



'Dalton leerde me hoe te eten, bewegen en een heerlijk maar gezond leven te leiden.' **Jennifer Lawrence**

HET FEEL GOOD PLAN

Dalton Wong & Kate Faithfull-Williams



GEZOND,
GELUKKIG EN
SLANK IN





HET FEEL GOOD PLAN

Dalton Wong
& Kate Faithfull-Williams

GEZOND,
GELUKKIG EN
SLANK IN




KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUD

Woord vooraf door Jennifer Lawrence 6

Inleiding: wat is het Feel Good Plan? 7

De auteurs 9



DEEL 1 START 10

1 BEGIN JE GOED
TE VOELEN 12

2 EEN FRIS GEMOED,
EEN ANDER LIJF 20



DEEL 2 EET 28

3 HOEVEEL HONGER
HEB JE ECHT? 30

4 FEEL GOODTIPS VOOR
HET ONTBIJT 42

5 FEEL GOODTIPS VOOR
DE LUNCH 50

6 FEEL GOODTIPS VOOR
HET DINER 56

7 WILSKRACHT, EETBUIEN,
SNACKS EN JIJ 72

8 SHOP JE BLIJ 90

9 GEZOND ZIJN IN
DE ECHTE WERELD 100



DEEL 3
BEWEEG
122

- 10** ZOEK JE EIGEN WORK-OUTPLAN 124
- 11** HET ANTI-AGE-WORK-OUTPLAN 130
- 12** HET ESPRESSO-ENERGIE-WORK-OUTPLAN 140
- 13** POWERCIRCUITS 150



DEEL 4
RELAX
162

- 14** STOP MET DAT GEJAKKER 164
- 15** ALS WERKEN JE LEVEN BEPAALT 172
- 16** SLAAP GOED 178



DEEL 5
12-WEKEN-PLAN
186

WEEK 1	190
WEEK 2	192
WEEK 3	194
WEEK 4	196
WEEK 5	198
WEEK 6	200
WEEK 7	202
WEEK 8	204
WEEK 9	206
WEEK 10	208
WEEK 11	210
WEEK 12	212

Zo houd je dat goede gevoel vast 214

Bronnen 216

Colofon 220

Register 221

Dankjewel 224



WOORD VOORAF

Ik leerde Dalton kennen in 2010 toen hij me trainde voor *X-Men: First Class*. Drie maanden lang trainden we 10 tot 12 uur per dag tussen het filmen op de set door. Hij veranderde mijn lijf voor die film, maar leerde me ook mijn leven te veranderen. We werden goede vrienden; als ik in Londen ben, ga ik graag trainen in zijn sportschool. Daarna gaan we hamburgers en friet eten bij hem thuis. Het gaat om balans.

Dalton is anders dan andere trainers, omdat hij begrijpt wat mijn lijf nodig heeft: hoe ik moet trainen, ontspannen, van eten moet genieten. Ik kan niet mijn leven lang lijnen. Dalton leerde me hoe ik moet eten en bewegen en een fijn, maar gezond leven kan leiden. Daarvoor zal ik hem altijd dankbaar zijn.

Toen we elkaar vorige zomer weer troffen op de set van *X-men Apocalypse*, konden we bijpraten. Soms is praten met oude vrienden belangrijker dan trainen. Ik ben blij dat Dalton een boek heeft geschreven met zo'n mooie boodschap.

Jennifer Lawrence

WAT IS HET FEEL GOOD PLAN?

Met dit boek zit je straks lekker in je vel

De filosofie achter Feel Good is simpel: als je een goed gevoel hebt over jezelf, straal je dat uit. Dit boek reikt je praktische, positieve handvatten aan om dat goede gevoel te maximaliseren en je elke dag wat blijer en gezonder te voelen.

Natuurlijk kan afvallen een bijkomend voordeel zijn van een gezond, blij leven, maar het is geen doel dat alle leuke dingen mag overschaduwen. Het Feel Good Plan wil dat je van het leven en van je eten geniet. Dit boek gaat niet over honger lijden, rijstwafels die naar polystyreen smaken of onrealistische beloften, zoals dat je in twee weken 7 kilo kunt afvallen. Het gaat niet over een loodzwaar trainingsprogramma dat je alleen maar afbrandt. Het Feel Good Plan wil dat je voor jezelf zorgt en begrijpt wat je lichaam nodig heeft om zich optimaal te voelen.

Dus als je blij wilt zijn met je lijf, moet je het Feel Good Plan proberen. Als je van pizza houdt, zul je ontdekken hoe je die kunt eten en toch gezond kunt zijn. Als je een zwak hebt voor chocola, zul je wilskracht gaan opbouwen en leren om ontspannen tegenover voedsel te staan. Als je sporten vreselijk vindt, zul je de work-out ontdekken die geen kwelling is, maar je sterk maakt. Als je het te druk hebt (en wie heeft dat niet?), zul je ontdekken hoe conditie en voeding je leven niet moeilijker, maar beter maken.

Hoe krijg je dat voor elkaar? Door een kwartier (dus minder dan 1 procent van je dag) te nemen om iets voor je lijf te doen waarvan je een goed gevoel krijgt. Je krijgt niet alleen meer energie, maar werkt aan blijvende verandering. Dit boek staat boordevol slimme manieren die je helpen je af te stemmen op wat je lichaam echt blij maakt, van de work-out voor een jonger gevoel en uiterlijk, tot gezonde maaltijden waarvan je beter slaapt. Door kleine dagelijkse veranderingen in je manier van eten, bewegen en ontspannen, ga je ontdekken waarvan je precies een goed gevoel krijgt. Hoe meer je het doet, hoe meer je het wilt blijven doen. Elke keer dat je je moe of gestrest voelt, neem je 15 minuten om de knop om te zetten en terug te keren in de Feel Goodzone.

In Eet krijg je nieuwe versies van al je lievelingsgerechten, die beter zijn voor je lichaam. In Beweeg vind je effectieve trainingsschema's die je energie

geven en zelfs in het meest hectische leven eenvoudig zijn in te passen. In Relax leer je het geheim om te genieten van een gezond, blij leven buiten het werk. En tot slot is er een 12-wekenplan om je gezonde voornemens om te zetten in daden.

Als je je lichaam de voeding en beweging, de rust en het mededogen geeft die het nodig heeft om zich goed te voelen, zal je hele leven gemakkelijker worden. In plaats van te stressen over het detoxen in januari en een bikinifiguur in de zomer, zul je een slank, sterk en gezond lichaam hebben waarmee je het hele jaar blij bent. Je wordt productiever in je werk, meer ontspannen in je relaties en gelukkiger met jezelf. En je kunt blijven genieten van je lievelingseten zonder aan je gewicht te hoeven denken.

HET FEEL GOOD PLAN DOET WAT HET BELOOFT

En de resultaten zijn blijvend. Elke tip die je in dit boek krijgt, is onderbouwd met gedegen en betrouwbaar wetenschappelijk onderzoek. Het Feel Good Plan is het tegendeel van een extreme afvalhype: het is gezond, haalbaar en goed vol te houden. Het is een plan voor het leven.

HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

Je hoeft het niet letter voor letter te lezen. Het is goed om de eerste twee hoofdstukken te lezen, waarin de Feel Goodfilosofie wordt toegelicht en wordt uitgelegd hoe je moet beginnen. Daarna kun je bijvoorbeeld prima naar hoofdstuk 7 gaan als je meer wilt weten over het beheersen van vreetbuien. Zo zul je, al is het bij stukjes en beetjes, de achterliggende ideeën begrijpen, waarbij het er steeds om gaat dat je leert wanneer je lichaam zich goed voelt. Zo zul je dat voor elkaar krijgen.



De natuur helpt mee:

Je lichaam wil graag gezond zijn, zolang je het maar goed behandelt.



DE AUTEURS

Dalton Wong is een van 's werelds toonaangevende personal trainers en initiator van Twenty Two Training, een sportschool in het Londense Kensington. Hij werkte met royalty, politici, zakenlui en de elite uit Hollywood.

'Mijn dochter Indigo was mijn inspiratie voor het Feel Good Plan. Ze is tien en kwam laatst overstuur uit school, omdat een ander meisje haar dik had genoemd. Ik was in shock. Maar toen verplaatste ik me in het leventje van Indigo en keek om me heen: haar visie van "normaal" is vertekend. De tv-idolen van haar en haar vriendinnetjes zijn onrealistisch mager en praten voortdurend over hun uiterlijk, terwijl de programma's worden onderbroken door reclame voor junkfood, dat zo is samengesteld, dat je er steeds meer van gaat eten.

"Je bent dik," is het ergste wat je tegen een kind kunt zeggen. Op het moment is "dik" voor Indigo gewoon een woord. Maar de kans bestaat dat ze zich later meer druk gaat maken over haar lichaam. Het baart me zorgen dat dit kan leiden tot allerlei psychische en gezondheidsklachten. Die kunnen fnuikend zijn, maar komen onder jonge vrouwen verontrustend veel voor.

Daarom wil ik Indigo de handvatten aanreiken waarmee ze voor haar lijf kan zorgen. Ik wil dat het eten van een ijsje haar evenveel plezier geeft als erna door het park rennen. Ik wil dat ze weet dat welzijn belangrijker is dan gewicht. Ik wil dat iedereen weet dat het de moeite loont om te werken aan een gezond lichaam en dat te koesteren.'



Kate Faithfull-Williams is een doorgewinterde Health & Lifestylejournalist. Het werk van deze oud-redacteur van het blad *Grazia* is ook gepubliceerd in *STYLE* van de *Sunday Times*, *The Observer*, *The Daily Mail*, *GLAMOUR*, *Cosmopolitan*, *Stylist*, *Fabulous*, *Now*, *Look*, *OK!*, *Top Santé* en *Men's Health*.

'Tot twee weken voor de fotoshoot gingen Dalton en ik ervan uit dat we modellen zouden nemen voor de foto's in ons boek. Maar toen leek het opeens logisch om ons eigen hoofd (en dijen en buikje) te laten kiekken. We zijn echte mensen, met echte lichamen. We zijn het levende bewijs dat je tevreden kunt zijn met je lijf, beweging kunt inplannen, kunt genieten van lekker eten en toch een leven kunt hebben.

Ik kende Dalton al door mijn werk als redacteur gezondheid en voor ik in 2011 trouwde, vroeg ik hem die hardnekkige pondjes eraf te halen die tussen mij en de bruidsjurk van mijn dromen stonden. In plaats van me als een getal op de weegschaal te zien, ontdekte Dalton dat mijn gewicht niet het echte probleem was. Ik was opgeblazen, moe en had last van een zeurende ruggpijn. Ik maakte me druk over wat mijn gewicht "hoorde" te zijn. Maar ik at 's avonds laat ook enorme kommen ontbijtgranen als iemand me vertelde dat koolhydraten niet meer konden. Als ik wist dat een collega een reep chocola in haar la had liggen, kon ik me niet op mijn werk concentreren.

Daltons advies op maat over conditie en voeding maakte me sterker, gaf me een positief gevoel, hielp me te slapen en verdreef mijn ruggpijn. En ik had het corrigerende ondergoed dat ik had gekocht om mijn buik in te snoeren op mijn trouwdag niet meer nodig. Toen niet en nu, vijf jaar later, nog steeds niet.

Nu heb ik een dochter van twee, Indy, en ik wil dat ze van eten kan genieten zonder de complexen die ik had. Het Feel Good Plan is iets wat we als gezin omarmen. Het gaat niet om restricties of een "reiniging" die voelt als straf. Het Feel Good Plan gaat over gezond en blij zijn, in harmonie met je lichaam, genieten van het eten dat je lekker vindt en tijd vrijmaken voor beweging en rust, waardoor je je geweldig gaat voelen. Ik denk dat het Feel Good Plan ervoor zorgt dat ook jij blij wordt met jezelf.'



DEEL

1

START

Om blij te zijn hoef je maar een paar gezonde stappen te zetten. Je zult je vanaf nu alleen maar beter gaan voelen. Als je je lichaam geeft wat je nodig hebt om je lekker te voelen, zul je dat voortaan altijd willen doen



BEGIN JE GOED TE VOELEN

1

Wie gezond is, is blij. Het Feel Goodgeheim is simpel: stem af op wat je lijf nodig heeft



JE VIJF FEEL GOODREGELS

Vijf handvatten die je helpen begrijpen wat jou een goed gevoel geeft en je de kracht geven voor positieve veranderingen.

1

Neem elke dag minstens 15 minuten voor jezelf

Als je zorgt voor je lijf, heeft dat effect op alles. Je maakt niet alleen gezonde keuzes voor je taille, maar je doet het omdat je er meer energie van krijgt om leuke dingen te doen, meer geduld krijgt met je omgeving en je je werk beter kunt doen. Door Feel Goodkeuzes te maken, verbeter je je leven thuis, op je werk en in het algemeen.

2

Plan en eet goede voedzame maaltijden

Je vaste ingrediënten zijn eiwitten, groente en complexe koolhydraten. Snacks is meestal het begin van te veel eten.

3

Je mag alles eten, maar eet alleen als je honger hebt

Stop als je vol zit. Als je geen honger hebt, ga je je niet beter voelen van eten.

4

Je hoeft je niets te ontfeggen: er is altijd een Feel Goodoptie

Je kunt echt gezond zijn en toch genieten van het leven. Je mag best eens hamburgers, chocola en een avondje stappen.

5

Als je moe bent, krijg je weer energie door te bewegen of gewoon lekker te chillen

Suiker is geen oplossing.



Neem elke dag minstens een kwartier voor jezelf. Dat is maar 1 procent van je dag, maar het loont om die tijd goed voor jezelf te zorgen

Het Feel Good Plan is een fijne, gezonde manier van leven. Het is een manier om alles wat je doet wat gemakkelijker, net iets vrolijker te maken. Het bevrijdt je van symptomen waar je flink last van kunt hebben, zoals vermoeidheid, een opgeblazen gevoel, verkoudheid, extra kilo's en huidirritatie. Met die dingen roept je lichaam om hulp. Je lijf gooit als een echte dramaqueen zijn tiara van zich af en schreeuwt: 'Ik heb hulp nodig! Ik moet herstellen! Kan ik wat vitamines krijgen bij de lunch, alsjeblieft? Ik moet die spanning uit mijn schouders kwijt! En als ik vannacht niet fatsoenlijk kan slapen, draai ik door!'

Dus als je lichaam het eten, de beweging en de rust krijgt die het nodig heeft, zullen de klachten verstommen, verdwijnen die nare symptomen en ga je je goed voelen. Dat geeft je weer de energie om uit te gaan, de stofwisseling om pizza en chocola te verbranden en de kracht om je lichaam uit te dagen met beweging. Als je in de Feel Goodzone zit, ben je op je vrolijkst, mooist en sociaalst.

Maar als je negeert wat je lichaam je probeert te vertellen, zal dat gestreste, vermoeide gevoel niet verdwijnen. Te laat naar bed gaan, ongezond eten en bankhangen maken je moe, opgeblazen en futloos.



Waarom zijn emoties belangrijk?

Omdat ze je plannen om te bewegen en goed te eten ondermijnen.



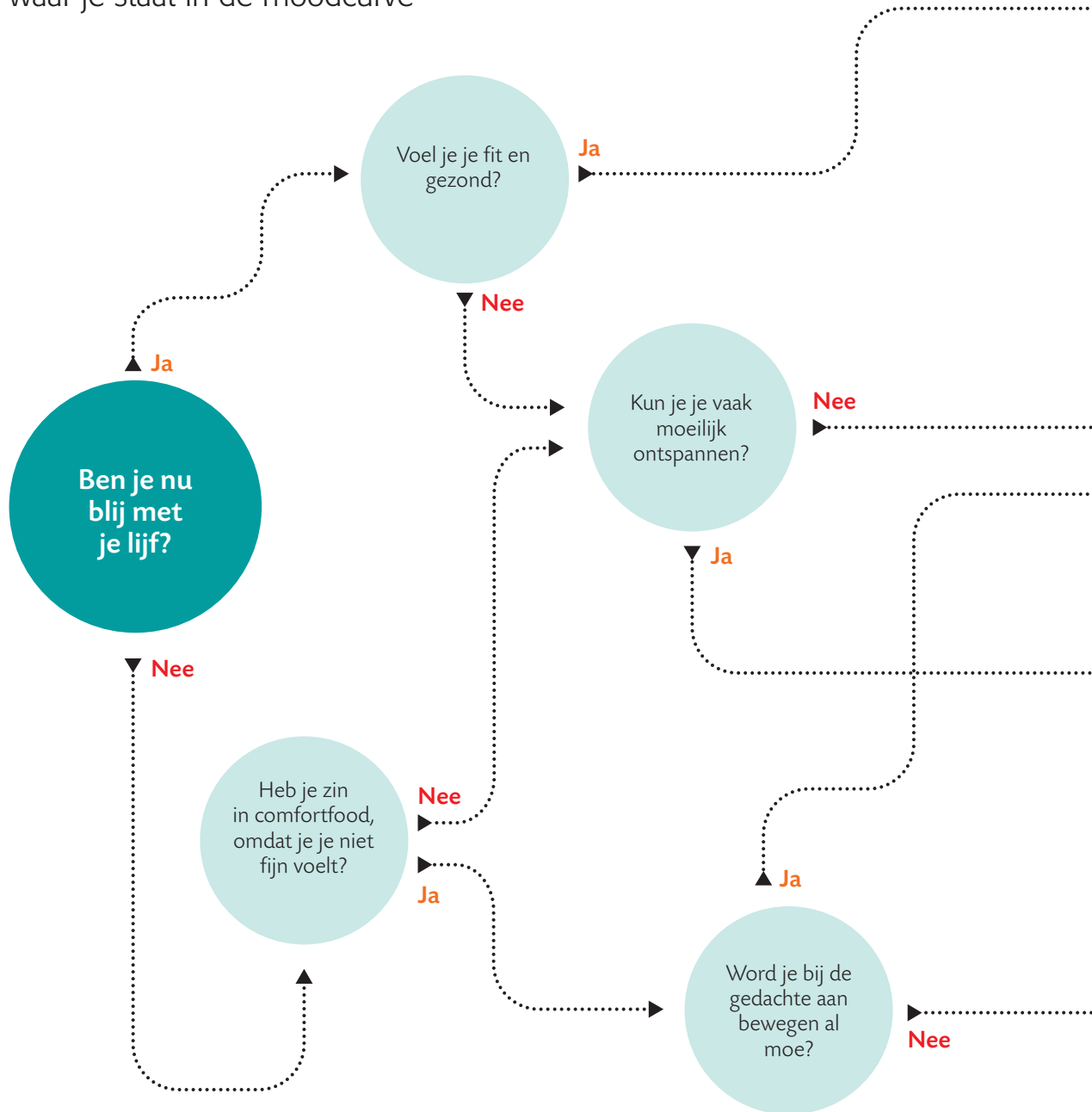
De moodcurve op de volgende bladzijden kan je helpen in de Feel Goodzone te komen. Deze ups en downs kun je in een maand, een week of zelfs een dag ervaren. Misschien had je een zware week en voel je je vrijdag helemaal leeg. Op zo'n moment gebruik je je intuïtie (met een beetje hulp van dit boek) om de juiste voeding, de juiste beweging en de juiste ontspanning te kiezen om jezelf naar de Feel Goodzone te tillen voor de week die eraan komt. Zodra je gaat ervaren welke voordelen het heeft om intuïtief te eten en te bewegen, zul je instinctief gezondere keuzes maken, zodat je boven aan de curve blijft.

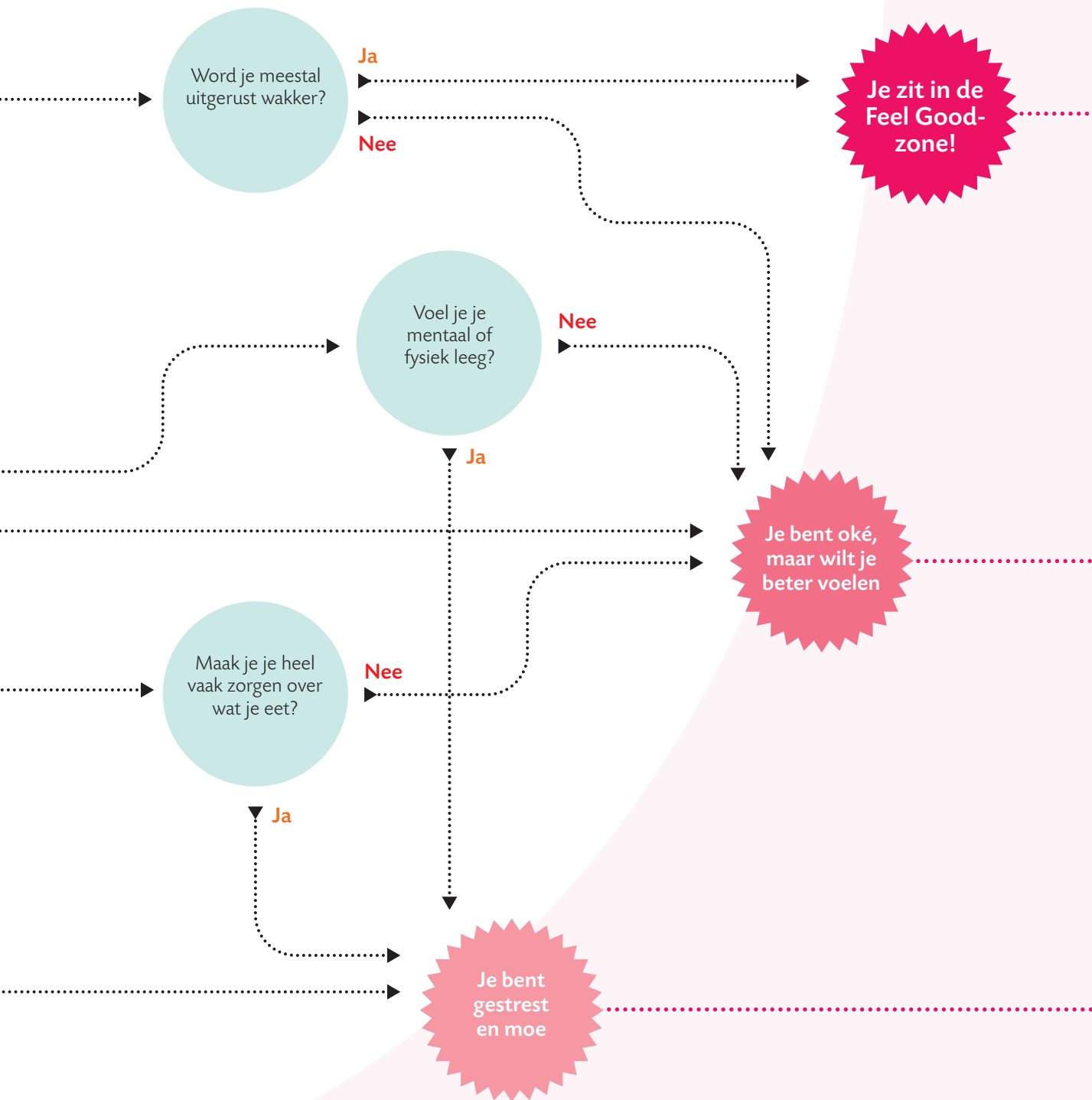
In dit boek vind je geen week van wanhopig detoxen of een loodzwaar bootcampprogramma; het gaat erom met kleine veranderingen veel resultaat te bereiken. Misschien heb je al eerder geprobeerd je lifestyle drastisch om te gooien en was dat te veel en te zwaar. Het is wetenschappelijk bewezen dat een groot doel het best te bereiken is door er geleidelijk naartoe te werken.¹ Pakweg 15 minuten nemen om een gezond maal te bereiden, te bewegen of gewoon even te pauzeren maakt een enorm verschil. En het is maar 1 procent van je dag. Je merkt hoeveel effect kleine keuzes hebben op je lichaam en als die keuzes gemakkelijk zijn, of een ingesleten gewoonte worden, heb je meer wilskracht en zul je nog meer kansen zien om je nog beter te voelen.



Hoe voel je je vandaag?

Beantwoord de vragen hieronder om te zien waar je staat in de moodcurve





DE ROUTE NAAR DE FEEL GOODZONE ALS JE GESTREST EN MOE BENT



Doe een eerste stapje

Waarom voel je je niet goed? Omdat je niet blij bent zoals het nu gaat. Waarom ben je niet blij zoals het nu is? Omdat je er niet goed bij voelt. Met dit gevoel dwingt je lichaam je tot een positieve verandering om te herstellen. Het is bewezen dat je emotioneel sterker en blijer wordt door gezonde keuzes te maken.² Begin met het eerstvolgende wat je in je mond stopt.



Voed je lichaam

Als je probeert van dat nare gevoel af te komen door junkfood te eten, ga je je nog slechter voelen. Als je koekjes en andere snacks vol koolhydraten naar binnen werkt als je je slecht voelt, maakt de insulinecrash die erop volgt het alleen maar erger. Door de juiste vitaminen, mineralen, eiwitten, vetten en koolhydraten te eten, geef je je lichaam en hersenen de kans optimaal te functioneren.

In Eet vind je voedzame maaltijden en snacks.



Zap vermoeidheid weg met beweging

Het klinkt raar dat je je sportschoenen moet aantrekken, terwijl je alleen maar onderuit op de bank wilt hangen. Maar mensen die een kwartier matig intensief bewegen, zoals even stevig wandelen of fietsen, krijgen 65 procent meer energie.³

Krijg weer jeugdige veerkracht met de gemakkelijke Anti-age-work-out (blz. 130).



Stretch de pijn weg

Pijn in je schouders, rug, maag en, nou ja, overal, krijg je als je je gestrest voelt. Laag intensieve beweging zorgt voor de aanmaak van endorfine die de pijn verlicht. En meditatie helpt tegen verkoudheid.

Probeer de hoofdpijnstretches (blz. 174) om te stijgen op de moodcurve.



Zorg voor een goede nachtrust

Als je je slecht voelt, heb je meer slaap nodig, opdat je lichaam kan herstellen.

Slaap je slecht, lees dan het 3-minutenslaaptractje (blz. 182) waardoor je uitgerust wakker wordt.

ALS JE IN DE FEEL GOODZONE ZIT, KUN JE...



zorgeloos taart eten

Geen 'Ooo, dat mag ik niet!' meer. Boven aan de curve heb je het recht verdiend om van elke hap taart te genieten, omdat je de stofwisseling hebt om die te verbranden. Bovendien zullen mensen die zich schuldig voelen als ze taart eten meer aankomen dan mensen die bij taart denken aan iets feestelijks.⁴ Dus als je zin hebt in een taartje, moet je ervan genieten. Hoe blijer en hoe fitter je bent, hoe meer lekkers je kunt eten zonder dat je broekband gaat knellen of je voeten gaan slepen. Zeg vaarwel tegen angst.



een kater beter de baas

Nog een bonus als je je fit en blij voelt: katers worden minder erg. Hoe dat kan? Als je lichaam werkt op 100 procent van zijn capaciteit, kan de lever alcohol sneller afbreken.

Ga naar blz. 108 voor de Feel Goodtips voor drinken.



op tijd je werk klaar hebben

Wie zich goed voelt, is 12 procent productiever.⁵ En als je achter je bureau vandaan komt met voldoende energie voor een leuke avond, voel je je nog beter.



beter sporten

Als je je positief voelt, kan je lichaam meer hoog intensieve beweging aan. Nu is het tijd om je lichaam uit te dagen: je kunt verder gaan, zonder door de pijnbarrière te breken en een blessure op te lopen.

Ben je er klaar voor? Ga dan naar de powercircuits op blz. 150.



de kaars aan twee kanten laten branden

In de Feel Goodzone heb je bakken energie en herstelt je lichaam sneller. Je komt dan ook met wat minder slaap toe.

Ontdek het geheime leven van je slapende lichaam op blz. 181.



EEN FRIS GEMOED, EEN ANDER LIJF

2



Hoe je in het leven staat,
beïnvloedt je uiterlijk en je
gevoel. Leer hoe je je erop
instelt blijer en fitter te zijn



Als je doet wat goed is voor je lijf, voel je je goed. Maar als het zo simpel was, had je het allang gedaan. Niemand kiest immers bewust voor een opgeblazen gevoel, hoofdpijn of nachtenlang liggen woelen in bed.

Leer de kunst om naar je lichaam te luisteren en je maakt een einde aan die sluipende gewichtstoename en ander ongemak, voor alles escaleert tot iets ergers. Maar als je niet zo gezond bent, is het lastig te begrijpen wat je lichaam je probeert te vertellen.

Door ons hoofd tollen allerlei tegenstrijdige gedachten, waardoor we naar instant oplossingen zoeken om ons beter te voelen...

Een ijsje zal je troosten.

Je voelt je beter als je een koekje eet. Ach, maak het pak maar op.

Van chips en wijn voel je je fijn.

Een ochtend vol stress? Neem een croissantje.

En soms zijn ze behoorlijk wreed...

Ze denken toch dat je de hele dag taartjes eet, dus kun je er net zo goed een paar nemen.

Je kunt net zo goed die donut naar binnen werken; je bent toch al dik.

Je hebt het veel te druk. Het is egoïstisch om tijd voor jezelf te nemen.

Je zult er toch nooit goed uitzien in bikini, dus kun je net zo goed uitdijen.

Dit soort negatieve gedachten roept snel een emotionele reactie op die je fysiek ervaart.



Op zo'n moment, met alles wat er in je lichaam gebeurt, voel je de drang om een vertrouwde snack te nemen zoals snoep, chips of chocola, in de hoop dat je je beter gaat voelen. Maar van de bekende sterk bewerkte producten boordevol suiker die we dan pakken, gaan we ons alleen maar slechter voelen. Onderzoek wijst uit dat we ons op het moment zelf hyperbewust zijn van onze gevoelens,¹ maar ook moeite hebben om in het nu dingen te doen, zoals gezond eten, waar we in de toekomst baat bij hebben.² Bovendien komt het ons vaak de keel uit almaar te proberen de juiste dingen te eten en we vergeten dan te eten op een manier die goed voor ons is. We zullen ons op de lange duur alleen beter gaan voelen als we luisteren naar wat ons lichaam ons echt probeert te zeggen. Dan gaan we het juiste doen, omdat we het *willen*, niet omdat we het *moeten*.



De wens om slanker te zijn of een gave huid te hebben mag je niet afdoen als ijdelheid.

Je bent niet oppervlakkig als je het idee hebt dat acne of overgewicht je zelfvertrouwen ondermijnen.





Je verdient het om je goed te voelen.

Wees aardig voor je lijf. Zorg ervoor en het zal zorgen voor jou.



BEGROET JE TOEKOMSTIGE ZELF

Als je ook maar een beetje lijkt op 99,9 procent van de mensen, zie je je toekomstige zelf als totaal anders dan de persoon die nu dit boek leest. Maar je hoeft nog maar een paar weken op die nieuwe persoon te wachten. Dat is namelijk iemand die je al aardig goed kent. Je bent het zelf, maar dan een blijere, mooiere versie van jezelf. Je zult relaxter zijn en ook succesvoller.

Je Feel Goodstem zal je helpen nu meteen in te haken op die toekomst. Doe een stapje terug, al is het maar voor een minuut. Laat alles om je heen verstillen. Luister! Hoe wil jij je voelen?

Hoe weet je nu dat het je Feel Goodstem is waarnaar je luistert? Dat weet je, omdat het de stem is uit je binnenste: je hoort hem, maar je voelt hem ook door je hele lijf. De Feel Goodstem verbindt lichaam en geest. Logisch. Hij heeft het beste met je voor.

Hier is het bewijs...

Je moet je goed willen voelen voor jezelf, anders zal het niet diep genoeg doorklinken om je te motiveren als je onderweg op tegenslag stuit. Je reden kan esthetisch zijn (ik wil er goed uitzien in mijn blootje), fundamenteel (ik wil meer energie hebben voor mijn kinderen), emotioneel (ik wil me niet meer zo gestrest voelen) of misschien is er een medische aanleiding (ik wil gezond blijven en niet ziek worden, zoals mijn vader). Mocht je dan eens wankelen, dan is dat het anker dat je op koers houdt. Schrijf hier je reden op.

Ik wil:

en ik wéét dat ik me daardoor goed ga voelen.

Als je merkt dat je negatieve stem zich laat horen, door niet één donut te vragen, maar de hele schaal, grijp je terug naar dit anker om steviger in je schoenen te staan.

Op die manier voorkom je dat je te veel eet en zul je gezondere keuzes maken.



Neem 15 minuten om je reden te bepalen en schrijf die in het vakje hierboven. Denk er goed over na; als er twijfel opkomt, houdt dit je sterk



HOE LANG DUURT HET VOOR JE LICHAAM VERANDERT?

Beter slapen, minder rimpels en een maatje kleiner:
de Feel Goodmanier



In 45 minuten kun je je stofwisseling versnellen. Een intensieve work-out van drie kwartier verhoogt je stofwisseling gedurende 14 uur.³ Dat is een goede reden om te beginnen met het work-outprogramma op blz. 124.

In 1 week kun je de kans om ziek te worden verkleinen. Hoe? Door meer te slapen. Geleerden vergeleken mensen die minder dan 6 uur per nacht slapen met een groep die 8,5 uur sliep. Al na een week had minder slapen de expressie van 711 genen veranderd, waaronder de genen die een rol spelen bij de stofwisseling, ontstekingen en immuniteit. Dat kan het risico op ziekten, van hartkwalen tot obesitas, vergroten.⁵

Na 6 weken verdubbel je je herseninhoud. Door beweging natuurlijk. Zes weken regelmatig bewegen kan de grootte verdubbelen van je hippocampus, het deel van de hersenen dat verband houdt met het geheugen en leervermogen.⁷

In 4 seconden kun je er slanker uitzien.

Doe je schouders naar achteren, steek je borst naar voren, trek je buik in en lach. Door deze beweging oog je automatisch langer, slanker en 100 procent blijer.

In 1 dag kun je er jonger uitzien.

Eet veel vitamine C en je hebt waarschijnlijk na 24 uur minder rimpels.⁴ Geleerden denken dat de vitamine de productie van collageen stimuleert. Lijkt je dat wat? Smul dan volop van kanteloepmeloen, waarin veel vitamine A en C zit, de ultieme huidverzorgers.

Na 3 weken kun je beter slapen.

Eet gedurende drie weken meer magnesiumrijke producten, zoals donkere bladgroenten, vis en avocado en je wordt beloond met een diepe gezonde slaap.⁶

DRIE GEWOONTEN WAARDOOR JE MOEITeloos GEZOND EN BLIJ WORDT

Welke hindernissen je ook tegenkomt, dit trio helpt je eroverheen

Genetici hebben er veertig jaar over gedaan uit te dokteren welke kenmerken bepalen hoe vaak je beweegt, hoe goed je eet en hoe goed je voor jezelf zorgt en de resultaten zijn goud waard.⁸ In feite blijkt je houding sterker dan je genen. De persoonlijkheid is onlosmakelijk verbonden met overgewicht, hoog cholesterol en abnormaal hoge bloeddruk. Dus hoe kun je een van die slanke, evenwichtige mensen worden?

1

Je plant

Als je zegt dat je gaat bewegen, doe je dat ook echt.

Je noteert work-outs in je agenda net zoals je vergaderingen inplant en neemt ze even serieus. Je leven is gestructureerd en dat maakt gezond eten eenvoudig: je doet regelmatig boodschappen, dus in je koelkast liggen altijd verse groenten, je maakt tijd vrij om voedzame maaltijden te bereiden, je plant wat je morgen als lunch neemt en je sportspullen liggen klaar.

3

Je bent aardig voor jezelf

Als je 80 procent van de tijd gezond eet, mag je de overige 20 procent best pizza eten of een wijntje drinken. Je hoeft niet superstreng te zijn. Als je je richt op je positieve kanten word je aardiger voor jezelf. Je verdient het om goed verzorgd te worden, uitgerust op te staan en van een toetje te genieten zonder de calorieën te tellen.

2

Je let op

En weet je? Als je bent afgestemd op je lichaam, weet je aardig wat je moet eten om het optimaal te laten functioneren. Als je luistert naar je Feel Goodstem, krijg je moeiteloos en zonder obsessies zelfdiscipline.



Slechts 15 minuten van je dag zijn voldoende om je lijf en geest gezonder te maken. In dit boek laten Dalton Wong en Kate Faithfull-Williams zien hoe.

Het Feel Good Plan geeft je alle informatie die je nodig hebt om je lichamelijk en geestelijk goed te voelen, van zeer effectieve work-outs, die je overal kunt doen, tot gezondere versies van je favoriete maaltijden.

'Als je je moe of gestrest voelt, dan ben je met de tips van Dalton en Kate zo weer je fitte zelf.'

Dit boek bevat een 12-wekenplan waarmee je al je gezonde voornemens omzet in daden. Het staat vol met praktische adviezen en interactieve quizjes die je helpen bij al te veel trek of emotie-eten. Ook zijn er oefeningen die zelfs passen in de drukste agenda.

Het Feel Good Plan helpt je op een positieve manier om binnen 12 weken een ander mens te worden, zowel van binnen als van buiten!



Dalton Wong is personal trainer van vele celebrity's in Hollywood, onder wie Jennifer Lawrence en diverse acteurs van *Game of Thrones*.

Kate Faithfull-Williams is in Engeland bekend als schrijver over gezondheid en fitness. Ze schreef onder andere voor *Cosmopolitan*, *GLAMOUR*, *Stylist*, *Now*, *The Sunday Times* en diverse andere bladen en kranten.



KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl