

**Ik bied gespecialiseerde hulp aan vrouwen én mannen die al jaren jojoën”, om hun gewicht en leven te stabiliseren, zodat ze zich weer lekker in hun eigen vel voelen. Zowel letterlijk als figuurlijk.**



**RAMM Intensief**

**Anja van de Zand**

**Ambachtstraat 1**

**5481 SM Schijndel**

**Tel: 06-40367499**

**[www.slankmaardananders.nl](http://www.slankmaardananders.nl)**

**[www.rammintensief.nl](http://www.rammintensief.nl)**

**E-mail: [rammintensief@gmail.com](mailto:rammintensief@gmail.com)**

**KvK: 17172984**

**Gratis Mini E-book**

**Inhoud:**

**Hoofdstuk 1:**

**Voorwoord**

**Hoofdstuk 2:**

**De 5 meest voorkomende fouten die worden gemaakt om af te vallen en je gewicht te stabiliseren.**

**Hoofdstuk 3:**

**5 eenvoudig toe te passen tips om af te vallen en je gewicht te stabiliseren.**



# **Hoofdstuk 1.**

## **Voorwoord**

**Hoelang ben je al te zwaar? Hoe graag wil je van je overgewicht af?**

## **Hoe gek heb je je al laten maken door alles wat er wordt aangeboden?**

Je hebt voor mijn E-book gekozen omdat je graag wilt afvallen of je gewicht wilt stabiliseren.

Zoals je vast al weet is afvallen helemaal niet zo moeilijk wanneer je maar genoeg van jezelf baalt. Je bent waarschijnlijk al een maand of twee een geschikt moment aan het afwachten (wat er overigens nooit écht is) en dan gaat in één keer die “knop” om. Het maakt niet uit voor welke methode je kiest, op dat moment werken ze allemaal. Maar.....er komt een moment dat je verder moet. Je dieet of behandelmethode is klaar en je denkt dat het deze keer écht gaat lukken om er de verloren kilo's af te houden.

**Is dat herkenbaar voor jou? Dan wil ik je graag helpen om het deze keer ANDERS aan te pakken.**

Ik wil je meenemen op weg naar je eigen vrijheid van handelen. Iedere dag zie je alle hypes voorbij komen. Het één is nauwelijks voorbij of het andere komt al weer voor je neus. Ga jij daar ook in mee?

Jij bent als vrij mens, in staat je leven te ordenen en vrijheid van handelen te beleven en te ervaren. Je kunt meegaan in alle hypes, of je beslist dat je je eigen, voor jou goed voelende ordening, in je eet en beweeggedrag neemt.

**In onze huidige tijd lijkt er steeds minder tijd en ruimte te zijn voor persoonlijke keuzes, die essentieel zijn als het gaat om afslanken. We worden als het ware geleefd en geven ons over aan wat er van ons wordt verlangd. Er wordt teveel van ons verlangd. Door de overheid, in onze baan, in onze relatie, door onze kinderen enz.**

**Het is de hoogste tijd om eens stil te staan bij de energie dat dit alles ons kost. Onze vrijheid, die we zonder erover na te denken, gewoon opgeven!**

**In dit E-book, vraag ik je stil te staan bij deze gedachte en er eens goed over na te denken.**

**-Wat doet het met je?**

**-Hoe voelt het voor je?**

**-Ben je nog in staat om het te veranderen?**

**-Hoe graag wil jij het ANDERS?**

**Met dit E-boek kun je de eerste stappen zetten naar afslanken en / of een stabiel gewicht.**

**Zorg dat je je zelfbeslissingsrecht weer opeist, zodat je de tools die je krijgt, in gaat zetten voor jezelf.**

**Nu en in de toekomst!**



## **Hoofdstuk 2.**

***De 5 meest voorkomende “fouten” / misverstanden, die worden gemaakt in het afslankproces, zijn de volgende:***

- 1. Er is een keuze gemaakt voor een crashdieet.**
- 2. Er is een keuze gemaakt voor een proteïne dieet.**
- 3. Je vindt sporten / bewegen niet leuk of je denkt dat je wel kunt afvallen zonder te sporten.**
- 4. Je bent bij de “verkeerde” begeleiding terecht gekomen.**
- 5. Je denkt dat je het wel alleen kunt.**

### **1. Er is een keuze gemaakt voor een crashdieet.**

In het volgen van een crashdieet schuilt het gevaar dat je een bepaalde periode te weinig eet. Je lichaam gaat hier na een poosje op reageren door juist vet vast te houden omdat het lichaam het signaal krijgt dat het wordt uitgehongerd. Jij wilt juist graag afvallen, maar bereikt hiermee het tegenovergestelde.

### **2. Er is een keuze gemaakt voor een proteïne dieet.**

Dit is weliswaar geen echte foute keuze, mits de adviezen van de begeleidingspunten goed worden opgevolgd. Maar ook na het volgen van een proteïne dieet, zul je op een bepaald moment verder moeten met gewone gezonde voeding. Omdat een proteïne dieet heel goed en heel snel werkt, zonder hongergevoel, ben je er zeker van dat je bepaalde producten blijft eten om je gewicht op peil te houden / te stabiliseren. Dat lukt tot je het idee hebt dat je best veel en lekkers kunt eten zonder aan te komen. Maar dan.....sta je op een keer op de weegschaal en ziet dat je 2 kilo bent aangekomen. Jammer, maar je bent toch altijd nog (bijv.) 15 kg lichter dan voorheen, want je viel 17 kg af. Je staat jezelf deze 2 kilo toe en tegelijkertijd zeg je tegen jezelf: “hier blijft het bij, ik werk eraan om er die 2 kilo zo snel

mogelijk weer af te hebben”. Maar wanneer het alleen maar bij je voornemen blijft en je niet over gaat tot actie, zul je ervaren dat er in no time wéér 2 kilo bij is gekomen. Je weet zelf wel dat het niet lang meer duurt voor je weer terug bent op je oude gewicht. Sterker nog, je zult meer aankomen dan er af is gegaan. Herken jij het dat je dan denkt: ”Zie je wel, voor mij is er écht niks wat werkt”. Als je dat gelooft ga je als vanzelf meer eten / snoepen en kom je dus meer aan dan je bent afgevallen.

### **3. Je vindt sporten / bewegen niet leuk of je denkt dat je wel kunt afvallen zonder te sporten.**

Wanneer je sporten niet leuk vindt, wil ik je uitdagen om een sport te zoeken die je wél leuk vindt. Er is een groot aanbod, kijk eens verder dan je tot nu toe hebt gedaan. Als het echt niet lukt om iets naar je zin te vinden, ga dan dagelijks een klein uurtje wandelen. Je maakt hiermee je hoofd leeg en het is een bewegingsvorm die (bijna) iedereen die mobiel is, voor zichzelf kan doen in de tijd die je vrij hebt.

Sport is belangrijk om fit, energiek en slanker door het leven te gaan. Sport kun je compenseren in je eetgedrag. Het helpt je niet alleen om af te vallen maar geeft je hele uitstraling een positieve boost. Zelfs wanneer je niet afvalt van het sporten, zullen mensen uit je omgeving reageren op jou dat je er veel beter uitziet, dat je straalt, dat ze iets aan je zien maar ze weten niet wat. Kortom, je gaat stralen en zult trots op jezelf zijn. Dat zal jou de drive geven om er mee door te gaan en het als iets vanzelfsprekends in je dagelijkse leven toe te gaan passen.

### **4. Je bent bij de “verkeerde” begeleiding terecht gekomen.**

Omdat je van je vriendin, zus, buurvrouw of andere bekende een positief verhaal over afvallen hoorde, heb jij ervoor gekozen om daar ook naar toe te gaan. Maar.....jij bent niet je vriendin, zus of buurvrouw en hebt misschien wel een hele andere behandelmethodede of dieet nodig dan zij. Je hebt in haar verhaal alleen datgene gehoord wat je graag wilt horen, namelijk: het afslankresultaat. Omdat jij waarschijnlijk een hele andere lichaamssamenstelling hebt, een andere leefwijze, een andere baan en andere beweegmethoden dan zij, zou het heel toevallig zijn dat jij hetzelfde afslankresultaat behaalt als zij behaalde. Dat frustrleert je dan weer en opnieuw

krijg je dan weer de gedachte: “Zie je wel. Haar lukt het wel en ook déze methode levert mij weer helemaal niets op.

Het is zó belangrijk dat je weet waarom je jezelf overeet of teveel snoept, dat heeft onderzoek nodig. Onderzoek dat wordt gedaan door een begeleidster waar jij je goed bij voelt. Je moet op je gemak zijn bij haar of hem en het gevoel hebben dat er begrip is voor datgene waar jij mee zit. Wat jouw werkelijke probleem is. Die bereid is om je door te sturen naar iemand die kijkt naar je mentale / emotionele proces waarin jij al jaren zit. Investeer in iemand die je het vertrouwen geeft dat jij je gewicht en leven kunt stabiliseren. Voor alle duidelijkheid, dat lukt niet in een paar maanden.

### **5. Je denkt dat je het wel alleen kunt.**

Tot op bepaalde hoogte zal dat zeker zo zijn. Zeker als je al heel veel methodes, diëten en behandelingen hebt gevolgd. Je weet dan in elk geval wat wel en niet heeft gewerkt. Maar.....je bent tóch nog steeds te zwaar. Hoe komt dat dan? Vind je het nu dan niet meer erg om te zwaar te zijn? Wil je niet meer afvallen? Dat geloof ik namelijk niet (altijd). In bepaalde gevallen kan ik me voorstellen dat je méér dan genoeg hebt van alles wat met afvallen, diëten en behandelingen in vet reduceren betreft. Maar je hebt wel mijn E-book aangevraagd. Er is dan wellicht toch ergens een hulpvraag. Ga naar mijn 5 tips, die gemakkelijk zijn op te volgen in je dagelijkse leven. Wil je nog afvallen of wil je je gewicht stabiliseren? Deze tips kunnen je helpen. Heb je meer nodig? Dan nodig ik je uit voor een gratis inzichtsessie / intake.

Heftig hé? Het valt allemaal niet mee en ik begrijp dat jij nu echt op zoek bent naar iets wat op de langere termijn wél werkt. Ik help je graag op weg met de volgende 5 tips die je dagelijks kunt toepassen.

## **Hoofdstuk 3.**

### ***5 eenvoudige, gemakkelijk toe te passen TIPS, om af te vallen en je gewicht te stabiliseren!***

**1.Afspraken met jezelf nakomen.**

**2.Dagelijks een klein uur wandelen of een andere sport matig beoefenen.**

**3.Vraag of je vriend of vriendin je wil ondersteunen en of je haar of hem mag bellen op moeilijke momenten.**

**4.Zeg dagelijks tegen je spiegelbeeld dat je goed bent zoals je bent, maar dat je graag gezond oud wil worden en dat je daarom gaat afvallen.**

**5.Zorg voor voldoende ontspanning en voldoende slaap.**

**1.Afspraken met jezelf nakomen.**

Om controle te krijgen over je voeding, kun je dagelijks (de dag vóóordat je het gaat bereiden) een voedingsschema maken. Je schrijft op wat je de volgende dag gaat eten en op welk moment. Daar ga je boodschappen voor doen en daar blijft het bij. Je koopt en kookt alleen wat je met jezelf hebt afgesproken. Ik ga ervan uit dat dat in elk geval gezonde voedingsmiddelen zijn en dat jij ook weet wat dat zijn. Wanneer je denkt iets extra's nodig te hebben, ga je overdenken wat je het allerlekkerste vindt. Denk daar goed over na, ga het dan kopen en plan in wanneer je het gaat eten. Ga er op dat moment dan wel ook daadwerkelijk voor zitten en geniet er van! (Dit moet je niet dagelijks doen. Kijk of je dit voor jezelf om te beginnen, 1x per 2 weken kunt inplannen)

**2.Dagelijks een klein uur wandelen of een andere sport matig beoefenen.**

Zoals je al hebt kunnen lezen in het voorafgaande, is sport erg belangrijk voor zowel lichaam als geest. Kijk eens, of je met je gekozen sportactiviteit, in combinatie met je andere dagelijkse activiteiten, kunt realiseren dat je iedere dag iets meer calorieën verbrandt dan dat je opeet. Langzaam maar gestaag zul je merken dat je gaat afvallen, dat er gewichtsverlies ontstaat. Kijk wel uit dat je niet gaat crashen! Neem voorlopig niet minder dan 1500 kcal per dag. Dit kan aangepast worden per persoon. Jij weet als geen ander wat je (normaal)



per dag eet. Dan weet je ook of de aangegeven 1500 kcal je gewichtsverlies gaan opleveren of dat je meer of minder kcal moet nemen. Je hebt ook al kunnen lezen dat te weinig eten juist averechts werkt.

### **3.Vraag of je vriend(in) je wil ondersteunen en of je haar / hem mag bellen op moeilijke momenten.**

Tijdens je afslankproces is het heel erg fijn om hulp te krijgen. Vaak heeft je partner je al zoveel zien worstelen met je jojo effect, dat hij of zij er geen vertrouwen meer in heeft dat het je ooit gaat lukken. Wanneer je partner ziet dat je er nu ANDERS mee om wilt leren gaan, zal langzaam het vertrouwen en de steun die jij wenst, terugkeren.

Tot die tijd, maar ook daarna natuurlijk, zou je een goede vriend(in), die weet hoe moeilijk jij het vindt om het vol te houden en hoe erg jij van jezelf baalt, kunnen vragen om je te ondersteunen. Zij of hij zal zich gevleid voelen dat je het vraagt. Vragen om hulp is een teken van kracht!

Als je iemand hebt gevonden die je op elk willekeurig moment kunt bellen of opzoeken om jou te stimuleren op moeilijke momenten, ben je al een heel eind op de goede weg. Je zult ervaren dat de in het begin korte periodes, steeds langer worden, vóór dat je, zoals eerder, meteen de telefoon pakt.

### **4.Zeg dagelijks tegen je spiegelbeeld dat je goed bent zoals je bent, maar dat je graag gezond oud wilt worden en dat je daarom gaat afvallen.**

Er wordt waarschijnlijk vaak genoeg tegen je gezegd dat je er ook met je overgewicht goed uitziet. Dat is fijn en ze bedoelen het goed, maar nu moet je er zelf nog in gaan geloven. Feitelijk is het niet het uiterlijk waar je het meest mee zit. Tegenwoordig kan er op iedere hoek van de straat leuke kleding worden gekocht, ook in grotere maten.

Nee, jij wilt juist lekkerder in je vel komen. Misschien heb je (jonge) kinderen of kleinkinderen? Die willen leuke dingen met je doen! Ze willen spelen, uitstapjes maken, ravotten, gewoon dat je er altijd voor hen bent. Zonder onverklaarbare pijntjes en een letterlijk zwaar gevoel door je overgewicht. Je weet onbewust dat deze levensstijl je geen lang en gezond leven gaat brengen. Je weet dat je er iets aan moet gaan doen. Doe het nu! Je kinderen en / of kleinkinderen kunnen je nog lang niet missen! En jij hen ook niet!

## **5.Zorg voor voldoende ontspanning en voldoende slaap.**

Je denkt nu misschien: "Maar sport is toch ook ontspanning?" Dat klopt maar ik bedoel met ontspanning meer dingen voor jezelf doen zoals de tijd nemen voor het lezen van een goed boek. Of om een mooie film te kijken. Met een vriend(in) in de stad lunchen. Een dagje met je dochter of zoon naar de sauna. Een bezoekje aan de schoonheidsspecialiste, en nog veel meer. Dat maakt het afslanken écht gemakkelijker omdat je investeert in qualitytime. Op die momenten ervaar je dat het veel leuker en fijner is om op die manier invulling aan je leven te geven. Je hebt het niet meer nodig om dan een stuk taart, kaas, snoep, chocolade, kroket, pot pindakaas (ja dat gebeurt echt!) naar binnen te schuiven.

Slapen is cruciaal voor het afslankproces. Het is bewezen, dat wanneer je te weinig slaapt, je lichaam meer signalen geeft dat het "iets" (eten of snoep) nodig heeft. Zorg dat je alle bovenstaande dingen gaat uitvoeren en je merkt dat het slapen als vanzelf beter zal gaan. Geen enkel lijf vindt het fijn om met een volle maag naar bed te moeten. Wanneer jij gezond gaat eten, meer gaat bewegen, hulp vraagt wanneer je het nodig hebt, tegen jezelf gaat zeggen dat je de moeite waard bent en je neemt de tijd om te ontspannen.....

Dan slaap je als Doornroosje!



## Hoofdstuk 4.

### Nawoord

Er zullen veel momenten in je leven zijn waarin je het volgende beschreven onderzoekje voor jezelf kunt doen. Daarmee krijg je inzicht op de situatie waarin jij je bevindt en welke keuzes voor jou belangrijk zijn. Blijf alert en stel jezelf steeds de volgende vragen:

**\*Wat doet dit voor mij?**

**\*Wat doet dit met mij?**

**\*Hoe beïnvloedt dit mij?**

**\*Ga ik hiervoor en hoe dan?**

**\*Laat ik het (gewicht) los, kan ik het laten zijn?**

**\*Wat is mijn eigenlijke verlangen, mijn droom?**

Merk je ondanks alle tips dat het je niet (meer) lukt om af te vallen of je gewicht stabiel te houden?

Onderzoek dan wat je mist en wat je verlangens zijn om daar (eindelijk) verandering in aan te brengen en het ANDERS te gaan doen.

Soms lijkt het onmogelijk om te kiezen voor jezelf, maar wanneer je het van harte doet, ontdek je direct wat het je oplevert: **Een diep gevoel van tevredenheid en vrijheid**. Van daaruit is het veel gemakkelijker om af te vallen en je gewicht te stabiliseren.

Die keuze maken is niet gemakkelijk maar wel noodzakelijk. Ga bij jezelf te rade en ontdek wat belangrijk is voor jou!

Ik hoop echt van harte dat je alle tips gaat inzetten voor jezelf om gezonder en slanker te worden.

**Ik vind dat jij het verdient om GELUKKIG TE ZIJN MET JEZELF!**

Ik wens je een lang, gezond, slank(er) en gelukkig leven.

Anja van de Zand

[www.slankmaardananders.nl](http://www.slankmaardananders.nl)

[www.rammintensief.nl](http://www.rammintensief.nl)