



**De Bikini
Challenge**

In 8 weken
zomerproof!

Doe
je mee?

De Bikini Challenge Mieke Kosters

Afvallen met heel veel Zonnige motivatie & inspiratie
Lichte zomerse recepten • Slimme slanke tips
Concrete bikiniopdrachten



© 2014 Mieke Kusters
© 2014 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

Ontwerp omslag en binnenwerk: Villa Grafica
Fotografie: Shutterstock

ISBN 978 90 488 21280
NUR 443

www.uitgeverijcarrera.nl
www.miekekusters.nl

De auteur neemt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek. Adviezen zijn altijd vrijblijvend en indien opgevolgd op eigen risico toegepast.

Inhoud

Voorwoord

Kickstart in 8 weken: lekker eten en relaxed op het strand!

7



De detox

Klaar voor de start

10



Food-to-love

Wat eet jij deze 8 weken?

33



No excuses

Ik ben hier de baas

48



Me-time

Ik zorg goed voor mezelf

60



In charge

Ik herpak mezelf na een tegenslag

72



On the move

Ik blijf in beweging

88



Keep on going

Ik blijf slank

100



Zomerproof

Ik ben trots

113



“If it doesn't challenge you, it won't change you”



Kickstart in 8 weken: lekker eten en relaxed op het strand!

Zomerproof zonder streng dieet

De zomer komt eraan. Tijd om die extra kilo's voorgoed kwijt te raken. Nee, niet met een ingewikkeld en superstreng dieet. Wel door simpelweg minder te eten. Door meer te genieten van wat je wél eet en nieuwe slanke gewoontes aan te leren. Bewust kiezen voor lekker eten en een bikinilijf: dat kan! Jij wordt zelf de baas over je eetgedrag.

Dag uitstel, hallo resultaat

Met de Bikini Challenge maak je een echte kickstart. Je weet allang dat je wat gezonder wilt eten, wat meer wilt sporten, maar het komt er maar niet van. Je begint elke maandag opnieuw. Dát gedrag zet je dankzij de Bikini Challenge overboord. Je gaat het dóén! Dit is jouw start op weg naar een nieuwe, gezonde, actieve en lekkere levensstijl. Waarin genieten van lekker eten en slank-zijn samengaan. Op die manier omgaan met eten is ook na 8 weken houdbaar. Voor altijd.

De Bikini Challenge: je dagelijkse portie motivatie

'Ja' zeggen tegen de Bikini Challenge betekent 100 procent commitment: je leest je dagelijkse portie motivatie, maakt de bikini-opdrachten, probeert de recepten en deelt je ervaringen. Je doet het niet alleen!

Bruisend en relaxed op het strand

Ik weet uit ervaring hoe ontzettend goed het voelt om in je bikini naar de zee te lopen, zonder je buik direct te bedekken. Hoe heerlijk het is om in je strandstoel te genieten van een glas witte wijn, zonder schuldgevoel. Hoe leuk het is om wél de energie te hebben om te beachballen met je kinderen of te rennen langs de zee, zonder dat volle, plofferige gevoel na te veel eten.

In deze Bikini Challenge doorbreek jij je eigen dikmakende gewoontes. Je doorziet je excuses, eet wat je wilt en wordt slank. Dat is heerlijk. **Afvallen is kiezen: nu overeten, of straks dat bikinilijf.** In deze Challenge gun jij jezelf die slanke versie van jezelf.

Aan de slag!

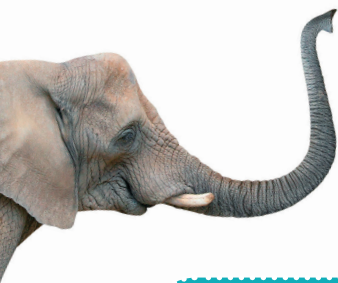
Ik wens je heel veel succes, en vooral veel plezier, zon, energie en lekker eten!

Slanke groet,

Mieke Kosters

P.S. Ik geef je in dit boekje heel veel praktische slanke zomertips, zonnige motivatie, lichte zomerrecepten en concrete bikiniopdrachten. Voor meer verdieping en achtergrond over de psychologie achter je eetgedrag – waarom doe je wat je doet, waarom heb je moeite met kiezen en volhouden – raad ik je aan mijn boek *Ik ken mezelf en ben slank* te lezen.





Week

1

DE DETOX

Zo sterk als een olifant: ruk je los van oude (eet)gewoontes

Als het over afvallen en slank blijven gaat, moet ik altijd denken aan een verhaal dat ik ooit hoorde: in India leggen ze jonge olifantjes aan een sterke ketting om ze in gevangenschap te houden. Die jonge olifanten worden volwassen met het idee dat die ketting sterker is dan zijzelf, terwijl een volwassen olifant zo'n ketting eenvoudig los kan rukken. Met dit idee in mijn achterhoofd heb ik door het hele boek heen een klein olifantje gezet. Als geheugensteuntje. Zodat je weet dat je de eetgewoontes die jij jezelf in de afgelopen jaren hebt aangeleerd (de ketting) ook gewoon los kunt laten. Jij kunt keuzes maken. Jij kunt slank zijn. Deze zomer en alle zomers erna!





Detox – Mindset

Ik mag alles eten: ik wil niet langer overeten

Saté, rosé en slank: hoe is het mogelijk?

Ik keek vroeger met argusogen naar van die slanke types die konden eten en drinken wat ze wilden; ja, ook Franse kaasjes en roseetjes. Ze kwamen nooit aan. Ik behoorde helaas tot het andere kamp. Ik hoorde bij de pechvogels, bij de dikkere figuren. Ik kwam van de wind al aan. Ik moest, alleen al om maar een beetje toonbaar te zijn, een eeuwige strijd met lekker eten voeren. Vreselijk oneerlijk vond ik dat.

Doe als die dunne vriendin

Toen ik na de geboorte van mijn tweede kind opnieuw gewicht wilde verliezen, had ik geen zin in wéér een nieuw dieet. Ik besloot daarom eens echt naar slanke mensen te kijken. Ik kwam erachter dat pech en geluk helemaal niet zoveel met mijn gewicht te maken hadden. Mijn slanke vriendinnen deden simpelweg heel veel dingen anders dan ik:

- Op een feestje nam mijn slanke vriendin twee bitterballen en daar had ze het over: 'O, bitterballen, die kan ik nooit weerstaan.' Voor de rest zag ik haar niets meer eten. Als ik riep: 'O,



'Ik mag alles eten, ik wil niet langer overeten!'



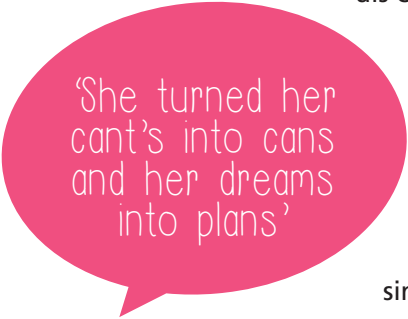
bitterballen, die kan ik niet weerstaan,' nam ik er vijf, naast blokjes kaas, chips en alle andere dingen die ik ook niet kon weerstaan.

- Bij het ontbijtbuffet in een hotel waren mijn slanke vrienden een stuk minder 'begerig' dan ik. Ik wilde álles proeven (nu ik een keer de kans had). Zij namen misschien één broodje meer dan normaal.
- Als wij een zak chips in huis hadden, overleefde die nooit de avond. Bij slanke vrienden lag chips (of drop of chocola) gewoon een week in de kast. Geopend.

Nieuw mantra: ik mag alles, wat kies ik?

Na mijn observatie van slanke mensen kon ik maar één conclusie trekken: *Slanke mensen eten wat ze willen, ze willen alleen niet te veel eten; ze kiezen.*

Ik wilde altijd alles. Elke 'nee' tegen iets lekkers voelde voor mij als enorme opoffering of prestatie. Ik was nee zeggen tegen eten of drinken niet gewend. Zo ben ik niet opgegroeid. Iets lekkers maakte vroeger bij ons thuis alles extra gezellig. Mijn moeder verstopte het snoep, omdat we anders de hele zak leegaten. Ik heb simpelweg nooit geleerd dat het ook prima is om gewoon 'nee' te zeggen. Ja, ook tegen lekkere dingen. Zonder frustratie. Niet omdat je moet afvallen, omdat je geen lekkers mag of omdat een dieetgoeroe je menu bepaalt, maar gewoon omdat je het zélf wilt. Omdat je kiest voor slank-zijn in plaats van overeten. *Bewust kiezen voor het allerlekkerste, niet meer voor al het lekkers, bleek de crux!*



'She turned her
cant's into cans
and her dreams
into plans'

Je mag alles, waar kies je voor? Dat werd mijn nieuwe motto. Ik werd zelf de baas over mijn eetgedrag. Ik genoot veel meer van wat ik wel at. En ik was niet langer de hele tijd bezig met al die lekkere dingen die 'arme ik' niet mocht. Zo werd ik slank en blijf ik slank. En dat kun jij ook!

Can you do it? Yes you can!

Maarr... deze slanke mindset krijg je niet cadeau. Je moet er wel wat voor dóén! Zoals met alle dingen in het leven die de moeite waard zijn, lukt het je niet je eetgedrag te veranderen zonder inzet en doorzetten. In deze Bikini Challenge begeleiden we je 8 weken lang heel concreet en praktisch om zelf aan de slag te gaan. Door je eigen slanke keuzes te maken en af te vallen!



Hoezo: je 'mag' geen bolletje ijs?

Zeker als je een ervaren diëter bent, heb je tijdens de Bikini Challenge ongetwijfeld nog wel eens de neiging jezelf stiekem toch een beetje zelig te vinden: *Meh, ik wil ook twee bolletjes ijs, maar ik mag het niet.* Dit soort 'arme ik'-gedachten zijn typische dieetgedachtes en ook wel een beetje peutergedrag; ik wil het tóch nu (f**k de langetermijnconsequenties)!

Jij neemt in deze Challenge iedere keer je eigen verantwoordelijkheid en draait die dieetgedachten consequent om: *Ik mag best twee bolletjes ijs, ik mag alles. Waar kies ik nu voor?*



Eerste Hulp Bij Dieetdenken

Om je te helpen alert te worden op je 'arme ik'-dieetgedachtes, vind je hier een aantal veelvoorkomende dieetgedachten en hun slanke tegenhanger:

NIET ZO

- Ik moet streng zijn
- Ik houd het niet vol
- Ik heb gezondigd
- In de vakantie ga ik los
- Ik mag echt geen sateetje
- Als ik aan chips begin, kan ik niet stoppen
- Ik wil wel, maar het lukt me niet

MAAR ZO

- Nee zeggen levert me een bikinilijf op
- Keuzes maak je elke keer opnieuw
- Ik heb een keer wat te veel gegeten (nou en)
- Ik kies ervoor in de vakantie wat meer te eten
- Ik mag alles, ik bepaal dat zelf
- Ik bepaal of en hoeveel chips ik eet
- Ik doe het niet, maar dat kan ik veranderen

Van hongerend afzien naar lekker afvallen

Afvallen tijdens de Challenge gaat dus niet over niet-mogen, moeten en afzien. Je volgt geen dieet. Jij mag alles! Jij bent de baas over wat je wel en niet eet. Het gaat om bewust kiezen voor je lange-termijndoel, voor je bikinilijf en voor het allerlekkerste.

En, het gaat om het dóén. Al is het in eerste instantie slechts voor 8 weken. Het 'nu' in actie komen, maakt dat je je al heel snel slank(er), trots en energiek voelt. Daarom ben jij over 8 weken echt zomerproof!



Detox – Bikiniopdrachten

Ga voor je slanke doel: 4x positief kiezen



Bepaal je ideaalbeeld

Waarom doe jij mee aan de Bikini Challenge? Waar droom jij van als het gaat om eten en gewicht? Van welk beeld van jezelf word jij blij? Als je een doel hebt waar je enthousiast van wordt, kom je eerder in beweging. Je moet wel gemotiveerd zijn en een zekere noodzaak zien om te kunnen veranderen.

Hoe loop jij deze zomer over het strand?

Stel: ik ben een fee en ik maak met één beweging van mijn toverstaf je droom waar. Hoe loop jij dan deze zomer op het strand? Wat draag je, hoe beweeg je, wat eet je, wat drink je, hoe reageren anderen op je, wat denk je, hoe voel je je?

Zoek plaatjes bij je droombeeld

Zoek een aantal plaatjes op Internet, tussen je oude foto's of in tijdschriften die passen bij de beelden die zojuist in je hoofd opkwamen. Maak daar een mooie collage van. Kies drie kernwoorden die staan voor jouw verlangen en zet ook die op je collage. Dat is je doel.



'Ik bepaal
wat en
hoeveel
ik eet'







Vervang drie dikke gewoontes door slanke gewoontes*

Je weet nu waar je naartoe wilt. Volgende vraag is: hoe kom je daar? Je bereikt alleen je doel als je op een effectieve, slimme en motiverende manier je eetgedrag verandert. Kortom: je maakt alleen dromen waar wanneer je in actie komt. Als je wat dóét!

Alleen nog maar groene smoothies en havermout? Gaat niet werken...

Het klinkt wel oké en het is gezond, maar vanaf nu alleen nog maar ontbijten met havermout of groene smoothies, lunchen met slow food-salades, dineren met quinoa en tofu, niets anders dan noten en vijgen tussendoor eten, nooit meer een wijntje drinken en elke dag een uur hardlopen, werkt dus niet. Alles in één keer rigoureus veranderen houdt je simpelweg niet vol! Daarvan word je vroeg of laat rebels en raak je gefrustreerd.

Het werkt het aller, allerbeste om nú te besluiten drie dikke eetgewoontes te vervangen door slanke gewoontes. Dat is haalbaar, blijvend en effectief. En, geloof me, al moeilijk genoeg.

Top 50 dikke gewoontes: welke drie doorbreek jij?

1. Tweede keer opscheppen
2. Niet kunnen stoppen met chips, chocola of drop
3. Elke dag alcohol drinken
4. Bij moeheid niet slapen, maar eten
5. Bij honger altijd wat snaaien
6. Eenzaamheid/verdriet/boosheid/angst wegeten
7. Te snel eten

8. Onbewust proppen, niet genieten van wat je eet
9. Geen structuur in de maaltijden of eetmomenten
10. Te veel avondeten
11. 's Avonds op de bank: *me-time* met te veel lekkers
12. Geen koffie (of thee) zonder koekje
13. Te weinig fruit of groente eten
14. Eten en gezelligheid koppelen
15. Op feestjes niet van de hapjes afblijven
16. Op verjaardagen altijd taart nemen
17. In een restaurant het er helemaal van nemen
18. Te vet, te suikerrijk en/of te zout eten
19. Veel frisdrank/zuivelproducten drinken
20. Altijd bord leegeten (niet voelen of je al vol zit)
21. Net voor het slapen gaan toch nog snaaien
22. Toch een extra cracker/broodje nemen bij lekkere trek
23. Zoetigheid nemen na het avondeten
24. Te veel (snelle) koolhydraten nuttigen
25. Niet ontbijten
26. Te veel ontbijten
27. In het weekend losgaan
28. Na twee wijntjes geen rem meer hebben
29. Te veel in huis halen bij bezoek
30. Te weinig vis eten
31. Te veel beleg op het brood doen
32. Restjes van de kinderen opeten
33. Blijdschap vieren met veel eten en/of drinken
34. In gezelschap overeten
35. In je eentje overeten
36. Altijd nog eentje willen

“You have to expect things from yourself, before you can do them”

