



BOOST YOURSELF E-BOOK

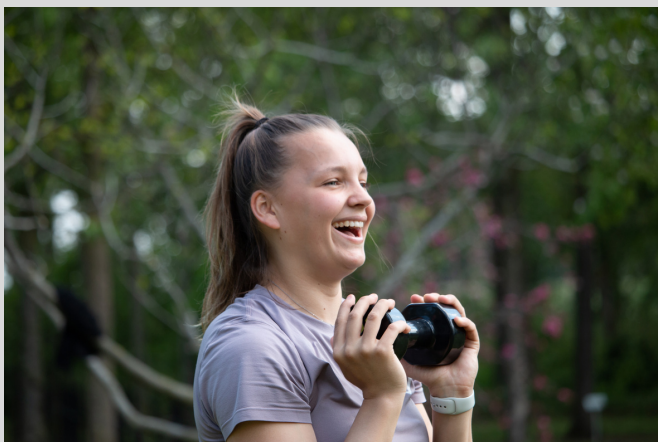
7 tips over een gezonde leefstijl en om lekker in je vel te zitten, zonder dat dit voelt als volhouden.

Geschreven door Kim van Kempen



INHOUD

Kennismaken	1
Voorwoord	3
Tip 1: Jouw gedachten zijn van jezelf!	5
Tip 2: Motivatie komt na de actie	6
Tip 3: Hou vast aan een ritme	7
Tip 4: Pak het aan in kleine stapjes	8
Tip 5: Maak het persoonlijk	9
Tip 6: Wees kritisch	10
Tip 7: Acceptatie van gebeurtenissen	11
In het kort	12



EVEN KENNISMAKEN...

HEY!

Wat goed van jou dat je dit e-book hebt gedownload om lekkerder in je vel te gaan zitten, zonder dat dit als tijdelijk aanvoelt. Misschien volg je mij al op Instagram, of heb je weleens van mij gehoord of is dit juist de eerste "ontmoeting". Hoe dan ook, ik stel me heel graag in het kort aan je voor.

Ik ben Kim van Kempen en ben healthcoach & trainer. Al vanaf 2019 ben ik bezig met voeding, training en gezond leven. Nooit heb ik echt een uitzonderlijk hoog gewicht gehad, maar lekker in mijn vel zat ik ook niet.

Zelf zit ik al van jongs af aan op turnen. Echter ben ik nu op een leeftijd gekomen dat ik binnen die sport vastloop. Recent heb ik daarom besloten om te stoppen met turnen en een abonnement bij de sportschool te nemen. Een hele grote stap. Dit betekent namelijk dat de vaste structuur, van 3 keer in de week trainen, opeens volledig wegviel. Bij een sportschool gaat niemand je zeggen dat je MOET trainen. Met het maken van deze stap in mijn leven veranderde er meer dan alleen mijn manier van trainen.





Steeds meer ging ik op mijn voeding letten. Ik keek op verpakkingen naar de hoeveelheid calorieën en kon niet meer genieten van gerechten. 24/7 was ik bezig met voeding en calorieën. Er waren zelfs bepaalde dingen die ik van mezelf niet meer mocht eten. Ik was zo streng voor mezelf, dat ik op bepaalde momenten heftige terugvallen had. Ik at dan ineens heel erg veel. Het beeld wat ik van mezelf had was helemaal vertekend en niet meer realistisch. Mijn leefstijl was een grote golf, die schommelde van positieve naar negatieve gevoelens en gedachten.

Begin 2021 begon dit te veranderen. Steeds meer werd ik me bewust van mijn patronen in mijn leefstijl en concludeerde ik dat deze niet gezond waren. Met behulp van zelfreflectie en het lezen en opdoen van heel veel (betrouwbare) informatie ben ik langzaam uit deze patronen gekomen. Dit proces is natuurlijk nog steeds in ontwikkeling, en zal ook altijd in ontwikkeling blijven. Ook maakte ik kennis met meditatie en mindset. Beide factoren hebben mijn persoonlijke ontwikkeling een boost gegeven.

Ik zit lekker in mijn vel, heb plezier in gezond leven, en het belangrijkste van allemaal, ik ervaar geluk. Ik zie dit niet als volhouden of als tijdelijk. Gewoontes die ik heb ontwikkeld in mijn leef- en denkpatroon zorgen ervoor dat het totaal niet zwaar aanvoelt. Dit alles heb ik te danken aan de "ik" die de kans om haar mindset en leefstijl te veranderen zelf heeft aangepakt. Dit gun ik jou ook, ik gun jou dat jij lekker in je vel zit.





Met mijn bedrijf, FIT, wil ik samen met jou optimale gezondheid in je dagelijkse routine doorvoeren.

Gezondheid is en blijft een super belangrijk punt in ieders leven. FIT staat er voor dat het alles zal doen om de gezondheid van de klanten, mentaal en fysiek, positief te stimuleren. Door middel van maatwerk, wordt er gekeken naar wat FIT voor jou kan betekenen in dit mooie proces.

FIT gaat, samen met jou, op zoek naar een voor jou gezonde en gelukkige leefstijl. FIT gelooft in de samenhang van voeding, beweging en bewustwording. De combinatie van deze 3 pijlers zorgt voor een evenwichtig leven, waarin JIJ je gelukkig en tevreden voelt.

Bij FIT sta jij centraal. Iedereen bewandelt zijn eigen weg en beleeft zijn eigen proces op zijn/haar manier.

GRIJP JE KANS, DIT IS HET JUISTE MOMENT.

Liefs, Kim





VOORWOORD

Veel mensen zijn ongeveer hun hele leven op en af aan het diëten, gaan in periodes veel naar de sportschool en vallen dan weer terug in oude patronen. Veel mensen zitten niet lekker in hun vel en voelen zich niet op hun gemak in hun lichaam. Misschien ben jij wel zo iemand. Belangrijk is om je bewust te worden van onderliggende overtuigingen, zodat je bepaalde keuzes en gedragingen kunt voorkomen en veranderen.

Een combinatie van de 7 tips uit dit boek zullen jou gaan helpen naar dat waar jij naar verlangt en behoefte aan hebt: gezond leven en goed in je vel zitten, zonder dat dit als volhouden voelt.





TIP 1

"JOUW GEDACHTEN ZIJN VAN JEZELF"

Alle gedachten die in jouw hoofd omgaan zijn van jezelf. Niemand anders heeft deze verzonnen of bedacht, alleen JIJ. Wanneer je op dit moment het grootste deel negatief over jezelf denkt, kun je dit niet van de een op de andere dag omzetten naar alleen maar positieve gedachten. Je kan wel NU de beslissing maken om elke keer dat je merkt dat je een negatieve gedachte hebt, deze bewust te herkennen en om te zetten naar iets positiefs.

Neem bijvoorbeeld de volgende situatie. Je staat in de ochtend op en kijkt uit het raam. Je ziet dat het regent. In je hoofd denk je "wat een stomme dag, het is slecht weer.". Je merkt deze gedachte bewust op en denkt en gaat anders naar de situatie kijken: "het regent, wat een mooie dag!". Het weer hoeft namelijk niet voor jou te beslissen of het een mooie of minder mooie dag gaat worden. Een ander voorbeeld waaruit dit duidelijk naar voren komt is de volgende. Je trekt een setje kleding aan en kijkt in de spiegel, je denkt "In deze kleren lijk ik wel 5 kilo zwaarder.". Je betrapt jezelf weer van deze negatieve gedachte en gaat de gedachte omdraaien: "Deze kleren zijn super mooi en staan me heel goed!"

De gedachten in je hoofd die je het meeste hebt, zijn de gedachten waar jij overtuigd van raakt. Zweven er alleen maar positieve gedachten in jouw hoofd rond, dan ga jij veel positiever over jezelf en het leven denken. Het werkt als een soort magneet. Wanneer je positief denkt, zul je ook positieve dingen aantrekken.



TIP 2

"MOTIVATIE KOMT NA DE ACTIE"

Actie komt niet uit motivatie, motivatie komt uit actie. Als jij nu gaat wachten totdat je gemotiveerd raakt om een actie te gaan ondernemen, dan kun je nog lang wachten. Pas wanneer jij jouw eerste stap hebt gezet zul je gemotiveerd raken.

Door deze reden kost het vaak nauwelijks enkele motivatie om naar de sportschool te gaan. De acties die je ondergaat leiden tot (nieuwe) motivatie en brengen je in een positieve flow. Misschien herken je deze situatie wel: je hebt een training overgeslagen en daarna ben je opeens al je motivatie kwijt. Het lijkt wel alsof de drempel om naar de sportschool te gaan veel hoger is geworden. Je bent helemaal uit je positieve flow en komt daar heel moeilijk opnieuw weer in. Dit omdat je jouw acties baseert op je motivatie. En nu zit je daar, te wachten op motivatie om weer in actie te komen. Maar die motivatie gaat niet komen zolang JIJ niet in actie overgaat.





TIP 3

"HOU VAST AAN EEN RITME"

Motivatie is fijn en zal je ook zeker op weg helpen, maar je hebt ook een stok achter de deur nodig om alsnog over te gaan tot actie wanneer je even geen motivatie hebt. NIEMAND is elke minuut van de dag gemotiveerd. Ook ik niet, niemand.

Wat zorgt er dan wel voor dat je in actie komt? Ritme. Ritme en gewoonte. Vroeger toen je bijvoorbeeld op volleybal zat had je elke week op dinsdag om 18:00 training. Kostte het moeite om naar die training te gaan als je geen zin had? Nee, want het was nou eenmaal zo, op dinsdag om 18:00 had je volleybaltraining. Je had een ritme, een patroon wat elke week hetzelfde was. Dit patroon is ook belangrijk bij de ontwikkeling van een gezonde leefstijl.

Je gaat afspraken met jezelf maken. Dit vergt discipline. De eerste weken zal het makkelijk gaan, je hebt dan nog heel veel motivatie. Daarna wordt het steeds lastiger. Juist op momenten dat het moeilijker wordt, moet je doorzetten. Gebruik je discipline (die heeft iedereen!) om door te zetten en je nieuwe gewoonte te ontwikkelen. Vaak wordt iets wat je na 2 tot 3 maanden structureel doet een gewoonte.

Hoe ziet dit er in de praktijk uit? Enkele voorbeelden:

- Zorg voor een vaste avond- en ochtendroutine en schrijf deze uit.
- Ga elke week op vaste momenten sporten.
- Zorg voor structuur in je voedingspatroon, eten op vaste momenten en eet bij voorkeur op vaste dagen hetzelfde.
- Maak een globale planning aan het begin van de week.



TIP 4

"PAK HET AAN IN KLEINE STAPJES"

Net zo bent als ik, werd je waarschijnlijk heel enthousiast van het stukje over ritme. Als je net zo bent als ik kwamen er gelijk allerlei dingen in je op de een of andere manier te doen. Zoals bijv. 5 keer in de week sporten, 5 keer gezond eten, 2 keer per dag mediteren en maar maximaal 1 keer in de week snoepen. Maar maak niet de fout die ik wel gemaakt heb!

Ik heb je gedownload omdat jij opzoek bent naar een leefstijl die niet als een doel voelt. Je kunt beter de komende twee jaar twee keer per week naar de sportschool gaan, dan de komende 2 weken zes keer in de week en daarna weer 4 maanden niet, toch? Je kan beter de komende drie jaar 80% voedzaam en gezond eten, dan de komende twee weken 100% en daarna weer 4 maanden alleen maar junkfood, toch? Het gaat allemaal om de balans. Je gaat niet werken naar een perfecte leefstijl, maar aan een leefstijl die matcht bij jou en jouw leven.

Wat ik heel erg helpt is kritisch kijken naar de eisen die ik aan mezelf stel. Zijn die eisen haalbaar? En vooral: heb ik de lat voor mezelf niet te hoog gelegd? Ik zie mezelf dan als mijn eigen vriendin. Als ik mijn eigen vriendin zou zijn, dan bij het zien van dit plan tegen mezelf zeggen dat ik gek geworden ben? Nee, zo is, dan weet ik dat ik de lat te hoog heb gelegd.

Wat ook helpt het al om met een realistisch oog naar je planning te kijken. Heb je wel tijd voor de dingen die je graag wil gaan doen? Als je alles tot op de minuut wilt aanplannen, heb je het te druk. Een onrealistische planning valt niet vol te maken. Het is belangrijk dat je prioriteiten stelt, en dat je de dingen accepteert die je niet kunt. Ik denk altijd zo: ik ben geen superwomen/superman, en jij ook niet ;).



TIP 5

"MAAK HET PERSOONLIJK"

Zie jij jezelf als een persoon die op deze manier leeft? Past deze leefstijl bij jou en het beeld dat je over jezelf hebt? Als jij altijd al over jezelf roept dat jij een persoon bent die een hekel heeft aan gezonde voeding en aan sporten, dan is dat jouw werkelijkheid. Er zijn dan 2 dingen die je kunt doen: leven naar deze voorwaarden, of je zelfbeeld aanpassen. Wanneer je op dit moment niet tevreden bent, lijkt mij de tweede optie het beste.



Tijdens dit proces kun je goed gebruik maken van positieve affirmaties. Affirmaties zijn versterkingen. Hoe vaker je een positieve affirmatie herhaalt, hoe meer je daarin gaat geloven. Een voorbeeld van een positieve affirmatie is: Ik ben een persoon die 3 keer per week sport, ik ben een persoon die aandacht besteedt aan gezonde voeding, ik geniet van mijn voeding, ik zie sporten als een manier om mijn lichaam gezond te houden.

Plezier is ook heel erg belangrijk. Wanneer jij iets leuk vindt om te doen, zal het niet voelen als volhouden. Zoek naar een sport die bij jou past en probeer verschillende recepten uit. Er zit altijd wel iets tussen wat bij JOU past.



TIP 6

"WEES KRITISCH"

Tegenwoordig is er zoveel op internet te vinden over gezonde levensstijlen en gezonde voeding, dat ik me goed kan voorstellen dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Waar de ene coach zweert bij een veganistisch eetpatroon, overtuigt de andere coach je van een dieet op kip en rijst.

Wees kritisch naar dieetpillen, fatburners en andere wondermiddeltjes. Als deze genoemde producten echt zo wonderlijk zouden zijn als de verkoper beweert, waarom gebruikt de hele wereld het dan niet? Het enige echte advies wat ik je hierover kan geven is: wanneer er op een website staat dat je met een bepaald product snel gewicht verliest: doe het dan niet.

Dit keer ga jij niet voor een snelle en tijdelijke oplossing, je gaat voor een nieuwe levensstijl die jij voor de rest van je leven vast kan gaan houden. Je gaat voor positiviteit en plezier in gezond leven, waarbij het lekker in je vel zitten centraal staat.





TIP 7

"ACCEPTATIE VAN GEBEURTENISSEN"

Wat gebeurt er als je een drempel tegenkomt? Of wat doe je als er iets niet loopt zoals jij dat gehoopt of gewild had? Door over zulke vragen van tevoren al na te denken voorkom je dat je tijdens een ongewilde situatie terugvalt in je oude patroon. Je zorgt er dan voor dat je je negatieve gevoelens voor bent.

Op het moment dat het toch voorkomt dat je in een situatie terecht komt die je niet had ingecalculeerd, is het belangrijk dat je je bewust bent van de gebeurtenis. Stel jezelf de vraag: Hoe heeft dit kunnen gebeuren, wat was de oorzaak? Vervolgens ga je vanuit daar verder in het proces. Het belangrijkste om te weten is dat het maken van fouten heel menselijk is. Niemand gaat het leven door zonder ook maar één fout te maken, dat is onmogelijk.

Maken van fouten hoort bij een proces. Je leert er van en het zorgt ervoor dat jij nieuwe inzichten ontwikkelt. Je weet dan dat je de volgende keer de situatie anders zou aanpakken. De dingen die je leert van gemaakte fouten zijn heel erg waardevol, onthou dat!





IN HET KORT

Vanaf nu ga je niet meer alleen handelen als je motivatie hebt, maar je gaat handelen vanuit je gewoontes. Deze gewoontes ga jij ontwikkelen, en je beseft je dat het tijd en discipline gaat kosten om deze nieuwe gewoontes in je patroon vast te blijven houden. Hier ben jij oké mee, want dit keer ga jij doorzetten op momenten dat je het moeilijk hebt! Dit lukt je deze keer stukken beter, omdat je de lat voor jezelf niet zo hoog legt. Je neemt kleine stapjes in de goede richting, en je beseft je dat die kleine stapjes leiden tot jouw uiteindelijke doel.

Je ziet jezelf als een persoon die aandacht besteedt aan een gezonde leefstijl en die lekker in zijn vel zit. Dit keer ga je niet voor een korte, tijdelijke oplossing, maar voor een nieuwe gezonde(re) leefstijl. Jij gaat voor een gezond leven en lekker in je vel zitten wat niet als volhouden voelt!

Je hoeft dit absoluut niet alleen te doen. Ik help je graag en jij bent zeker niet de enige die af en toe stragglet. Vraag gerust om hulp, wees niet bang.

You got this!

