn doel heb bereikt, hebben of voelen wat ik nu niet heb of voel?'

'Waarom is dat belangrijk voor mij?'

Maak voor jezelf helder wat je wilt bereiken en waarom dit belangrijk voor je is. Het verlangen naar succes is een van je belangrijkste motivatiebronnen.

Wanneer we lezen dat doelstellingen en verlangen belangrijk zijn, denken we vaak: 'Dat wist ik al.' Maar de vraag is niet of je dit al wist, de vraag is of je dit verlangen dagelijks voelt, of het bij jou sterk aanwezig is en of je jouw verlangen concreet op papier hebt gezet.

Mijn advies en tegelijkertijd verzoek aan jou is om je verlangen helder op papier te zetten en om dit te doen voordat je verder leest. Je zult jezelf daar achteraf enorm dankbaar voor zijn. Je zult achteraf zien dat het een grote factor in je succes was. Wanneer je dit echter nu niet doet, zul je achteraf *niet* zien dat dit de oorzaak was waardoor je niet het resultaat hebt bereikt dat je nu voor ogen hebt. Daarin schuilt een gevaar.

Mijn passie is om mensen zoals jou te helpen hun doelstelling(en) te bereiken en op een hoger gezondheidsniveau te leven. Ik weet wat mogelijk is. Ondertussen lezen meer dan honderdduizend mensen wekelijks mijn nieuwsbrief en hebben meer dan dertigduizend mensen door



de jaren heen mijn programma's gevolgd. Er gaat geen dag voorbij waarop we geen e-mail krijgen met een succesverhaal van een cliënt. Gestopt met medicijnen (onder begeleiding van de huisarts), twaalf kilo afgeval-
len in drie maanden tijd of zelfs zestig kilo afgefallen in anderhalf jaar. Schildklieren die weer gingen werken, of geen enkele problemen tijdens de menopauze. Het zijn resultaten die we regelmatig te horen krijgen van onze cliënten. Zodra je gezondheid begint terug te geven aan je lijf en stap voor stap door blijft gaan (meer leren en blijven toepassen), is er misschien wel meer voor je weggelegd dan dat je nu kunt inzien.

Omdat ik weet wat er voor jou mogelijk is, gun ik je dit enorm. Ik kan niet wachten je te helpen en ik hoop dat je net zulke geweldige resultaten boekt als duizenden van onze cliënten in het verleden al hebben gedaan. Nadat je dit boek hebt gelezen, ben je pas net begonnen.

Ga ervoor.

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

ALLES WAT
JE **WEL**
MAG
ETEN

2



**IN DIT BOEK TRACHT IK JE ZO VEEL MOGELIJK UIT TE
LEGGEN WAT JE WEL MAG ETEN. LEES HET DAAROM
MET EEN GEVOEL VAN NIEUWSGIERIGHEID, WAARBIJ
JE ALLE TIPS DIE JE IN DE HOOFDSTUKKEN LEEST,
WILT VERZAMELEN EN ZO SNEL MOGELIJK ZELF WILT
TOEPASSEN. WACHT NIET MET TOEPASSEN TOTDAT
JE HET HELE BOEK HEBT GELEZEN.**

Lees een hoofdstuk, bepaal wat binnen jouw mogelijkheden (tijd, geld, levensstijl) ligt en onderneem actie. Je verzamelt en integreert zo steeds meer tips. Iedere tip in dit boek helpt je een stap vooruit. Het is absoluut geen 'alles of niets'-boek, maar juist een boek waarin ik je zo veel mogelijk keuzes wil aanreiken, zodat je daarna zelf kunt bepalen wat jij ervan gaat toepassen. En hoe meer tips jij in je leven integreert, hoe beter je resultaten zullen zijn.

2.1 Groentes

Wat vind je ervan als ik je vertel dat als je alleen maar meer groentes gaat eten, je huid er beter uit zal gaan zien, je gemakkelijker gewicht zult verliezen, je meer energie zult hebben en je risico op ziektes kunt verlagen? Het is zo voor de hand liggend, maar o zo belangrijk. De meeste Nederlanders krijgen namelijk veel te weinig vitamines en mineralen binnen. Uit een onderzoek van TNO blijkt namelijk dat maar 32 procent van alle volwassenen in 2011 voldoende groente at. Daar komt nog bij dat alle groentes die tegenwoordig verkrijgbaar zijn, veel minder voedingsstoffen bevat dan vroeger. In 1985 bevatte bijvoorbeeld een onsje broccoli 103 mg



calcium, 47 mg foliumzuur en 26 mg magnesium. In 2002, zeventien jaar later, bevatte datzelfde onsje nog maar 28 mg calcium, 18 mg foliumzuur en 11 mg magnesium. In 2002 moest je dus vier keer zoveel broccoli eten om dezelfde hoeveelheid mineralen binnen te krijgen. Een ander voorbeeld is spinazie, waarvan de hoeveelheid calcium en vitamine C in 2002 in vergelijking tot 1985 is gedaald met respectievelijk 76 en 65 procent.¹ De daling van de voedingswaarde van groentes zet zich nog steeds voort, dus je kunt wel inschatten hoeveel broccoli en spinazie je nu zou moeten eten om voldoende mineralen binnen te krijgen.

Omdat onze voeding van tegenwoordig veel minder voedingsstoffen bevat, lopen veel mensen ongemerkt het risico een voedingsstoffentekort of -deficiëntie te ontwikkelen. Geen levensbedreigende deficiëntie, maar wel een tekort voor je lichaam om optimaal te functioneren en om veroudering tegen te gaan. Een tekort aan bepaalde vitamines en/of mineralen kan tot allerlei kwalen en aandoeningen leiden, en grote tekorten kunnen zelfs ernstige ziektes tot gevolg hebben.² Een veel voorkomende aandoening bij mensen die een tekort hebben aan één of meerdere voedingsstoffen is een hormonale disbalans, en het belangrijkste gevolg daarvan is dat je moeite hebt een gezond gewicht te behouden, zelfs als je weinig eet.³ Het kwijtraken van (buik)vet begint met het in balans brengen van je hormoonhuishouding. En het in balans brengen van je hormoonhuishouding begint met het aanvullen van tekorten.

Als je wilt afvallen, moet je lichaam vanbinnen gezond zijn. Wil je vanbinnen gezond zijn, dan dien je jouw hormoonhuishouding in balans te brengen. En dat begint met je lijf eerst echt voeden door tekorten aan voedingsstoffen aan te vullen. Onder andere door meer groentes te eten. Ik raad je daarom aan om in deze vier weken en daarna bij iedere maal-

