

De juiste mindset voor succesvol afslanken

Stein van Spankeren - Voeding- en gewichtsccoach Vida Vitaal



Inleiding

Gefeliciteerd! Je hebt je weg gevonden naar mijn gratis e-book. Dit betekent dat je serieus bezig bent gezonder te gaan leven. De eerste stap is gezet en dat is een compliment waard! Het kan namelijk best spannend zijn om die beslissing te nemen. It's a total life changer!

In dit E-book geef ik je een kijkje in mijn persoonlijke strijd tegen de overtollige kilo's, geef ik je tips and tricks en probeer ik een inspiratiebron voor je te zijn. Ik zat namelijk ooit op jouw stoel. En ook jij kunt bereiken wat ik heb bereikt!

Ik wens je veel leesplezier en natuurlijk heel veel succes!

Stein van Spankeren - Vida Vitaal

Mijn verhaal

Misschien dat je nu denkt: *'Ik zat ooit op jouw stoel? Wat bedoelt hij daarmee? En wat heeft hij dan bereikt?'*

In 1984 werd ik geboren met een allergie voor allerlei voedingsstoffen. Ik was overgevoelig voor koemelk, suiker, geur-, kleur- en smaakstoffen. Je zult vast begrijpen dat dit een grote impact had op mijn voedingspatroon. Gelukkig had ik geweldige ouders die er alles aan deden om dit allemaal zo goed mogelijk te faciliteren voor mij. Maar feit is; dat was heftig!

De westerse geneestechnieken waren nog niet erg afgestemd op het ontdekken van allergieën, laat staan op het bestrijden ervan. Na een aantal therapeuten te hebben bezocht die hun cliënten volgens de wetten van de oosterse geneeskunde behandelen, was ik op mijn 12de helemaal vrij van al mijn allergieën. Geweldig nieuws!

Totdat ik naar de middelbare school ging en in het walhalla van schoolkantines en snoepautomaten terecht kwam. Met de verleiding van voorheen verboden vruchten binnen handbereik, groeide ik gestaag. Ik volgde talloze diëten, maar alle zonder resultaat. Het is ook allemaal gewoon zo lekker! En nieuw voor mij! De verleiding was vele malen groter dan de echte wilskracht om af te vallen. Toen ik na de havo de middelbare school verliet, woog ik 118 kg. En ik was pas 17 jaar!

Omdat ik niet goed wist wat ik wilde gaan doen, ging ik werken. En ja hoor, dat was erg effectief! De lange dagen als bijrijder op de vrachtwagen van een horecaleverancier bezorgden mij zo veel lichaamsbeweging dat ik na een jaar was gezakt naar 88 kg. Dat leek er meer op! En dat zonder op mijn voeding te letten, ideaal!

Maar toch slopen de kilo's er langzaam weer aan. En toen ik op een dag mijn inmiddels geboren dochter uit haar ledikant wilde tillen, ging dat niet doordat mijn buik in de weg zat. Ik dacht: *'Stein, je bent 25 jaar en je kunt je dochter niet uit haar bedje tillen. En je kunt ook niet normaal op de grond spelen met haar. Waarom niet? Juist. Die buik. Die moet dus weg!'* De motivatie was geboren.

De strijd gaat beginnen!

Ik begon op internet te zoeken naar een dieet. En ja, je wordt ermee platgegooid. En het ene succesverhaal is nog mooier dan het andere. Inmiddels had ik zo veel diëten gevolgd dat ik dat allemaal wel geloofde. Niks had echt gewerkt. Totdat mijn oog viel op een dieet dat bestond uit eiwitrijke maaltijdvervangers.

Dit concept was nieuw voor mij. Ik begon te lezen en niet veel later werd mijn eerste bestelling bezorgd. De strijd ging beginnen. Vastberaden begon ik in september 2011 met, zoals het voor mij voelde, de laatste aanval tegen mijn overgewicht. Het doel was duidelijk: de kwaliteit van leven verbeteren. Een gezonder lichaam, een sterkere geest en vooral: vrij kunnen spelen met mijn dochter! **Let's get it on!**

Maar man, man, wat was dit pittig! Ik had een schema voor mezelf opgesteld. Met dit schema zou ik twee maanden volledig op de maaltijdvervangers leven en daarna zou ik een maand, beetje bij beetje, de reguliere voedingsmiddelen terugbrengen in mijn eetpatroon, om zo het jojo-effect te voorkomen.

Doordat dit dieet zo duidelijk afkaderde wat wel en niet mocht, was het uiterst effectief voor mij. Verjaardagen en feestjes had ik de eerste maanden nauwelijks en als ik ze wel had, dan was ik er gewoon bij. Puur om in de verleiding te komen. Mezelf testen. **Hoe sterk was ik nou echt?** Mijn toenmalige vriendin was niet op dieet, dus ik stond met enige regelmaat voor haar patat te bakken of ik deed de deur open voor een pizzabezorger. **Kom maar op met die verleiding!** Het gaf me kracht en dat gevoel groeide en groeide. En hoe langer ik in dit dieet zat, des te sterker ik werd! Daarnaast was het resultaat verbluffend. In de eerste week viel ik al zeven kilo af! Die hoeveelheid nam met de week wel af, maar toen ik na drie maanden klaar was met mijn schema, was ik bijna 25 kilo lichter. Yes!

Ondertussen had ik veel gelezen over gezonde voeding en een gezonde leefstijl. Want ja, ik wist natuurlijk dat er iets moest veranderen. *'Dat biertje mag best af en toe en lekker uit eten of ergens een ijsje halen, gewoon doen! Maar houd je mate, Stein. En zeg ook met regelmaat eens nee. Je bent van zover gekomen!'* Met deze gedachten overleefde ik de feestdagen en begon ik 2012 met een gewicht van 86 kg. Een prima gewicht voor een volwassen man van 1 meter 84.

De complimenten vlogen me dan ook om mijn oren. *'Wat knap van je, Stein!'* of *'Jeetje, wat zie jij er goed uit!'* hoorde ik bijna dagelijks. Om nog maar te zwijgen over de mensen die me gewoon voorbijliepen, doordat ze me niet meer herkenden. Geen probleem, **compliment accepted!** Ik voelde me top en dat gevoel moest blijven. **Zo trots!** Ik wist dat ik dit kon! En het lukte me!

En daarmee was een nieuwe uitdaging geboren. Het was nu zaak dit gewicht zo te houden. En eigenlijk is dat het lastigste. Het afvallen is met de juiste mindset en wilskracht slechts een taak die uitgevoerd moet worden. Maar niet terugvallen in oude gewoonten is next level.

Je bent van zover gekomen

Maar goed, next level of niet, let's do this! Ik hou niet van half werk en daarbij was ik veel te trots op mezelf om dit nu niet door te zetten. De uitdaging zoeken in tot hoever ik kon komen, doelen stellen, of eigenlijk herbepalen. Ik besloot me in te schrijven bij een sportschool en ging aan de slag. Ik at inmiddels gewoon normale producten. Veel groenten en fruit, brood en salades als ontbijt en lunch en in de avond gewoon een bord pasta. Man, ik ben zo dol op pasta! En af en toe een biertje in het weekend of een barbecue in de zomer. Eigenlijk deed ik wat iedereen deed, alleen ik lette goed op de frequentie en de mate. Soms ook een keer nee zeggen of een rondje overslaan. Het zijn uiteindelijk de kleintjes die het verschil maken! Maar vooral niet vergeten te genieten! Het ging heel lang goed, ik bleef netjes op gewicht. Ik schommelde wel wat, maar dat was te verwaarlozen. Toch betrapte ik me erop dat ik nog niet tevreden was. Ik was nog niet klaar. Ik had een nieuwe uitdaging nodig. Want heel eerlijk, die vier keer per week in de sportschool, daar zag dus niemand wat van! Hoe kwam dat toch? Vier keer sporten, gezond eten, maar toch eigenlijk een stabiliserend gewicht, zonder al te veel resultaat. Ik merkte dat ik meer wilde. Dat laatste beetje buik, dat laatste rolletje, dat moest er ook aan geloven! Ik was van zover gekomen. En nu was het tijd om de klus af te ronden! Ik maakte een voedingsschema in combinatie met een gericht trainingsschema. Puur uit nieuwsgierigheid eigenlijk. Of gebalanceerde voeding in combinatie met sporten mij over het dode punt kon krijgen. Ik heb dit schema zes weken gevolgd en het resultaat was geweldig! Binnen no-time was ik over die drempel heen en begon ik weer gewicht te verliezen. En even serieus, zie ik daar nou contouren van een sixpack? Die sixpack die ik altijd heb weggelachen? Weggewuifd? Dat was toch onhaalbaar! Nou, dat valt dus wel mee. Het was nooit mijn doel en ik droomde ook zeker niet van een sixpack. Maar ik wilde wel zien tot hoever ik kon komen. Waar ik toe in staat was. En toen wist ik het zeker; **met de juiste mindset en motivatie is alles haalbaar!**

De essentie van een geslaagd dieet

En daar raak ik eigenlijk de kern. **Alles is haalbaar!** Zolang je leeft vanuit die filosofie, zul je merken dat steeds meer dingen je lukken. Als je een duidelijk doel hebt, een plan maakt om dat doel te bereiken en genoeg motivatie hebt om, ondanks alle hobbels die je onderweg tegenkomt, koste wat kost te slagen, dan zul je verstedd staan van jezelf! Blijf jezelf uitdagen, motiveren, stel desnoods je doelen bij en geniet van alle mooie complimenten en andere leuke bijkomstigheden die afslanken met zich meebrengt. Heerlijk uitgebreid een nieuwe garderobe shoppen, want geloof me, dat moet! En elke keer, als je familie of bekenden tegenkomt, moet je weer al die complimenten in ontvangst nemen... En het leuke is... dat gaat nooit vervelen! **Die grijs verdwijnt niet van je gezicht.**

Dat gevoel van trots, ja, dat is echt geweldig! Je voelt je top, je straalt! Ik moet eerlijk bekennen dat het soms zelfs wat ongemakkelijk werd, al die complimenten. Ik wist op een gegeven moment gewoon niet goed meer hoe ik moest reageren. Als ik mezelf dan hoorde praten, dacht ik: *'Jeetje, dat klinkt wel heel erg als een cliché!'* Laten we het maar een luxeprobleem noemen.

Om heel eerlijk te zijn, denk ik dat een geslaagd dieet in essentie afhankelijk is van drie factoren:

1. **Motivatie**
2. **Mindset**
3. **Doorzettingsvermogen**

Zorg in eerste instantie dat je motivatie sterk genoeg is. Weet waarom je dit doet en weet waarom je dit wilt. Dit is van essentieel belang. Zonder voldoende motivatie zul je je doel niet bereiken! Daarnaast is je mindset ontzettend belangrijk. Wees je bewust van waar je aan begint, focus je op je doel en laat je hier niet van afbrengen. Het is even een periode doorbijten, maar als je iets echt graag wilt, dan gaat het je ook lukken. No doubt! Even die knop om dus! En als laatste: doorzettingsvermogen. Is zeker niet onbelangrijk! Als je geneigd bent om bij de eerste tegenslag de handdoek in de ring te gooien, dan zou ik je willen adviseren om niet eens te proberen af te slanken. De kans op succes is dan niet zo groot. Er zullen tegenslagen komen, teleurstellingen, diepe dalen. Als dat je van je stuk brengt en je je focus verliest, is dat echt zo super zonde! Het zijn namelijk tijdelijke negatieve invloeden. Als je ondanks deze invloeden je focus niet verliest en je doel voor ogen houdt, zul je merken dat je groeit. Je wordt sterker en de dalen worden minder diep. Tenminste, dat lijkt zo. Maar eigenlijk ben jij gewoon sterker geworden! Wanneer je dit merkt, zul je dat als een soort onoverwinnelijkheid ervaren. En dat is nou precies waar je moet zijn. Want dat is **de mindset van een winnaar!**

Voordat je gaat beginnen

Dat is hoe ik het heb ervaren. Dit e-book is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaringen. Ieder mens is anders en elk lichaam reageert anders. Omdat ik best een fors aantal kilo's kwijt wilde, besloot ik rigoureuus te werk te gaan. Snel resultaat en daarna mijn levensstijl aanpassen. Maar dat moet je wel liggen. Deze vorm van afslanken vergt gelijk ook het meeste van jezelf en je omgeving. Je kunt er ook voor kiezen om door middel van een voedingsschema, samengesteld uit producten die je zelf kiest, een goede balans aan te brengen in je voedingspatroon. Zolang je voeding in balans is en je al je vitamines en mineralen binnenkrijgt en je calorie-inname lager is dan wat je nodig hebt, val je ook af.

Op die manier is het misschien beter vol te houden voor mensen die de voorkeur geven aan normale voeding. Het nadeel hiervan is dat het dan ook langer duurt. Terwijl resultaat juist zo motiverend is! Dat is een afweging die je zelf zou moeten maken.

Naast dat je hier dus een keuze in moet maken, zou ik je graag een aantal tips en tricks willen meegeven. Along the way heb ik tien kernpunten voor mezelf ontwikkeld en gemerkt dat ik ze regelmatig heb ingezet. Sommige dienden gedurende het gehele dieet, andere kwamen van pas op moeilijke momenten, maar allemaal waren ze op hun eigen manier nuttig en motiverend.

1. Stel een haalbaar doel

Verwacht niet het onmogelijke van jezelf. Begin met goede moed en motivatie en stel een haalbaar doel. Zodra je dit doel hebt bereikt, kijk je of je daadwerkelijk tevreden bent. Dat is namelijk waar het om gaat, dat je tevreden bent met jezelf. Niet tevreden? Dan ga je toch gewoon nog even door? Zolang die motivatie maar door het dak gaat!

2. Bepaal beloningsmomenten

Als je veel gewicht wilt verliezen, kan het lijken alsof het een gebed zonder eind is. Daarom is het heel effectief om jezelf te belonen bij het behalen van tussentijdse doelen. Ben je 10 kg afgevallen, dan is het de hoogste tijd voor die nieuwe schoenen! Je snapt wat ik bedoel. Ik hoef vast niet uit te leggen dat een beloning met iets lekkers in dit geval geen beloning is, toch?

3. Zorg dat je omgeving op de hoogte is van je activiteiten

Het is best een ingrijpende verandering, als je gaat lijnen. Je omgeving zal hier 'last' van ondervinden. Er moet rekening mee worden gehouden bij het bereiden van eten en bij het doen van boodschappen. En vrienden krijgen opeens 'nee' te horen, als ze je bellen voor een biertje, wijntje of een gezellige lunch. Zorg dat je omgeving op de hoogte is. Je zult ook zien dat dit je nog meer motiveert om keihard je best te doen!

4. Kies een periode dat het uitkomt

Met een dieet beginnen een week voor Sinterklaas is gekkenwerk. Met de feestdagen voor de deur is het mentaal haast onmogelijk om succesvol af te slanken. Gun jezelf het geluk en kies een periode waarin je weinig feestjes, verjaardagen en leuke verplichtingen hebt. Af en toe een uitje mag best, daarmee houd je jezelf scherp en gemotiveerd. Kom in de verleiding, weersta haar en feel like you have just conquered the world!

5. Daag jezelf uit

In het verlengde daarvan vond ik het altijd heel uitdagend om bijvoorbeeld met mijn dochter een ijsje te gaan halen. De geur van versgemaakt schepijs onder de brandende zon... Haar zien genieten van die heerlijke, koude versnapering... En dan als je terugfietst denken: *'Ja, jongens! Dat heb ik gewoon weer even geflikt!'* Het maakt je sterk om dit soort momenten van trots en onoverwinnelijkheid met een bepaalde regelmaat te ervaren. Is het niet in de buurt, zoek het dan af en toe gewoon op!

6. Verander je levensstijl

Het verliezen van gewicht is niet het moeilijkste. Het op gewicht blijven, is minstens net zo zwaar. Wees je er dus van bewust dat wanneer je gaat beginnen met afslanken, je je oude levensstijl aan de kant gaat zetten. Voorgoed! Je zult je eetgewoonten moeten aanpassen en wellicht wat meer moeten gaan bewegen. Dat kan best een obstakel zijn in eerste instantie, maar echt, wat je ervoor terugkrijgt! Dat gevoel! De complimenten! Dat is het zo waard! It's the quality of life!

7. Laat je niet uit het veld slaan

Er zullen ongetwijfeld momenten komen waarin je denkt: *'Mijn hemel, waar ben ik mee bezig? Waar ben ik aan begonnen?'* Momenten dat je na een zware week een tegenvallend resultaat op de weegschaal ziet. Trust me, deze momenten heeft iedereen. Maar dan is het zaak om door te pakken. Kijk naar wat je al hebt bereikt! Hoe goed je het al hebt gedaan! En vooral, verlies je doel niet uit het oog. Waarom was je hier ook alweer aan begonnen? Precies! Kop op, rug recht. Let's go!

8. Zorg voor afleiding

'Zodra ik op de bank ga zitten, heb ik zo de behoefte om iets te eten. Ik krijg gewoon vanzelf honger!' Herkenbaar? Vast wel! Iedereen heeft weleens een zwak moment. Vooral 's avonds! Wat ik altijd deed op zulke momenten was: afleiding zoeken. Probeer iets te ondernemen. Doe de was, ruim je auto op, ga iets doen. De zogenoemde 'hoofdhonger' prikkels verdwijnen net zo snel, als ze zijn gekomen. Het hoeft helemaal niet iets groots te zijn, het gaat om de afleiding. Blijven de prikkels? Trek je partner van de bank en call it an early night. Want na een beetje lichaamsbeweging en een goede lange nacht voelt iedereen zich beter!

9. Zeg ook eens nee

Als je in de verleiding komt om je te vergrijpen aan de verboden vrucht, moet dat best eens kunnen. Maar zeg ook eens nee, wees ook eens hard voor jezelf. *'Denk terug aan de tijd dat je hebt moeten afzien om te bereiken wat je zo graag wilde! En wat je dus ook hebt bereikt! Gooi dat niet weg! Je bent van zover gekomen!'* Dat waren kreten die ik regelmatig door mijn hoofd liet galmen, zodra ik merkte dat ik verzwakte of te lief werd voor mezelf. Je kent het wel: *'Ik heb vandaag zo lang in de file gestaan of zo hard schoongemaakt, nu mag ik een stuk chocolade.'* Dat mag inderdaad best af en toe, jezelf kietelen... Maar pas op dat je niet te lief wordt voor jezelf. Dat kan zomaar het begin van het einde betekenen.

10. Geniet!

Je zult merken dat er veel mooie momenten verscholen zitten in de reis die afslanken heet. Dat shirtje dat beter zit in een maatje kleiner, het makkelijker de trap oplopen, de complimentjes die je krijgt. Merk deze momenten op. Ervaar ze en laat ze bewust tot je doordringen. Geniet van deze momenten! Ze zijn bijzonder waardevol voor jouw motivatie, ze maken je sterker en zullen je aanzetten om dit vol te houden of het nog beter te doen. Ze komen in alle maten, groot en klein. Pak ze op, laat ze landen, geniet er vol trots van en je groeit tot een persoonlijkheid die in staat is tot alles! Overtref je eigen verwachtingen! You can do this!

Let's get started!

'Dat is natuurlijk allemaal wel leuk, Stein, dat jij al die ervaringen hierboven zo uiteenzet, maar wat is mijn garantie? Hoe weet ik of het mij deze keer wel gaat lukken?' Ik kan me heel goed voorstellen dat deze gedachten nu door je hoofd zingen. En terecht ook wel. Je staat aan het begin van iets moois, maar ook bij mij zijn er mislukte pogingen aan voorafgegaan, voordat ik daadwerkelijk succesvol afscheid nam van mijn overvloedige lichaamsvet.

Om die reden wil ik je uitdagen om contact met me op te nemen. We plannen een vrijblijvend gesprek om te beoordelen welke vorm van afslanken jou het beste past. Vergeet niet dat ik je gedurende je hele programma bijsta, voorzie van tips en van informatie en dat je contact met me mag zoeken **op elk moment dat je me nodig hebt**. Dat kan bijvoorbeeld zijn, omdat je informatie wilt over een bepaald product of omdat je er even doorheen zit en een zetje in je rug nodig hebt. **Daar ben ik jouw coach voor!** Op het moment dat ik met jou deze geweldige reis mag gaan maken, gaan we dit samen naar een succesvol einde brengen! **Je staat er dus nooit alleen voor!**

Ik kijk er in ieder geval naar uit om je te mogen begeleiden. Het heeft mijn leven zo veel moois gebracht. Zo veel meer energie, zo veel meer mogelijkheden, zo veel meer plezier! De ervaring die ik heb opgedaan, deel ik graag met je. Het gevoel dat ik kreeg, omdat ik mijn doel bereikte, ik wil dat iedereen dat gevoel gaat ervaren. Dat moet je willen! En het kan. Want ik zat ooit op jouw stoel. Als ik die knop om kan zetten, dan kun jij dat ook!

Hopelijk spreken we elkaar snel! Je kunt me bereiken via onderstaande contactgegevens:

Stein van Spankeren

Voeding- en gewichtcoach Vida Vitaal

stein@vidavitaal.nl

06-45300470

Meer info:

www.vidavitaal.nl

En vergeet niet te liken of te volgen:

www.facebook.com/vidavitaal

www.instagram.com/vida_vitaal

www.twitter.com/vidavitaal

