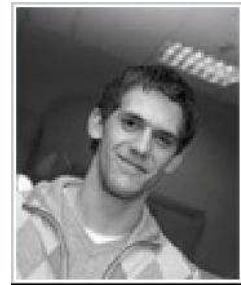


De 7 stappen tot jouw droom lichaam

Door Jesse van der Velde

Inleiding

Hartelijk bedankt voor het downloaden van mijn e-book 'De 7 stappen tot jouw droomlichaam'. Onder droomlichaam versta ik het lichaam waar jij 100% tevreden over kunt zijn. Een lichaam in volle gezondheid, de gezondheid die je in potentie maximaal kunt hebben en tevens het lichaam waar jij in samenstelling tevreden over kunt zijn. Het vetpercentage wat je het liefst zou willen hebben, je ideale gewicht, etc.



Dit e-book is volledig gericht op het mentale aspect van het bereiken van jouw droomlichaam. In mijn ogen is motivatie namelijk 80% van het succes in het bereiken van jouw droomlichaam.

Je kunt alles weten over wat je wel en niet mag eten, en je kan wel de Kettlebell Workout DVD Box in de kast hebben staan, als je er niets mee doet, dan ga je geen resultaat zien.

Helaas blijft het voor veel mensen bij het kopen van een (e-)book over gezonde voeding, of het kopen van de DVD box. Zodra ze dat hebben gedaan voelen ze zich voldaan, een stap dichterbij hun doelstelling. Ze zijn tevreden met de actie die ze hebben ondernomen en laten het daar voorlopig bij (totdat de frustratie over hun lichaam weer komt).

Wist je dat slechts 10% van de mensen die een boek koopt, deze helemaal uit leest?

Met dit e-book tracht ik jou te helpen voor jezelf te ontdekken waarom je iets wilt veranderen aan je lichaam, te ontdekken waar jouw bron van motivatie ligt. Zodat je in je eigen tempo je eigen doelstelling kunt gaan bereiken, maar dat je wel steeds een stapje verder kunt gaan, in plaats van met de schommelingen die de meeste mensen maken. De meeste mensen gaan afvallen 'met de rem er op'. Ze geven kort heel veel gas, hebben er dan geen zin meer in en komen weer bij. En daarna geven ze weer zoveel gas dat ze zijn uitgeput, weer het even voor gezien houden en vervolgens weer bijkomen. Om daarna weer overnieuw te beginnen..

Eén van de problemen is dat ze zich meer laten leiden door wat ze op korte termijn plezier geeft, dan wat ze op lange termijn echt belangrijk vinden.

In mijn ogen zou je niet consequent hetgeen wat je op korte termijn plezier geeft, voor moeten laten gaan op wat je op lange termijn echt belangrijk vindt.

Als je altijd maar doet wat je op korte termijn voldoening geeft, zoals het eten van een stuk chocolade, zonder na te denken over of dit op lange termijn wel goed voor je is, zou de kans dan bestaan dat er een dag komt dat je jezelf niet meer kunt uitstaan? Of dat de huisarts tegen je zegt dat je gezondheid er slecht voor staat?

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Je zult niet de eerste zijn bij wie dit gebeurt.

Gezondheid, en het bereiken van je ideale gewicht en lichaam bestaat uit het bewust maken van keuzes. Weten waar je op lange termijn waarde aan hecht, waarom je het doet, en je niet laten leven door je emoties (emoties van lekkere trek of even geen zin hebben om te sporten, etc), maar bewuste keuzes maken die leiden tot meer voldoening, zelfrespect en zelfvertrouwen op iets langere termijn.

Dit e-book is vrij 'kort door de bocht' geschreven. Ik wilde je een beeld geven van de juiste mentale instelling voor het bereiken van je ideale gewicht en lichaam, zonder teveel 'poespas' en onpraktische achtergrond informatie. Je zult daarom soms denken 'is dit wel zo'? Of soms het gevoel hebben dat ik een oordeel heb, of je iets probeer op te leggen.

Onthoud dat dit e-book met de beste bedoelingen is geschreven. Ik heb het geschreven uit passie om ook jou te helpen blijvend een betere gezondheid en lichaam te hebben waar je 100% tevreden over kunt zijn.

Ik begrijp dat ieder mens verschillend is. Dat situaties verschillend zijn en dat dingen niet altijd zo simpel zijn zoals ik ze in dit e-book tracht te doen geloven.

Wat ik echter aan jou wil vragen is dat telkens op het moment dat jij denkt 'het is niet zo simpel als dat', je even stilstaat en de moeite neemt om na te denken: "Of zou het toch wel zo simpel kunnen zijn?".

In dit boek schrijf ik over de essentie van dingen. Vaak zijn we in ons leven geneigd om dingen complexer te zien dan ze daadwerkelijk zijn. Geen wonder: we staan midden in onze eigen situatie en doordat we er middenin staan zien we soms even geen uitweg meer.

Een buitenstaander kan dan heel gemakkelijk een oplossing geven en jij hebt op dat moment het gevoel dat je niet wordt gewaardeerd, dat er niet naar je wordt geluisterd. Herken je waar ik het over heb?

Maar misschien is het goed om eens zelf proberen 'uit te zoomen' en te kijken hoe de situatie nu écht is. Is het wel echt zo complex als je denkt? Wat is de essentie hiervan en hoe kan ik overzicht krijgen over de situatie, zodat ik vervolgens gemakkelijker de juiste actiestappen kan ondernemen?

Het kunnen 'uit zoomen' is een enorm sterke kracht als je die hebt ontwikkeld. Probeer dit e-book ook 'uitgezoomd' te lezen. Kijk vanuit de ogen van een ander naar jouw situatie. Misschien kan je zelfs lachen om hoe je dingen altijd hebt gedaan! Wanneer je dat bereikt, dan heb je een enorme stap dichterbij jouw ideale lichaam gezet. Ik hoop dat ook jij de kracht vindt om dat te gaan doen.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Ik wens je alle succes,

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.

De 7 stappen tot jouw droom lichaam

De 7 stappen tot jouw droom lichaam	1
Inleiding	2
De 7 stappen tot jouw droom lichaam	5
1. Formuleer je doelstellingen	6
Een goede doelstelling...	7
Verbreed je visie	7
Geloof in je doelstellingen	9
Maak doelstellingen meetbaar	10
Geef je doelstellingen een tijdslimiet	10
Samengevat	10
2. Maak stap voor stap verbeteringen	12
Het juiste moment komt nooit.....	12
Het is praktisch zo goed als onhaalbaar om in 1x al je gewoonten aan te passen	16
3. Ontwikkel positieve overtuigingen	18
Overtuigingen die je helpen sneller jouw droom lichaam te bereiken	20
4. Maak 3x 30 minuten per week vrij om te sporten	23
Waarden	23
Ken je waarden	24
Waarden helpen je bij het maken van de juist keuzes	24
Waarden ‘rangschikken’	24
5. Motiveer jezelf.....	26
Pijn en plezier	27
Het ‘sturen’ van pijn en plezier	28
6. Zoek de juiste (thuis) fitness methode (die vet verbrandt)	32
7. Neem 100% verantwoordelijkheid en onderneem actie.....	38

1. Formuleer je doelstellingen

De eerste stap tot het ontwikkelen van jouw droomlichaam is het formuleren van wat voor jou je droom lichaam zou zijn. Het is belangrijk om eerst te weten wat je graag wilt bereiken, wat je uiteindelijk eindbestemming voor jou zou zijn. Hoe kan je immers weten of je jouw bestemming hebt bereikt, als deze niet eerst hebt gekozen?

Waarschijnlijk wil je iets aan je lichaam veranderen omdat je niet voor 100% tevreden bent over hoe je er nu uit ziet. Om te kunnen bepalen wanneer je wel tevreden kunt zijn, om te weten wanneer je jouw echte droom lichaam hebt bereikt, wil ik je vragen om nu de tijd te nemen om te ‘dromen’ over hoe je jouw lichaam in de meest ideale situatie zou zien.

Hoe zou je lichaam willen dat je lichaam er in het allerbeste geval uit zou zien, zonder dat je nu rekening houdt met wat je op dit moment praktisch haalbaar acht?

Wanneer we gaan nadenken over onze doelstellingen dan houden we vaak al direct rekening met bepaalde beperkingen:

“Zo ben ik geboren”

“Daar heb ik geen tijd voor”

“Dat kan ik niet combineren met mijn baan/gezin”

“Dat is me nog nooit gelukt, dus waarom nu wel?”

Het gevolg daarvan is dat we eigenlijk gaan streven naar doelstellingen die kleiner zijn dan wat we daadwerkelijk graag zouden willen bereiken. En als we dan dat doel hebben bereikt, zijn we uiteindelijk niet tevreden omdat dit doel immers niet was wat we graag écht wilden bereiken! Hoe frustrerend is dat?

Wanneer je doelstellingen gaat formuleren, *droom* dan alsof alles mogelijk is. Alsof je geen beperkingen hebt. Het is niet belangrijk HOE je deze doelstelling gaat bereiken, als je maar weet WAAROM!

Hoe je jouw doelstelling gaat bereiken, komt later. Onder andere in dit e-book zul je daar veel informatie over vinden. Het enige wat nu belangrijk is, is dat je een doelstelling zoekt die je motiveert. Een doelstelling waarvan je, wanneer je er aan denkt, energie krijgt. Een doelstelling die je zin geeft om er aan te gaan werken.



Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

Een goede doelstelling...

Een goede doelstelling geeft je 's ochtends de energie om uit bed te springen en zorgt er voor dat je 's avonds niet naar bed wilt. Als je aan je doelstelling denkt dan geeft je dat een gevoel van geluk, van voldoening. Het visualiseren van je doelstelling moet je een gevoel van passie en succes geven.

Bij het formuleren van je doelstelling mag je jouw gedachten niet laten leiden door ervaringen uit het verleden. Het gaat er niet om wat je in het verleden deed, hoe je was of hoe je nu bent. Het zijn de keuzes die je nu gaat maken, de weg die je nu in slaat, die je toekomst zullen bepalen. Denk daarom na over wat je in een ideale situatie wilt bereiken. De stappen die je nu gaat ondernemen zullen bepalen wat je gaat bereiken. Als je voor een kleiner doel kiest en daar naar gaat streven dan is dat wat je zult bereiken. Formuleer je een groter doel en geef je niet op totdat je dat doel hebt bereikt (ook al duurt het een paar jaar!) dan zul je dat doel bereiken. Vooral fysiek gezien is er meer mogelijk dan je nu verwacht.

Het is niet het verleden dat bepaalt hoe je lichaam er in de toekomst uit zal zien, maar de keuzes die je vanaf nu zult maken en de stappen die je vanaf nu gaat ondernemen.

Verbreed je visie

Is het waar dat sommige mensen genetisch gezien sneller vet opslaan dan anderen? Is het waar dat sommige mensen sneller vooruitgang boeken als ze gaan sporten dan anderen?

Voor een deel zijn beide vragen waar. Sommige mensen slaan inderdaad van nature sneller lichaamsvet op dan anderen. Maar wat we vergeten is dat dit iets is *wat je om kunt draaien*. Het feit dat je sneller vet opslaat dan iemand die 'eeuwig slank' lijkt te blijven, komt voornamelijk door het voedingspatroon dat je in het verleden hebt gehanteerd. De manier waarop je eet bepaalt wat je lichaam met de voeding doet, of je lichaam het:

- a) in je spieren zal verbranden of,
- b) als vet zal opslaan.

Hoe slechter je in het verleden hebt gegeten (of eigenlijk: hoe verder weg van hoe je eigenlijk voor jou type lichaam had moeten eten), hoe sneller je in de toekomst vet gaat opslaan.

Het zou kunnen dat je genetisch gezien de koolhydraten die je eet snel als vet opslaat, maar als je die koolhydraten niet eet, hoe kunnen ze dan als vet worden opgeslagen?

Daarom is het altijd je voeding die bepaalt hoe je lichaamssamenstelling is. Wanneer je gezonder gaat eten (zoals je lichaam dat nodig heeft), dan zal je lichaam zich van binnen gaan 'aanpassen'. In plaats van het opslaan van vet zul je uiteindelijk meer voeding in je spieren gaan verbranden. Ondanks dat dit proces tijd kost, is het wel degelijk mogelijk.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

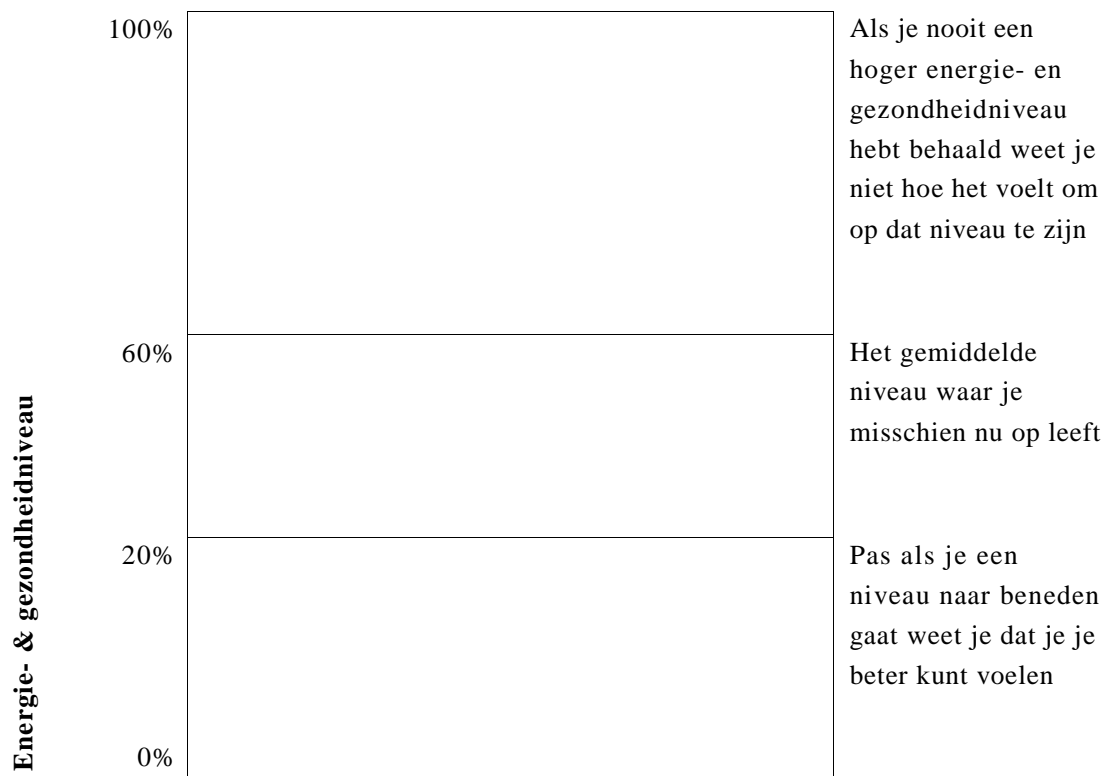
Ook op het gebied van vooruitgang in sport, fitness of het opbouwen van spiermassa is er meer mogelijk dan waar je nu misschien bewust van bent. Natuurlijk zijn sommige mensen genetisch gezien meer gemaakt voor bepaalde sporten of boeken ze sneller vooruitgang in kracht, lenigheid of conditie. Maar wat altijd geldt, is dat hoe slecht genetisch je ook bent voor een bepaalde sport of type training, als je gaat trainen zul je er altijd beter in worden!

Wat maakt het uit dat je misschien niet je boterham kunt verdienen met het lopen van marathons? Als je dagelijks goed in je vel kunt zitten, tevreden kunt zijn over hoe je er uit ziet en een aardige basisconditie hebt, zou je daar ontevreden mee zijn? Ik zelf in ieder geval niet.

Hoe je het ook went of keert: je lichaam luistert naar wat jij er van vraagt. Eet je slecht? Dan sla je vet op. Eet je gezond? Dan krijg je lichaam meer behoefte aan nog meer gezonde voeding. Sport je regelmatig? Dan wordt je conditie beter en wil je lichaam nog vaker sporten.

Als je altijd op, laten we zeggen, 60% van je maximale energie- & gezondheidniveau zit, maar je hebt nog nooit op 100% gezeten, hoe weet je dan dat je nu niet op 100% zit? Precies. Dat weet je niet! Zoals je je nu dagelijks voelt is voor jou 'zoals ik me altijd voel', maar wie zegt dat je je niet nog beter kunt voelen? Pas als je je nog beter hebt gevoelt en je zakt weer terug naar je oude niveau (de 60% van je maximale energie- & gezondheidniveau waar je eerst op zat), dan weet je dat je onder jouw daadwerkelijk energie- & gezondheidpotentie zit!

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)



Wat het veranderen van je lichaamssamenstelling en het bereiken van het lichaam dat jij graag zou willen betreft is er dus veel meer mogelijk dan waarvan je op dit moment van overtuigd bent. Ondanks dat sommige processen misschien tijd kosten, zijn ze te realiseren.

Durf dus bij het formuleren van doelstellingen je visie te verbreden, groter te denken en doelen te formuleren die je motiveren.

Geloof in je doelstellingen

Een belangrijke voorwaarde voor het bereiken van je doelstellingen is dat je ze moet kunnen geloven. Het is goed om grote doelstellingen te kunnen formuleren, maar als je ergens in je achterhoofd niet kunt geloven dat je ze kunt bereiken, dan heb je (op dit moment) je doelstelling hoogstwaarschijnlijk iets te groot geformuleerd.

Zorg bij het formuleren van doelstellingen dat je kunt geloven dat je ze zult bereiken. Dat je er 100% van bent overtuigd dat je daadwerkelijk jouw gestelde doelstelling in



Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

de praktijk zult realiseren. Dit is een belangrijk onderdeel van jouw lange termijn succes en van het bereiken en behouden van jouw droom lichaam.

Maak doelstellingen meetbaar

Bij het formuleren van je doelstelling is het belangrijk dat je jouw doelstelling(en) concreet en meetbaar maakt. Je moet kunnen bepalen wanneer je jouw doel daadwerkelijk hebt bereikt.

Formuleer niet:

“Ik wil afvallen”

Maar formuleer het concreet, zoals:

“Ik wil 10kg afvallen”

Zou je jouw doelstelling zoals het eerste voorbeeld formuleren, hoe weet je dan of je jouw doel daadwerkelijk hebt bereikt?

Geef je doelstellingen een tijdslimiet

Het is belangrijk dat je zeer duidelijk met jezelf afspreekt *wanneer* je jouw doel uiterlijk wilt hebben bereikt. Het is gemakkelijk om telkens je doelstelling voor je uit te schuiven. Het is gemakkelijk om tegen jezelf te zeggen: “dat komt morgen wel”. Maar zou je hier uiteindelijk ook maximale voldoening uit halen? Zou je op deze manier überhaupt ooit je doel gaan bereiken? Ik schat de kans zeer klein in.



Bij het bepalen van de tijdsduur raad ik je aan gebruik te maken van de voorwaarden ‘motivatie’ en ‘geloof’.

Zorg dat het tijdslimiet voldoende dichtbij (in de nabije toekomst) is zodat het je motiveert om er nu aan te gaan werken

Zorg dat het tijdslimiet voldoende ver van je af is zodat je daadwerkelijk in je doelstelling kunt geloven en kunt geloven dat je binnen de gestelde termijn dit doel kunt bereiken.

Samengevat

Wanneer je iets aan je lichaam wilt veranderen dan begint dat bij het formuleren van je doelstellingen. Zonder doelstelling ben je als een schip zonder stuur. Je bent als een boot dat zich mee laat gaan in de stroom van de rivier, alle kanten op, behalve de kant waar jij heen wilt. Zonder doelstelling maak je keuzes waar je later spijt van krijgt.

Met een doelstelling daarentegen leef je met meer passie en energie. Omdat je weet wat je wilt weet je ook wat je niet wilt. Je weet welke keuzes je verder van je doelstelling afbrengen

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

(bijvoorbeeld het eten van fastfood of pizza). En je kunt met veel meer gemak jezelf motiveren om de keuzes te maken die je dichterbij je doelstelling brengen (bijvoorbeeld het starten met een thuis fitness trainingsprogramma).

Wil je jouw droom lichaam bereiken dan moet je de tijd nemen om op te schrijven hoe je droom lichaam er uit ziet. Zoek een foto van een man of een vrouw op internet zoals jij er uit wilt zien. Print de foto uit en kijk er dagelijks naar. Hoe meer je bezig bent met het bereiken van hetgeen wat jij precies wilt, hoe sneller je jouw doelstelling zult bereiken en hoe sneller je zult leven met het lichaam wat je altijd hebt gewild.

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

2. Maak stap voor stap verbeteringen

Een fout die veel mensen (die iets aan hun lichaam willen veranderen) maken is dat ze afwachten totdat 'het moment juist is'. Ze vinden het zonde 'om iets half te doen' en wachten af met het aanpassen van hun voedingspatroon of met het starten met sporten totdat ze voor zichzelf 'het juiste moment' hebben gevonden. Ze wachten totdat ze in één keer hun volledige voedingspatroon kunnen veranderen, of in één keer andere drastische wijzigingen in hun levensstijl kunnen maken.

Regelmatig zie ik juist deze mensen falen. De mensen bij wie lijkt dat zij heel succesvol hun lichaamssamenstelling gaan veranderen, blijken uiteindelijk toch vroeg of laat te stranden. *Geen wonder dat ik in de loop der jaren steeds minder een voorstander van deze "alles of niets" methode ben geworden.*

Deze methode kent twee grote beperkingen:

- a) Het 'juiste moment' komt nooit
- b) Het is praktisch zo goed als onhaalbaar om in 1x al je gewoonten aan te passen

Het juiste moment komt nooit

Vertel mij. Als je met de auto ergens heen gaat rijden. Wacht je dan met vertrekken totdat alle stoplichten die je onderweg tegenkomt op groen staan?

Natuurlijk niet, dat zou krankzinnig zijn!

Het punt is echter, dat veel mensen dit wel doen als het om andere 'reizen' gaat. Als het bijvoorbeeld om de 'reis' tot het bereiken van hun "droom lichaam" gaat.

Als we willen afvallen wachten we tot na kerstmis, zodat we tot die tijd lekker kunnen eten

Als we willen afvallen wachten we totdat onze vakantie voorbij is, zodat we tijdens de vakantie lekker kunnen eten, of

Als we willen afvallen wachten we totdat we vakantie hebben, zodat we de tijd hebben om inkopen te doen en om te koken

Als we willen afvallen wachten we totdat we beter in ons vel zitten, 'omdat dit niet het juiste moment is om af te vallen'

Als we willen afvallen wachten we totdat we meer energie hebben, 'want dat kan ik er op dit moment even niet bij hebben'

Als we willen afvallen wachten we totdat onze partner dat eerst doet, want die heeft het meer nodig

Als we willen afvallen dan wachten we totdat de kinderen ouder zijn, want we willen niet anders gaan eten in hun bijzijn

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Als we willen afvallen dan wachten we totdat we meer tijd hebben, want dit is nu niet het moment
Enz, enz....

Waar we echter eigenlijk ECHT op wachten is dat er iemand naar ons toe stapt en tegen ons zegt: “hier, slik deze pil maar door, daarna heb je voor altijd precies het lichaam wat je wilt hebben”.

Kijk nou eens heel kritisch naar jezelf. Durf eens heel eerlijk tegenover jezelf te zijn, veel eerlijker dan dat je tot nu toe ooit bent geweest. Waarschijnlijk zul je op de vraag die ik zo direct aan je ga stellen iets antwoorden als: “Ja dat begrijp ik, maar dat geldt echt niet voor mij!” en juist als je dát denkt, is het je tijd misschien waard om er nog eens goed over na te denken.

Mijn vraag is:

Is het niet vooral angst dat een rol speelt?

- Angst dat het moeite gaat kosten?
- Angst om te falen?
- Angst om daarna weer bij te komen?
- Angst voor wat andere mensen er van zeggen?
- Angst voor het jojo-effect?

We kunnen angsten hebben in allerlei vormen. In veel gevallen zijn we ons er niet bewust van, maar ervaren we het meer als ‘een logische redenen’ om het nu niet te doen.

Wat ik echter heb ervaren is dat het in de meeste gevallen draait om:

- a) Niet bewust zijn van het feit dat je eigenlijk ‘tegen jezelf liegt’
- b) Niet durven toe te geven dat je ‘tegen jezelf liegt’

Met ‘tegen jezelf liegen’ bedoel ik dat je tegen jezelf dingen zegt waarmee je toch eigenlijk niet in volle tevredenheid bent.

Heb je nooit ervaren dat je tegen jezelf (of juist tegen anderen zei): “nu is niet het juiste moment om af te vallen”, maar dat je eigenlijk de volgende dag (of misschien zelfs direct daarna!) toch weer gefrustreerd was over je huidige gewicht? En dat je daarna maar weer dacht: “nee, nu is echt niet het moment...” (of een ander excuus wat je veel hebt gebruikt), maar dat er iets in jou ‘toch niet goed zat’, dat je een bepaald gevoel er bij had?

Ergens in jezelf was er een angst voor het ondernemen van ‘de stap’. Van het tegen jezelf durven zeggen:

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

EN NU IS HET GENOEG!

“Nu **ZAL** ik zorgen dat ik mijn streefgewicht bereik!”

“Nu **ZAL** ik zorgen dat ik vanaf nu **ALTIJD** de kleding kan dragen die ik mooi vind!”

Dat maakt een heel verschil hè, als je dat tegen jezelf zegt?

Hoe voelt het als je tegen jezelf zegt:

“Mijn lichaam is zoals het is, ik zal altijd dik blijven en overtollig vet hebben”

Of:

*“Ik ben zelf de baas over mijn lichaam, ik **zal** er voor zorgen dat ik het lichaam krijg dat ik graag wil!”*

Hoe voelt het als je gaat staan, met je hoofd gaat hangen en zegt: *“Het gaat me nooit lukken”*

En hoe voelt het als je gaat staan, met je hoofd omhoog, in de lucht springt en roep: *“YES! Ik zal succes hebben! Go Go Go!”*

Denk je dat je zelf, ook al is het maar een klein beetje, invloed hebt op hoe je jezelf voelt?

Op wat je denkt?

En daarmee op het uiteindelijke resultaat?

Kijk. Als je tegen jezelf zegt dat dit niet het moment is om te gaan afvallen, dan is dat ook zo! Want je kunt altijd wel redenen bedenken waarom dit niet het moment is. De stoplichten staan immers nooit voor een volledige kilometer allemaal op groen!

Maar als je daarentegen jezelf zegt dat het juiste moment nooit gaat komen en dat je er maar beter aan kunt beginnen, of dat je het in ieder geval zult gaan proberen en dat je zult blijven proberen totdat je uiteindelijk iets hebt bereikt. Zou dat dan ook realiteit kunnen worden?

Of je nou tegen jezelf zegt of je het kunt, of tegen jezelf zegt dat je het niet kunt, je hebt altijd gelijk.

Wat ik je wil meegeven is dat er altijd redenen zullen zijn om iets uit te stellen. Je kunt altijd wel één reden bedenken om het niet te doen. Maar mijn punt is dit: ga je op lange termijn ook echt tevreden zijn als je nu uitstelt? Ga je gelukkig zijn als je over twee maanden nog

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

steeds precies hetzelfde eruit ziet? Nog steeds precies dezelfde frustraties hebt? Of zou het een oplossing zijn als je gewoon gaat proberen en wel zal zien wat de uitkomst is? Van proberen wordt je nooit minder, of wel?

In plaats van jezelf af te vragen: “Wat nou als het niet lukt...”, vraag jezelf eens af: “Wat nou als WEL zou lukken?”

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

De tweede reden waarom je stap voor stap verbeteringen moet maken:

Het is praktisch zo goed als onhaalbaar om in 1x al je gewoonten aan te passen

De fout die ik veel mensen zie maken is dat ze het in 1x goed willen doen. Dat ze er volledig voor willen gaan, zo snel mogelijk resultaat willen zien en daarom tegelijkertijd zo veel mogelijk aan hun voeding en sportgewoonten willen aanpassen. Ze willen alles in 1x veranderen *“want áls ik iets doe, dan doe ik het goed”*.

Het punt is echter, dat de andere kant van het verhaal van *“als ik het doe, dan doe ik het goed”* is: *“als ik het niet doe, dan doe ik het totaal niet!”*

Stel dat je hebt besloten al je voedingsgewoonten in één keer drastisch te gaan verbeteren. Je verbetert je ontbijt, lunch, avondmaaltijd en tussendoortjes. Maar gaandeweg ontdek je dat het lastig is en je wilt een stapje terug doen. Wat is dan één stapje terug als je in één keer alles hebt veranderd?

Juist.

Terug bij af.

Maar stel dat je alle maaltijden die je op een dag eet stap voor stap gaat verbeteren. Eerst verbeter je jouw ontbijt, de week daarna je lunch, de week daarna je avondeten en de week daarna je tussendoortjes. Wanneer je nu, bijvoorbeeld na 3 weken, één stapje terug wilt doen, bijvoorbeeld omdat je het druk hebt op je werk, dan blijven nog altijd je gezonde ontbijt en je gezonde lunch over!

Als je iets aan je lichaam wilt veranderen, waarom doe je het dan niet stap voor stap? Toen je leerde fietsen, ben je toch ook niet direct op een fiets voor volwassenen gestapt? Je bent toch ook eerst op een driewieler begonnen, toen op een kinderfiets met zijwieltjes, daarna op een gewone kinderfiets, etc?

“Ja, maar het is logisch dat je als kind nog niet direct op een grote fiets kunt gaan fietsen”.

Mijn vraag is aan jou is: is het wel logisch om in 1x je volledige levensstijl en voedingspatroon te gaan veranderen, terwijl je het jaren zo hebt gedaan als dat je het nu doet?

Bekijk het eens anders. Stel dat je nu alleen je ontbijt gaat verbeteren en je daarmee je daarmee dag gezonder gaat beginnen. Zou dit een direct effect op je gezondheid,

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

energieniveau en lichaamssamenstelling hebben? Reken maar! Wanneer je alleen al de voeding die je 's ochtends als eerste in je mond stopt gaat verbeteren, dan zul je direct ervaren dat je dagelijks meer energie zult hebben en dat je lichaamssamenstelling al direct zal verbeteren (je lichaamsvet zal verminderen).

En wanneer je een week lang hebt onderzocht wat voor jou werkt, wat voor jou praktisch is en wat je lekker vindt, dan kan je daarna de volgende maaltijd veranderen. Want als je alleen al gezonder zou gaan ontbijten, zou dat al een verschil maken ten opzichte van eerst? Dat zou toch al een verbetering zijn? Dan heb je toch al een prestatie geleverd en ben je toch al een stap dichterbij je doelstelling?

Denk je dat als je in 1x je volledige voedingspatroon zou omgooien, je ook in 1x 10 kilo zult verliezen? Er bestaat een kans van niet!

Waarom zou je dan niet stap voor stap je voedingsgewoonten en sportgewoonten gaan verbeteren als je toch ook stap voor stap je lichaamsvet zult verbranden?

Iedere verbetering die je in je voedings- en bewegingspatroon maakt is een stap dichterbij je doelstelling en hoe steviger je die stap in de grond zet, hoe kleiner de kans is dat je zult vallen. – Jesse van der Velde

Hoe krachtiger je wijzigingen maakt, met andere woorden: met hoe meer overtuiging je ze maakt en hoe beter je er voor zorgt dat ze bij je passen en dat je het (praktisch) kunt blijven volhouden, hoe groter de kans dat je deze wijzigingen kunt volhouden op lange termijn.

Waarschijnlijk heb je al geconcludeerd dat ik je graag wil aanmoedigen om verbeteringen stap voor stap te gaan maken. Iedere verbetering die je maakt brengt je een stap dichterbij je doelstelling. Iedere maaltijd die je gezonder gaat eten. Iedere keer als je een keer per week extra gaat sporten (ook al is het maar 30 minuten). Het is altijd een stap dichterbij het lichaam dat jij graag wilt.

Maak daarom vandaag nog de eerste stap. Bedenk je welke maaltijd je gezonder zou kunnen gaan eten en ga nu nog naar de supermarkt om gezonde inkopen te gaan doen. Ik weet zeker dat wanneer je ervaart hoe het is om actie te ondernemen en hoe het voelt om een verbetering te maken die je dichterbij je doelstelling brengt, het je dit een geweldige energie geeft om door te blijven gaan.

Laat niets je tegen houden!

Wil je meer info over deze onderwerpen?

Kijk dan op: [superverbrandermethode](#)

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

3. Ontwikkel positieve overtuigingen

In het vorige hoofdstuk liet ik je al kennismaken met de stelling:

Of je nou tegen jezelf zegt of je het kunt, of tegen jezelf zegt dat je het niet kunt, je hebt altijd gelijk.

Laten we deze stelling eens iets dieper onder de loep nemen. Wat deze stelling zegt is dat de uitkomst (het uiteindelijke resultaat) wordt bepaald door wat je tegen jezelf zegt. Als je tegen jezelf zegt dat je het niet kunt, zal je het uiteindelijk niet kunnen (uitkomst). Als je tegen jezelf zegt dat je het wel kunt, zal je het uiteindelijk wél kunnen (uitkomst).

Onzin, zeg je misschien. Er zijn veel meer factoren die een rol spelen dan wat je tegen jezelf zegt! En dat is voor 100% waar. Wat echter tevens een feit is, is dat de keuzes die je maakt en de acties die je onderneemt, worden bepaald door wat je tegen jezelf zegt.

Als je tegen jezelf zegt: *“Dit gaat nooit lukken, ik geef het op”*. Wat is dan jouw uitkomst? Dat je het nooit meer probeert en dat het dan inderdaad niet zal lukken.

Als je tegen jezelf zegt: *“Dit is op dit moment nog niet gelukt, maar het KAN lukken en ik zal blijven proberen totdat het is gelukt!”* Wat is dan jouw uitkomst? Misschien dat je het nog 100 keer moet proberen. Maar uiteindelijk blijven er geen dingen meer over om te proberen toch? Uiteindelijk moeten er geen methoden meer over zijn en moet je kunnen slagen.

Ondanks dat er meer factoren die een rol spelen in het eindresultaat dan alleen jouw overtuigingen, zijn ze de fundamenteën van ieder resultaat dat je bereikt. Jouw overtuigingen bepalen welke beslissingen je neemt, welke acties je onderneemt en uiteindelijk bepalen ze daardoor het resultaat.

Heb je de overtuiging dat je geen tijd hebt om te sporten? Dan leidt dat tot de beslissing dat je niet gaat beginnen met het doen van bijvoorbeeld thuis fitness oefeningen, wat op zijn plaats leidt tot het resultaat dat je niet begint met het verminderen van lichaamsvet, het versterken van je spieren en het verbeteren van je conditie.

Heb je de overtuiging dat je het druk hebt, maar dat je altijd tijd kunt maken om te sporten, ook al is het maar een half uurtje? Dan leidt dat tot de beslissing waar je tijd vrij kunt maken, wat leidt tot het anders inplannen van je agenda, wat leidt tot een paar keer per week 30 minuten tijd om te sporten, wat leidt tot het doen van thuis fitness oefeningen, wat leidt tot het verminderen van lichaamsvet, het verbeteren van je conditie en het versterken van je spieren!

Je ziet het: je hebt zelf meer invloed op het eindresultaat dan je denkt!

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Omdat ik me er volledig van ben bewust dat de twijfel 'of iets praktisch haalbaar is', ook niet meer dan een overtuiging is stel ik mezelf regelmatig constructieve vragen om mijn eigen overtuigingen positiever te maken. Ik ben me er van bewust dat ik mijn eigen overtuigingen bepaal en durf daarom voor de overtuigingen te kiezen die me dichterbij mijn doelstelling brengen.

Ik vraag mezelf met regelmaat af:

“Zijn er mensen die dit eerder hebben bereikt?”

Wanneer ik deze vraag met “Ja” kan beantwoorden (en dan durf ik deze vraag met “Ja” te beantwoorden wanneer er IEMAND op deze wereld OOIT dat heeft bereikt), dan ben ik er van overtuigd dat ook ik dat kan.

Want waarom zou iets voor een ander wel mogelijk zijn maar voor jou niet? Waarom zou iemand anders iets wel kunnen en jij niet? Het is slechts een kwestie van de overtuigingen die je hebt, want die bepalen de stappen die je zult ondernemen (dichterbij je doel toe, of verder van je doel af).

Natuurlijk zijn lichamen verschillend. Genen zijn verschillend, neurotransmitters, hormonen, en stofwisselingsprocessen verschillen van persoon tot persoon. Sommige mensen slaan daardoor eerder vet op dan anderen, dat is een feit. Maar het is echter net zo goed een feit dat ook de mensen die het *minst* gemaakt waren voor een slank lichaam, dit toch hebben weten te bereiken. Het enige verschil tussen de mensen die niet hun droom lichaam bereikten en de mensen die dat wel deden lag in hun overtuigingen.

Doordat je de overtuiging hebt dat het mogelijk is zoek je naar mogelijkheden en niet naar onmogelijkheden.

Doordat je de overtuiging hebt dat ook jouw droom lichaam kunt bereiken onderneem je andere stappen dan wanneer je er bijvoorbeeld van overtuigd bent dat je zult mislukken en dat je daarom bij voorbaat al hebt opgegeven.

Onze overtuigingen en daarmee de communicatie met onszelf bepalen de acties die we ondernemen. Onze acties bepalen ons resultaat.

Wanneer je jouw droom lichaam wilt bereiken en dit voor altijd wilt behouden dan is het belangrijk dat je positieve, constructieve overtuigingen hebt over wat je kunt bereiken. Dat jouw overtuigingen je ondersteunen en jou helpen de juiste keuzes te maken. Keuzes die je dichterbij je doelstelling brengen.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Overtuigingen die je helpen sneller jouw droom lichaam te bereiken

Sommige overtuigingen ondersteunen je in het bereiken van je doelstellingen (van het bereiken van jouw droom lichaam) en andere overtuigingen beperken je juist. Hieronder eerst een aantal *beperkende overtuigingen*. Ik wil je aanraden om, zodra je jezelf in de toekomst op één van deze onderstaande overtuigingen betrapt, je heel snel je gedachten gaat richten op één van de *positieve* overtuigingen die ik je ga leren!

Ik ben zoals ik ben, dat moet ik accepteren
Ik ben zo geboren en zal altijd zo blijven
Ik zal altijd problemen hebben met mijn gewicht
Ik heb er nu geen tijd voor
Ik heb nu de energie er niet voor
Dit is niet het juiste moment
Ik kan het niet
Ik wil wachten totdat....

Dit zijn slechts een aantal beperkende overtuigingen. Er zijn uiteraard nog veel meer overtuigingen die je beperken. Ik wil je vragen bij jezelf te onderzoeken welke overtuigingen je hebt die je beperken in het bereiken van je doelstellingen. Neem nu de tijd om hier over na te denken en deze hieronder te noteren:

	Overtuigingen die mij beperken		
1		10	
2		11	
3		12	
4		13	
5		14	
6		15	
7		16	
8		17	
9		18	

Nu je jouw beperkende overtuigingen kent is het tijd om deze om te draaien in positieve overtuigingen. Voor alle beperkende overtuigingen die hierboven staan geef ik je een suggestie voor een positieve, constructieve overtuiging. Ik raad je aan elke beperkende overtuiging te vervangen voor deze positieve overtuigingen, door telkens wanneer jouw beperkende overtuiging bij je op komt, herhaaldelijk de positieve overtuiging tegen jezelf te zeggen.

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

Ik ben zoals ik ben, dat moet ik accepteren	Mijn toekomst wordt volledig bepaald door de keuzes die ik maak
Ik ben zo geboren en zal altijd zo blijven	Ik heb mijn toekomst volledig in eigen handen
Ik zal altijd problemen hebben met mijn gewicht	Ik ben voor 100% de baas over mijn eigen lichaam en heb volledige controle over mijn gewicht
Ik heb er nu geen tijd voor	Mijn lichaam is mijn tempel en ik zal tijd maken om er goed voor te zorgen
Ik heb nu de energie er niet voor	Wat ik eet bepaalt hoeveel energie ik heb. Hoe gezonder ik eet, hoe meer energie ik zal hebben
Dit is niet het juiste moment	Het is altijd een goed moment om gezonder te gaan leven
Ik kan het niet	Ik heb genoeg energie en wilskracht om te bereiken wat ik zou willen bereiken
Ik wil wachten totdat....	Hoe eerder ik start, hoe sneller ik mijn doel zal hebben bereikt

Vervang nu tevens de beperkende overtuigingen die je zelf hebt opgeschreven door positieve overtuigingen.

	Beperkende overtuiging	Positieve overtuiging 🖥️
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

15		
16		
17		
18		

Onthoud dat je de overtuigingen waarmee je leeft zelf hebt gecreëerd. Bewust of onbewust heb je zelf bepaald wat jouw persoonlijke overtuigingen zijn. Sommige overtuigingen zijn al zeer oud, omdat je die bijvoorbeeld als kind al van je ouders hebt meegekregen. Misschien heb je die ondertussen dusdanig geaccepteerd dat je er van uit gaat “dat het wel zo zal zijn”.

Hoe oud overtuigingen ook zijn, of hoe diepgeworteld ze ook zijn, je kunt altijd je overtuigingen veranderen en omzetten positieve, meer constructieve overtuigingen.

Vraag jezelf altijd bij iedere overtuiging af:

Brengt deze overtuiging me dichterbij mijn doel?

Of brengt deze overtuiging me verder van mijn doel af?

Wanneer overtuigingen je verder van je doelstelling afbrengen, doe er dan consequent moeite voor om deze overtuiging te veranderen. Je zult hier de rest van je leven de vruchten van plukken.

Onze grootste beperkingen worden niet gevormd doordat het fysiek gezien onmogelijk is, maar doordat we zelf de overtuiging hanteren dat het onmogelijk is.

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

4. Maak 3x 30 minuten per week vrij om te sporten

Klinkt dit gemakkelijker dat het in de praktijk blijkt te zijn? Je wilt zo graag 3x per week sporten, maar om de één of andere reden 'komt het er niet van'. Wanneer je al 3x per week sport dan raad ik je aan extra tijd te besteden aan hoofdstuk 1 t/m 3, maar wanneer je niet consequent (dus wekelijks) drie keer per week sport, gebruik dan deze praktische tips om én drie keer per week te gaan sporten én nog tijd over te houden!

Op de eerste plaats is het belangrijk om je te beseffen dat er niet zoiets is als 'het hebben van tijd'. Er is alleen zoiets als 'het *maken* van tijd' en het *hebben* van *prioriteit!* Hoeveel prioriteit het sporten voor je heeft wordt bepaald door hoe hoog het in je lijstje van *waarden* staat.

Waarden

Waar hecht jij in je leven waarde aan? Aan je gezondheid, gezin, vrije tijd, een goed inkomen, je hobby's, tijd besteden met vrienden, het maken van reizen, het beleven van avontuur, het hebben van vrijheid of hecht je meer waarde aan de zekerheid van een vaste baan? Al deze waarden zijn verschillend en hoe hoog 'het hebben van een slank, strak lichaam' in jouw lijstje staat bepaald hoeveel prioriteit het sporten heeft.

Heb je wel eens ervaren dat je op een verjaardag was, slechte dingen at, de volgende dag op de weegschaal stond en vervolgens gigantisch baalde van wat je de dag daarvoor allemaal hebt gegeten?

Op het moment zelf (tijdens de verjaardag) had je zin 'om je even te laten gaan', maar op de dag daarna had je spijt omdat de weegschaal je een ander getal liet zien dan dat je daar graag had willen zien staan.

Dit is een goed voorbeeld van een 'waarden conflict'. Tijdens de verjaardag hechtte je vooral waarde aan een beetje ontspanning, even genieten en even iets lekkers eten. Je hechtte waarde aan de voldoening op korte termijn. De dag daarna werd je echter weer herinnerd aan een heel andere waarde, de waarde dat je er ook graag goed uit wilt zien. Voor jezelf, voor anderen, voor de zekerheid die je dat geeft, etc.

Toen je tijdens die verjaardag 'je liet gaan' was je mogelijk niet of minder bewust van die waarde, hij werd in ieder geval overstemd. Maar de dag daarna werd je er dubbel aan herinnerd en zorgde dat voor frustratie.

Had je die frustratie kunnen voorkomen? Had je kunnen voorkomen dat je 'je liet gaan' en dat je daar de dag daarna spijt van had?

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Ken je waarden

Als je jouw eigen waarden kent en je er van bewust bent dat je waarde hecht aan 'het hebben van een gezond, slank, strak lichaam', dan weet je dat je de dag daarna spijt zal hebben van het overslaan van bijvoorbeeld een geplande training. Of van het eten van een slechte maaltijd. Als je volledig bewust bent van wat belangrijk voor je is, dan kan je betere keuzes maken op het moment dat je als het ware 'een dilemma' hebt.

Waarden helpen je bij het maken van de juiste keuzes

Als je het druk hebt en je twijfelt of je wel of niet je geplande training moet gaan doen, dan kan het nemen van de beslissing of je moet gaan trainen of moet doorwerken vaak lang duren. En achteraf blijkt dat je de verkeerde beslissing hebt genomen.

Misschien denk je rationeel dat je moet werken, want dit werk moet immers af, maar wat is daadwerkelijk belangrijker voor je? Je werk? Of je gezondheid en je lichaam?

Hoe beter je jouw waarden kent, hoe gemakkelijker en sneller je beslissingen kunt maken.

Waarden 'rangschikken'

Het is zeer belangrijk om je waarden goed te kennen. Maar alleen het kennen van je waarden is niet voldoende. Je kunt weten dat je waarde hecht aan je lichaam, maar je zult ook waarde hechten aan je carrière, of aan gezelligheid wanneer je met vrienden in een restaurant zit te eten.

Wanneer je op deze momenten wel weet waar je over het algemeen waarde aan hecht, maar niet weet welke waarden belangrijk voor je zijn, dan verval je alsnog in een 'waarden conflict'.

Als je daarentegen weet *welke* waarde belangrijker is dan de ander, dan kan je op dat moment een betere keuze voor jezelf maken.

Als je weet dat je jouw gewicht/lichaamssamenstelling belangrijker vindt dan het eten van frieten wanneer je in een restaurant zit te eten, dan hoef je de dag daarna geen schuldgevoel te hebben omdat je hebt laten staan.

Als je weet dat een half uur sporten belangrijk voor je is, omdat het je energie geeft, je conditie verbetert, je lichaamssamenstelling verbetert en je je na het sporten altijd beter voelt, dan weet je dat je moet gaan sporten ook al heb je het druk.

Het bewust zijn van welke waarden in je leven je het belangrijkste vindt voorkomt dat je achteraf spijt hebt van een bepaalde beslissing. Het helpt je om jezelf beter 'in de hand te houden' als de verleiding er is. Het helpt je om jezelf te stimuleren de dingen te doen die je **echt** wilt, in plaats van je te laten leiden door korte termijn verleidingen.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Het kennen van je waarden helpt je sneller en betere beslissingen te maken. Het helpt je om de beslissingen te maken waar je voor 100% achter staat en waar je achteraf geen spijt van hoeft te hebben.

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

5. Motiveer jezelf

De 5^e stap in het bereiken van jouw droom lichaam is:

Het vermogen om jezelf te motiveren om tot actie over te gaan

Een uitspraak die je mij ongetwijfeld eerder hebt horen zeggen is:

Je kunt alles in de wereld weten over voeding. Je kunt alles in de wereld weten over hoe je moet trainen. Je kunt je hele leven lang studeren over het in vorm krijgen van je lichaam en het behouden van jouw droom lichaam. Maar als je met al deze informatie niets doet, dan zul je nooit jouw droom lichaam bereiken!

Het verschil tussen succesvolle mensen en onsuccesvolle mensen is de snelheid waarop zij actie ondernemen, hoe snel zij nieuw opgedane kennis in de praktijk toepassen. Dit geldt ook voor het bereiken en behouden van jouw droom lichaam. Hoe sneller je de kennis die je hebt opgedaan in de praktijk kunt gaan toepassen, hoe sneller je resultaat zult zien!

Maar waarom hebben we dan zoveel moeite met het ondernemen van actie?

Waarom blijven we maar uitstellen en uitstellen?

Waarom zijn we zo snel geneigd om te zeggen: “dat komt morgen wel”?

En waarom lijkt het bijna onmogelijk om – als we uiteindelijk eens actie hebben ondernomen en bijvoorbeeld zijn begonnen met sporten – onze nieuwe levensstijl op lange termijn vast te houden?

We spraken al eerder over doelstellingen, het stap voor stap maken van verbeteringen en over onze waarden. Wat echter tevens een zeer, zeer belangrijke rol speelt in het resultaat wat we uiteindelijk zullen behalen is onze motivatie.

Motivatie is onze dieperliggende ‘drive’. Ons onzichtbare ‘duwtje in de rug’. Onze symbolische ‘hete kolen’. Motivatie is de ‘prikkel’ die ons actie laat ondernemen op de momenten dat we het nodig hebben.

Op sommige momenten komt deze motivatie bijna automatisch. Bijvoorbeeld op het moment dat we iets *zeer lang hebben uitgesteld*. Motivatie kwam bijvoorbeeld vanzelf op het moment dat er geen andere mogelijkheid meer was dan het ondernemen van actie.

Heb je op school nooit gehad dat je het studeren voor een examen of het inleveren van een bepaald werkstuk uitstelde tot de laatste dag? En dat op deze laatste dag dit uitstellen echt

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

niet meer mogelijk was en je als het ware gevoelsmatig werd gedwongen om aan de slag te gaan?

Dit is wat we noemen een mentale 'pijn'.

Het ondernemen van actie in ons leven wordt bepaald door twee verschillende drijfveren:

Pijn en plezier

We baseren onze beslissingen op het feit of iets voor ons 'plezier oplevert' (naar plezier toe) of dat het 'pijn weghaalt' (weg van pijn). Levert iets meer 'plezier' (voldoening, resultaat) op dan dat het 'pijn' (inspanning, moeite) kost, dan is dat een 'Ja' en ga je aan de slag. Kost iets zoveel 'pijn' dat er geen andere weg meer is dan het uit te voeren, dan is ook dat een 'Ja' en ga je tevens tot actie over.

Op het moment dat je voor je gevoel *moest* beginnen aan het studeren voor dat ene examen had je zoveel 'pijn' in je lichaam, zoveel motivatie, zoveel drive, zoveel 'druk' om actie te ondernemen dat er geen andere optie meer was!

Op momenten dat je erg veel zin hebt om iets te gaan doen (enorm uit kijkt naar een bepaalde activiteit) dan weet je uit ervaring dat je dit enorm veel 'plezier' zal opleveren. Je weet dat het je een gevoel van voldoening, genot, erkenning, of wat dan ook zal geven, en daarom ga je maar al te graag over tot actie!

Activiteiten die 'gewoon' zijn, of activiteiten waarvan we in ons hoofd weten dat we ze moeten doen, maar waar we geen enkele emotie bij ervaren, stellen we echter gemakkelijker uit. En voor sommigen onder ons valt ook sporten hier onder.

We weten dat we moeten sporten, maar we 'beginnen morgen wel'.

We weten dat we een gezonder voedingspatroon moeten gaan aannemen, maar 'dat kan een andere keer ook nog wel'.

We zijn ons wel degelijk bewust van bepaalde aanpassingen die we moeten maken, maar we zijn nog steeds niet tot actie over gegaan!

Hoe doen andere mensen dat dan? Hoe doen mensen dat die altijd hun droom lichaam lijken te behouden? De mensen van wie lijkt dat ze zonder problemen altijd een slank lichaam hebben?

Simpel: Ze associëren een gevoel van 'plezier' met het doen aan sport! Ze hebben in de loop van tijd een positieve associatie bij de gedachte aan sport ontwikkelt en hebben geen enkele

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

moeite meer om zichzelf aan te zetten tot het doen van een sportieve activiteit. Het geeft hun immers een gevoel van plezier!

Er zijn dus twee momenten waarop we als mens actie ondernemen:

Wanneer we een gevoel van plezier met de activiteit die we plannen associëren

Of wanneer we een gevoel van pijn met deze activiteit associëren

Wil je iets aan je lichaam veranderen dan zul je moeten gaan sporten. En wil je op lange termijn je resultaat behouden dan kan je sporten maar beter leuk vinden!

Erger jij je ook niet aan het feit dat je de gezonde dingen altijd maar uitstelt?

Dat je telkens uitstelt om gezonder te gaan eten?

Dat je iedere keer weer 'volgende week' met sporten begint?

Zorg dat je controle krijgt over je motivatie! Zorg dat je bewust bent van 'pijn' en 'plezier' en dat je dagelijks gemotiveerd bent om tot actie over te gaan!

Hoe meer 'plezier' je associeert met het doen van thuis fitness oefeningen, hoe gemakkelijker het zal zijn om je sportkleding aan te trekken en te starten met trainen. Hoe meer plezier je associeert met het eten van gezonde voeding, hoe gemakkelijker het zal zijn om je aan je verbeterde voedingspatroon te houden.

Het 'sturen' van pijn en plezier

Door bewust om te gaan met 'pijn' en 'plezier' krijg je controle over je motivatie, over je acties en daarmee over je resultaat. Door jezelf onderstaande vragen te stellen zul je controle krijgen over jouw 'pijn' en 'plezier' (hier bewust mee om kunnen gaan) en dit in jouw voordeel kunnen inzetten.

Stel jezelf de volgende vragen:

Plezier

Wat voor resultaat zou het me opleveren als ik vandaag begin met het doen van thuis fitness oefeningen of (vul een andere sport / training activiteit in)

Hoe zou ik me voelen als ik over een maand duidelijk minder lichaamsvet heb?

Hoe zou ik me voelen als ik duidelijk stevigere, strakkere spieren heb?

Hoe zou ik me voelen als ik dagelijks meer zelfvertrouwen zou hebben omdat ik meer tevreden kan zijn over hoe ik er uit zie?

Hoe zou ik me voelen als ik (vul in doelstelling) heb bereikt?

Wat zou het voor mij betekenen als ik ga beginnen met (vul een activiteit in die je dichter bij je doelstelling brengt)?

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Wat voor resultaat zou het me opleveren als ik ga beginnen met (vul een activiteit in die je dichter bij je doelstelling brengt)?

Wat voor voldoening zou ik er uit halen als ik deze verbeteringen maak?

Hoe zouden andere mensen naar mij kijken als ik met veel daadkracht deze verbeteringen maak?

Welke andere positieve wijzigingen zou ik in mijn levensstijl kunnen maken die het bereiken van mijn doelstelling ondersteunen en waardoor ik me goed zou voelen?

Pijn

Hoe zou ik me voelen als ik over een maand nog steeds precies hetzelfde zou zijn als nu?

Over wat aan mijn lichaam ben ik het meest ontevreden?

Waar stoor ik me dagelijks aan?

Welke beperkingen geeft mijn huidige lichaamssamenstelling me op dit moment?

Waar erger ik me aan als ik in de spiegel kijk?

Welke dingen in mijn leven zou ik niet meer willen?

Wat aan mijn lichaam zou ik willen veranderen?

Wat voor resultaat zou het opleveren als ik *geen* actie onderneem?

Hoe zou ik me voelen als ik geen actie heb ondernomen?

Hoe zou ik me voelen als de situatie erger wordt?

Wacht!

Heb je de neiging om dit boek weg te leggen? Vervloek je mij omdat je jezelf slecht voelt door het lezen van deze vragen?

Gefeliciteerd!

Want dit gevoel, deze pijn, deze emotie, is het doel van deze oefening! Dit geeft je motivatie en dit gevoel leidt tot het ondernemen van **actie**! En actie leidt tot **resultaat**!

Het gevoel dat je creëert met het stellen van deze vragen leidt tot de *drive* die leidt tot het ondernemen van actie. Het herinnert je aan het feit dat je iets moet gaan doen om tot resultaat te komen. Het herinnert je aan het feit dat het belangrijk voor je is, dat je dit graag wilt! Want uiteindelijk wil je toch iets aan je lichaam veranderen? Uiteindelijk wil je toch jouw droom lichaam bereiken?

Het spijt me echt om dit te zeggen, maar het komt niet vanzelf! Dit is de realiteit, dit is zoals het nou eenmaal is.... (☹)

Als je iets aan je lichaam wilt veranderen dan zul je moeten gaan sporten. Dan zul je drie keer per week 30 minuten de tijd moeten maken om thuis oefeningen te gaan doen die je

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

helpen je lichaamssamenstelling te verbeteren. Die helpen vet te verbranden en die je helpen je spieruithoudingsvermogen en je conditie te verbeteren.

Hoe meer motivatie je hebt. Hoe meer 'pijn' je voelt bij het NIET gaan trainen en hoe meer PLEZIER je voelt wanneer je uiteindelijk wel hebt getraind, hoe gemakkelijker het is om deze levensstijl vast te houden!

Geloof mij. In het begin is dit lastig. En misschien is dit wel het lastigste van allemaal!

Misschien wil je dit niet horen. Maar ik weet uit ervaring dat hoe minder je het nu wilt horen, hoe groter de verandering is die je kunt gaan maken en hoe meer resultaat je potentieel kunt gaan zien!

Waarom zou het voor andere mensen wel mogelijk zijn en voor jou niet?

Ook jij kan jouw droom lichaam bereiken!

Het is slechts een kwestie van het vinden van de juiste motivatie. De motivatie die jou de energie geeft om actie te ondernemen. Want actie leidt tot resultaat. Dat is iets wat alleen actie kan doen...

Wat ik je wil aanraden is om nu de tijd te nemen om de bovenstaande 'pijn' en 'plezier' vragen uitgebreid voor jezelf te gaan beantwoorden.

Neem de tijd om met een pen en een stuk papier alle bovenstaande vragen voor jezelf te beantwoorden. Zoek naar jouw persoonlijke 'pijn' en 'plezier', zoek naar jouw drijfveer, naar de emotie die jou laat overgaan tot het ondernemen van actie.

Wanneer je jouw persoonlijke drijfveren kent en wanneer je weet waar jij 'pijn' en 'plezier' mee associeert wordt het ondernemen van actie vele malen gemakkelijker. Het wordt gemakkelijker om je te houden aan afspraken die je met jezelf hebt gemaakt. Het wordt gemakkelijker om een paar keer per week thuis fitness oefeningen te gaan doen en het wordt gemakkelijker om aanpassingen in je voedingspatroon te maken.

Het doen van deze oefening (en van alle oefeningen in dit e-book) kost tijd op korte termijn, maar leidt er toe dat je tevens op korte termijn al resultaten zult gaan zien en leidt er vooral toe dat je op lange termijn het lichaam zult krijgen zoals jij jezelf graag zou willen zien, jouw droom lichaam.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Wil je meer informatie over het op korte termijn bereiken van jouw doelstellingen en op lange termijn behouden van jouw droom lichaam?

Kijk op [superverbrandermethode](#)

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.

6. Zoek de juiste (thuis) fitness methode (die vet verbrandt)

Tot nu toe heb ik in dit e-book vooral met je gesproken over de ‘mentale aspecten’ van het bereiken van jouw droom lichaam. Natuurlijk niet voor niets, want dit vormt de allerbelangrijkste basis van het bereiken en behouden van jouw droom lichaam. Het voorkomt dat je zou starten aan een methode en er, net als al die andere keren, na een aantal weken/maanden weer mee stopt. Het beginnen bij het begin (bij doelstellingen en motivatie) leidt er toe dat je jouw kans op succes met minimaal 50% verhoogt. In één van mijn video’s (de eerste die hoort bij de 7 stappen tot jouw droom lichaam) vertel ik:

Als je over een sloot gaat springen ga je toch ook niet aan de rand staan en in 1x springen? Dan val je er in. Als je een sprong over een sloot gaat maken doe je eerst een paar stappen terug, neem je een aanloop en daarna spring je er met een grote sprong overheen.

Waarom doen we dit wel bij zo’n simpel voorbeeld, maar niet met ons leven? Waarom doen we dit niet als we iets aan ons lichaam willen veranderen? We lijken liever dagelijks gefrustreerd te zijn over hoe we er uit zien, dan dat we de tijd nemen om een paar stappen terug te doen!

Daarom is het zo belangrijk dat je eerst alle stappen uit dit e-book volledig gaat maken. Neem de tijd hiervoor, zorg dat je ze voor jezelf op papier uitwerkt. Voel de positieve spanning die het formuleren van doelstellingen je geeft. Voel de motivatie bij jezelf opkomen. Dit heb je nodig om op langere termijn jouw droom lichaam te bereiken! Maar natuurlijk is alleen ‘denken’ niet genoeg. Je moet ook daadwerkelijk actie ondernemen om resultaat te zien.

Als je jouw droom lichaam wilt bereiken dan zul je moeten gaan sporten. Je zult een paar keer per week de tijd moeten maken om te gaan bewegen. Sporten leidt er toe dat je jouw stofwisseling verhoogt en stimuleert je lichaam om te gaan verbranden. Wanneer je de juiste training doet kan het lichaamsvet zijn dat je gaat verbranden. Welk type training lichaamsvet verbrandt en hoe je dit het snelste kunt bereiken, leg ik je uit in dit hoofdstuk.

Stap 1: Doe korte, intensieve trainingen

Wetenschap heeft aangetoond dat korte, hoge intensiteit trainingen een groter effect hebben op onze stofwisseling de dag na de training, dan dat lange, lage intensiteit trainingen dat hebben.

Doordat korte, intensieve trainingen het lichaam een sterker ‘trainingsstimulans’ geven leidt dit de dag na de training tot een verhoogde (vet) verbranding. Het lichaam is actief in het herstellen van getrainde spieren, het aanvullen van gebruikte energieleverende systemen, etc. Het is aangetoond dat deze korte, intensieve trainingen netto meer calorieën verbranden

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

dan een lange, lage intensiteit training van bijvoorbeeld 1,5u dat doet.

Wetenschappers verklaren dit met de stelling dat wanneer je een lage intensiteit training doet je lichaam na de training als het ware 'klaar' is. Je hebt tijdens de training een bepaalde hoeveelheid energie (calorieën) verbrandt, maar er vindt na de training geen noemenswaardig verhoogde verbranding meer plaats.

Wanneer de training echter op hogere intensiteit wordt uitgevoerd (zodat de training bijvoorbeeld maar 30 minuten kan worden volgehouden), dan geeft dit een dusdanig sterk 'stimulans' aan het lichaam dat het in de uren na de training (in sommige gevallen tot wel 72 uur na de training) een verhoogde stofwisseling heeft, die ervoor zorgt dat er gedurende deze volledige periode veel extra calorieën worden verbrand. Veel meer dan tijdens die lage intensiteit training van 1,5u had kunnen worden bereikt.

Het blijkt dus vele malen effectiever te zijn om kort en intensief te trainen, dan lang en langzaam (bijvoorbeeld 1,5u joggen) wanneer je graag je lichaamssamenstelling wilt verbeteren (vet wilt verbranden).

Stap 2: Verhoog je ruststofwisseling d.m.v. de juiste training

Je zou grofweg twee type trainingen kunnen onderscheiden:

Trainingen die vet opslaan

Trainingen die vet verbranden

Lange, langzame, lage intensiteit cardio-training (zoals joggen, fietsen, zwemmen, aerobics, spinning, etc) houdt vet vast. Mensen die *gewicht* verliezen van dit type trainingen verbranden spierweefsel. Doordat spierweefsel meer weegt dan vet, verminderen ze wel gewicht (kilo's), maar blijft hun vetpercentage gelijk. Uiteindelijk blijft hun lichaam daardoor precies zo ongezond als het al was en zullen spieren nooit *strakker* worden, sterker nog: je huid wordt juist slapper doordat de verhouding spierweefsel / vetweefsel meer komt te liggen bij een grotere hoeveelheid vetweefsel. Heb je meer vet dan hangt je huid slapper, heb je meer spierweefsel en een lager vetpercentage, dan maakt dit je huid en lichaam strakker. Doordat trainingen als bijvoorbeeld joggen wel je lichaamsgewicht naar beneden brengen lijkt het dat deze trainingen goed zijn om af te vallen. Het tegendeel is echter waar. Op lange termijn is het verbranden van spierweefsel zeer nadelig! Je hoeveelheid spierweefsel (en dit hoeft *niet* te betekenen dat je *dikke* spieren hebt) bepaald namelijk je ruststofwisseling (rustmetabolisme), het aantal calorieën dat je in rust verbrandt. Heb je meer spierweefsel, dan verbrandt je ook in rust meer energie. Zou je voedingspatroon gelijk blijven (evenveel inname van voeding) en zou je alleen meer spierweefsel ontwikkelen, dan verminder je uiteindelijk lichaamsvet doordat je dagelijks meer calorieën verbrandt. Doe daarom trainingen die de hoeveelheid spierweefsel vergroten. Spierversterkende oefeningen (weerstandstraining) helpt je hier bij.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Onthoud uit dit hoofdstuk:

Onthoud dat spierweefsel niet hoeft te betekenen dat je veel *spiermassa* (dikke spieren) hebt, dit hoeft niet met elkaar in verband te staan. Vooral wanneer je een vrouw bent hoef je geen enkele zorgen te maken dat weerstandstraining leidt tot toename van spiermassa. Als vrouw maak je 40 tot 60% minder testosteron aan dan een man. Dus tenzij je anabole steroïden (doping) gebruikt, hoef je niet bang te zijn dat je van weerstandstraining dikkere spieren krijgt.

En onthoud dat hoe meer spierweefsel je hebt, hoe hoger je ruststofwisseling is. Je verbrandt meer calorieën gedurende iedere dag en zult daardoor, zelfs als je voedingspatroon gelijk zou blijven, uiteindelijk minder lichaamsvet (en daardoor een strakkere huid en lichaam) hebben. Dit bereik je door weerstandstraining te doen (spierversterkende oefeningen / oefeningen die je spieruithoudingsvermogen verbeteren).

Stap 3: Doe weerstandstraining voor de aanmaak van ‘vet verbrandende hormonen’

Of een training vet opslaat of vet verbrandt wordt bepaald door welke hormonen je lichaam tijdens en na dit type training aanmaakt. Doe je lange, langzame, lage intensiteit cardiotraining (fietsen, zwemmen, joggen, aerobics, spinning, etc), dan maakt je lichaam hormonen aan die *vet opslaan*.

Wanneer je echter *weerstandstraining* doet, neemt niet alleen jouw hoeveelheid spierweefsel toe (en daardoor je ruststofwisseling), maar maakt je lichaam ook de juiste, vet verbrandende, hormonen aan.

Het doen van spierversterkende oefeningen die je spieruithoudingsvermogen verbeteren (weerstandstraining) stimuleert de aanmaak van het zogenaamde lichaamseigen ‘groeihormoon’. Het lichaam maakt dit hormoon aan om verschillende type cellen in ons lichaam te herstellen. Doordat de weerstandstraining zorgt voor microscopisch kleine ‘scheurtjes’ in onze spieren (wat tevens spierpijn veroorzaakt), wordt de productie van dit hormoon enorm gestimuleerd om onze spiercellen te herstellen.

Tegelijkertijd is dit ‘groeihormoon’ (wat ook wel ‘verjongingshormoon’ wordt genoemd), ook de grootste verbrander van lichaamsvet! Het verbruikt onze vetreserves als bron van energie om onze spieren te herstellen. Een ander bijkomstig voordeel is dat het niet alleen onze spiercellen herstelt, maar ook onze huidcellen! Groeihormoon doet daarom zijn bijnaam ‘verjongingshormoon’ zeker eer aan: het houdt je huid jong.

Het doen van spierversterkende oefeningen leidt er dus toe dat ons lichaam zelf ons lichaamseigen groeihormoon aanmaakt, wat op zijn plaats zorgt voor de verbranding van lichaamsvet en de verjonging van onze huid.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Geen wonder waarom ik als Personal Trainer uitsluitend oefeningen met mijn klanten doe die het spieruithoudingsvermogen verbeteren!

Onthoud uit dit hoofdstuk:

Weerstandtraining door middel van spierversterkende oefeningen leidt tot de verbetering van ons spieruithoudingsvermogen. Spieruithoudingsvermogen ontstaat o.a. doordat we meer spierweefsel hebben, wat leidt tot een hoger rustmetabolisme en daardoor tot verbranding van meer calorieën in rust. Tevens leidt het doen van deze spierversterkende oefeningen tot een verhoogde aanmaak van het natuurlijke en lichaamseigen groeihormoon, wat in ons lichaam de grootste verbrander van vet is.

Weerstandtraining heeft dus om verschillende redenen een veel positievere invloed op onze lichaamssamenstelling (de vermindering van lichaamsvet) dan dat cardiotraining (fietsen, joggen, zwemmen, aerobics, spinning, etc) heeft.

Stap 4: Train grote spiergroepen

Dit is een simpele, maar vaak vergeten stap wanneer we weerstandtraining / spierversterkende oefeningen gaan doen. Hier en daar leeft nog de illusie dat als we een oefening voor onze armen doen, onze armen strakker worden. Doen we een oefening voor onze buik, dan zou onze buik strakker worden.

In de realiteit trainen we echter de *spiergroep* zelf. We trainen de spier, maar het doen van die oefening heeft 0% invloed op de vetverbranding op die plaats. Waar je op je lichaam vet verbrandt wordt namelijk door totaal andere factoren bepaald (namelijk je hormoonhuishouding, die je niet met oefeningen kunt beïnvloeden). Oefeningen voor onze buik maken de buikspieren sterker, maar verminderen niet specifiek het vet op onze buik. Om vet te verbranden is het daarom verstandig om oefeningen te doen die *zoveel mogelijk energie verbruiken* om ze te kunnen uitvoeren. Want hoe meer energie een oefening verbruikt, hoe meer vet we uiteindelijk zullen verbranden.

De vraag is dus: “*Welke oefeningen verbruiken het meeste energie?*” en het antwoord is: oefeningen die meerdere spiergroepen tegelijkertijd aanspreken.

Grottere spiergroepen verbruiken meer energie en hebben daardoor een grote invloed op onze (vet) verbranding

Het is logisch dat het trainen van onze bovenbeenspieren meer energie kost dan het trainen van onze biceps (armspier). Bekijk alleen al eens hoe vaak je biceps in je bovenbenen past!

Wil je dus zoveel mogelijk energie verbranden tijdens een training, train dan uitsluitend de grote spiergroepen. Doe het liefst alleen *samengestelde* oefeningen. Met andere woorden: oefeningen waarbij meerdere gewrichten tegelijkertijd aan het werk zijn. Als je bijvoorbeeld

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

een Squat (kniebuiging) maakt, dan vindt er zowel beweging in je knieën als in je heup plaats, waardoor er spieren over deze beide gewrichten tegelijkertijd aan het werk zijn om de beweging uit te voeren. Zo is er meer spierweefsel per oefening actief en creëer je een groter verbrandingseffect in je lichaam.

Stap 5: Houd rusttijden kort

De 5e belangrijke regel voor optimale trainingsschema's die lichaamsvet gaan verbranden is dat je jouw rusttijden kort moet houden.

Korte rusttijden leiden tot:

- a) Verbetering van het cardiovasculaire systeem (onze conditie)
- b) Ophoping van melkzuur

Korte rusttijden verbeteren onze conditie

Wanneer je tijdens het doen van spierversterkende oefeningen je rusttijden kort houdt zorgt dit voor een verhoogd cardiovasculair trainingseffect. Dat betekent dat je hartslag hoog is tijdens het trainen en je min of meer 'zuurstof te kort komt'. Omdat dit hetzelfde effect is als je bereikt bij een reguliere cardiotraining (fietsen, lopen, zwemmen, etc), kan je van spierversterkende oefeningen (weerstandtraining) ook je conditie verbeteren, mits je het op de juiste manier uitvoert.

Ophoping van melkzuur leidt tot vetverbranding

Als je rusttijden kort blijven (en er wordt melkzuur aangemaakt tijdens de training) heeft je lichaam onvoldoende gelegenheid om melkzuur, een soort 'afvalstof' (een stof dat wordt aangemaakt bij de splitsing van energie in je lichaam), af te breken.

Dit ontstaat doordat je bijvoorbeeld al na 30 seconden weer met een volgende set gaat beginnen, terwijl je lichaam 60 seconden nodig heeft om de eerste hoeveelheid melkzuur af te breken. Als je dit herhaaldelijk tijdens een training doet, ontstaat er meer en meer melkzuur in je spieren, wat er uiteindelijk toe leidt dat je moet stoppen met de training (en op dat moment heb je goed getraind!).

Melkzuur leidt tot *spierschade* in je lichaam, de kleine microscopische spierscheurtjes waar we al over spraken. En je weet: je lichaam maakt vervolgens groeihormoon aan om jouw spieren te herstellen.

Trainingen waarbij je dus erg 'verzuurt' (er veel melkzuur ophoping ontstaat) leiden dus tot een stimulans in de aanmaak van ons lichaamseigen groeihormoon en daardoor tot de verbranding van lichaamsvet.

Wanneer je jouw trainingsschema's op de juiste manier inricht, kan je d.m.v. weerstandtraining én je conditie verbeteren, én je spieren versterken, én vet verbranden!

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Ik hoop dat ik je met dit hoofdstuk een beeld heb gegeven van de eisen waar een goede training aan moet voldoen indien je lichaamsvet wilt verbranden, maar het liefst ook je spieren en huid strakker maakt en je conditie verbetert.

Het bereiken van al deze doelstellingen in één keer is wel degelijk mogelijk, mits je de juiste trainingen doet!

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via [deze link](#).

7. Neem 100% verantwoordelijkheid en onderneem actie

Eén van de meest voorkomende redenen waarom mensen nooit het lichaam krijgen wat ze echt graag zouden willen is omdat ze niet de verantwoordelijkheid over hun resultaat durven nemen.

“Ik ben zo geboren”

“Het zit in de familie, mijn moeder is net zo”

“Ik heb alles al geprobeerd, niets werkt”

“Ik heb er nu de tijd niet voor”

Ik sprak in één van de eerste hoofdstukken van dit e-book al over beperkende overtuigingen. Die hebben we allemaal, het is alleen wat we er mee doen dat het uiteindelijke resultaat bepaald.

Als je vast blijft zitten in het patroon waar je bovenstaande excuusjes tegen jezelf zegt, of andere, dan zul je nooit een stap vooruit komen. Je zult het lichaam houden wat je had, want die overtuigingen en het gebrek aan verantwoordelijkheid heeft je dat lichaam gegeven.

Wil je jouw lichaam veranderen en gezondheid verbeteren, dan moet je meer verantwoordelijkheid durven nemen.

Want is het niet zo dat je eigenlijk gewoon het recht hebt op een slank lichaam?

Dat je het verdient om in volle gezondheid te leven?

Dat het ook voor jou zou weggelegd zou moeten zijn om je ideale gewicht te hebben? En goed in je vel te zitten?

Dat verdien je toch? Of niet?

We nemen vaak geen verantwoordelijkheid omdat we ‘iets achter de hand’ willen houden voor het geval het niet lukt.

Juist doordat we iets achter de hand houden, lukt het uiteindelijk niet.

Wil je een tevreden kunnen zijn over je lichaam, dan moet je al je schepen achter je verbranden en er vol voor gaan.

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Er bestaat een oud verhaal over een legercommandant die aan de strand van de vijand was aangemeerd en er achterkwam dat de vijand **drie keer zoveel manschappen** had als hij.

In plaats van te vluchten gaf hij zijn soldaten de opdracht om al hun schepen te verbranden. Er was geen weg meer om te vluchten. *Ze moesten winnen, anders zouden ze hun vrouwen en kinderen nooit meer zien.*

Ze wonnen.

Zie, als je altijd iets achter de hand blijft houden, dan krijg je ook om deze reden weer het lichaam wat je altijd hebt gehad. Je moet durven zeggen: “Nu is het genoeg”, “nu **zal** ik mijn ideale lichaam gaan bereiken”.

100% verantwoordelijkheid durven nemen betekent ook dat je op momenten dat je geen resultaat meer ziet, of misschien zelfs weer bij bent gekomen, je niet de handdoek in de ring gooit, maar nadenkt: “Wat van wat ik weet over voeding en sporten pas ik niet dagelijks consequent toe, en zou ik kunnen gaan doen om weer verder vet te verliezen?”.

Het is het vermogen om op de momenten dat het tegen zit even ‘uit te zoomen’, te kijken wat nodig is en wat moet worden gedaan, en vervolgens weer de juiste actiestappen in de juiste richting te zetten.

Want dat is de weg tot succes: **actie**.

Zoals ik je al heb verteld wachten we meestal op ‘het juiste moment’. Maar je kunt wel wachten totdat je een ons weegt, je zult alleen letterlijk gezien nooit een ons gaan verliezen als je blijft wachten.

Aan de andere kant: als je iedere keer actie blijft ondernemen. Ook als je geen zin hebt. Ook als het tegen zit. Ook als je resultaat tijdelijk ‘uit’ blijft en juist als je tijdelijk weer bent bijgekomen, dan moet je toch uiteindelijk wel je ideale gewicht bereiken?

Dat het tot nu toe niet is gelukt betekent niet dat het nooit gaat lukken. Het zijn de stappen die je nu onderneemt die zullen bepalen welke koers je nu gaat varen.

Stel niet langer uit, gun het jezelf.

Je bent het waard, onderneem actie.

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

[Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.](#)

Voor meer informatie kijk op:

[Superverbrandermethode](#)

Nu 40% Korting op de Super Verbrander Methode via deze link.

