

IK VAL 50 KILO AF

**Mijn animal based aanpak
zonder dieetregels**

M A R G R I E T

D I S C L A I M E R

Dit e-book beschrijft mijn persoonlijke ervaring en aanpak rondom gewichtsverlies.

Ik ben geen arts, diëtist of medisch specialist.

Dit boek is geen medisch advies.

Raadpleeg altijd een arts of professional bij gezondheidsklachten of twijfel.

Iedereen is anders.
Gebruik wat bij jou past.

MIJN STARTPUNT

OP 1 JANUARI STOND IK OP DE WEEGSCHAAL

124,9 KILO

BIJ EEN LENGTE VAN 1.70 METER

Ik heb jarenlang geprobeerd “normaal” te eten.

Ik heb diëten gevolgd.

Ik heb mezelf dingen verboden.

Ik heb periodes gehad van motivatie —
en periodes van opgeven.

Wat niet werkte?

- Regels van anderen volgen.

Wat wél werkt?

- Luisteren naar mijn lichaam.

Ik eet wanneer ik honger heb.

Ik vermijd suiker en bewerkt eten.

Ik kies voor animal based voeding als basis.

Geen calorieën tellen.

Geen zes eetmomenten.

Geen shakes, pillen, spuitjes of operaties.

Ik val gemiddeld één kilo per week af.

En ik doe dit op mijn manier.

WAT JE MORGEN AL KUNT DOEN

Je hoeft niet morgen al perfect te eten.
Je kunt beginnen met afronden.
Heb je nog brood in huis?
Maak het op.
Ligt er nog pasta?
Eet het rustig op.
Maar koop geen nieuwe voorraad.
Geen grote aankondiging.
Geen paniekactie.
Gewoon dit besluit:

**WAT ER LIGT, MAAK IK OP.
WAT IK DAARNA KOOP,
KIES IK BEWUST.**

VANAF DAT MOMENT KUN JE:

- Alleen eten wanneer je écht honger hebt
- Geen nieuwe suikerproducten kopen
- Beginnen met vlees, vis of eieren als basis
- Stoppen met eten uit gewoonte
- Niet alles tegelijk, één keuze per keer

MIJN 5 BASISREGELS

1. Ik eet alleen wanneer ik honger heb

Niet omdat het 12.00 uur is.

Niet omdat “het hoort”.

Niet uit verveling.

Echte honger

2. Vlees, vis of eieren zijn mijn basis

Animal based betekent voor mij:

voeding die verzadigt.

Biefstuk.

Kip.

Vis.

Eieren.

Daar omheen eventueel groente of fruit. Maar de basis is dierlijk, omdat dat verzadigt.

3. Geen suiker = geen cravings.

Elke keer als ik suiker of sterk bewerkt eten en zetmelen eet, voel ik de volgende dag meer trek.

Cravings zijn feedback.

Dus ik kies bewust geen suiker.

4. Ik stuur bij zonder schuldgevoel

Off track geweest?

Geen drama.

Niet dagelijks doen.

De volgende dag gewoon weer terug naar mijn basis.

5. Ik doe dit op mijn manier

Ik weeg wanneer ik wil.

Ik bepaal mijn tempo.

Ik volg geen opgelegd plan.

ZO ZIET EEN NORMALE DAG ERUIT

Ik eet niet op vaste tijden.
Ik eet wanneer ik honger heb, echte honger.

Soms is dat om 10.00 uur (vaak na zondigen)
Soms pas om 13.00 uur

Ik forceer niets.

Mijn **eerste maaltijd** begin ik vaak met:

- een stuk vlees of wat rosbief
- soms wat roomboter erbij
- en wat extra himalaya zout als electrolyte voor betere opname van de vitaminen en mineralen

Geen brood
Geen fruit
Geen yoghurt met granola
Geen 'licht' ontbijt

Gewoon verzadigend.

Tussendoor

Ik snack niet standaard.

Heb ik trek?
Dan kies ik iets eiwitrijks.

Heb ik geen honger?
Dan eet ik niet.

Koffie of thee kan.
Zonder suiker.

Water kan en moet altijd.

ZO ZIET EEN NORMALE DAG ERUIT

Avond

's Avonds eet ik weer dierlijk als basis:

- Vlees of vis
- Eventueel groente

Later op de avond, als ik nog trek heb:

- Soms wat fruit

Geen “nog even iets”.
Ben ik vol? Dan stop ik.

Wat ik níet doe

- Geen calorieën tellen
- Geen 6 eetmomenten
- Geen shakes
- Geen light-producten
- Geen pillen
- Geen injecties
- Geen operaties
- Geen “cheat day”

Ik eet simpel.
Ik eet genoeg.

WAAROM DIT WERKT

Ik ben geen arts.

Maar ik zie wat er gebeurt wanneer ik voed in plaats van beperk.

Dit is wat ik zie:

Verzadiging stopt de strijd

Wanneer ik dierlijk eet ben ik echt vol.

Geen constante trek.

Geen denken aan eten.

Geen zoeken naar 'nog iets'.

Verzadiging geeft rust.

Suiker houdt honger in stand

Als ik suiker of sterk bewerkt eten eet, wil ik de volgende dag méér.

Meer trek.

Meer onrust.

Meer cravings.

Dat is geen gebrek aan wilskracht.

Dat is een reactie van mijn lichaam.

WAAROM DIT WERKT

Minder eetmomenten = stabielere energie

Wanneer ik niet de hele dag eet,
blijft mijn energie rustiger.

Geen pieken.

Geen middagdip.

Mijn lichaam krijgt ruimte om te
verbranden in plaats van constant te
verwerken.

Geen restrictie, wel structuur

Ik verbied mezelf geen hoeveelheden.

Ik kies alleen wat ik eet.

En dat verschil is groot.

WAAR HET MEESTAL MIS GAAT

Te weinig eten

Mensen denken dat minder eten sneller resultaat geeft.

Maar als je structureel te weinig eet, krijg je later juist meer trek.

En dan volgt overeetgedrag.

Niet omdat je zwak bent.

Maar omdat je lichaam terugvecht.

Alles tegelijk veranderen

Geen suiker.

Geen koolhydraten.

Intermittent fasting.

6 keer per week sporten.

Dat is geen structuur.

Dat is stress.

Verandering werkt beter wanneer het simpel is.

WAAR HET MEESTAL MIS GAAT

Focus op calorieën in plaats van verzadiging

Calorieën zeggen niets over hoe vol je zit.

Een bord vlees verzadigt.

Een bak ontbijtgranen niet.

Als je honger blijft houden,
is het geen duurzaam plan.

Schuldgevoel na één “fout”

Eén afwijking betekent niet dat alles
mislukt is.

Maar veel mensen denken:

“Nu is het toch al verpest.”

En dan wordt één moment een hele week.

Denken dat het wilskracht is

Als je constant trek hebt,

is dat geen karakterprobleem.

Het is vaak een voedingskeuze.

WAT JE VANDAAG KUNT DOEN OM TE STARTEN

Je hoeft niet te wachten op:

maandag.

Niet op 1 januari.

Niet op “het perfecte moment”.

Je kunt vandaag al beginnen.

Maak je huidige voorraad op

Gooi niets weg uit frustratie.

Maak het rustig op.

Maar koop geen nieuwe suiker-, bewerkte-, of zetmeel producten meer.

Kies je basis

Besluit dat je eerstvolgende maaltijd dierlijk is.

Vlees.

Vis.

Eieren.

Eet tot je echt verzadigd bent.

WAT JE VANDAAG KUNT DOEN OM TE STARTEN

Stop met snacken uit gewoonte

Heb je echte honger?

Eet.

Heb je geen honger?

Dan eet je niet.

Zo simpel **mag** het zijn.

Verwacht geen perfectie

Je gaat niet alles in één keer goed doen.

Dat hoeft ook niet.

Consistentie wint van perfectie.

Kies rust boven strijd

Dit is geen gevecht tegen jezelf.

Het is leren luisteren.

**JE HOEFT GEEN 50 KG AF TE
VALLEN OM TE BEGINNEN.**

**JE HOEFT ALLEEN VANDAAG ÉÉN
KEUZE TE MAKEN.**

TOT SLOT

Dit ebook gaat niet alleen over afvallen.
Het gaat over rust.
Over stoppen met vechten tegen je lichaam.
Over stoppen met denken dat je meer discipline nodig hebt.
Ik weeg wanneer ik wil.
Ik eet wanneer ik honger heb.
Ik volg geen opgelegd plan.
En dat geeft vrijheid.
Misschien val jij geen 50 kilo af.
Misschien wel.
Maar als je één ding meeneemt, laat het dit zijn:

Kies verzadiging.
Kies structuur.
Kies rust.
En begin vandaag.

— Margriet