



Week 1

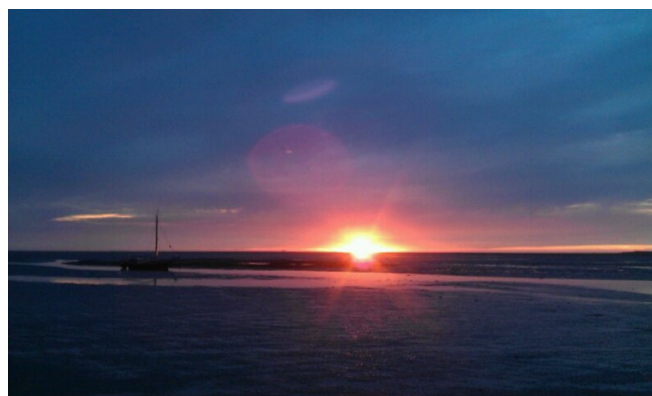
U

Allereerst wil ik u feliciteren met uw beslissing om nu daadwerkelijk uw gezondheid de hoogste, en daarmee de enig juiste, prioriteit te geven.

We gaan aan het werk! Heerlijk toch. Zoals ik altijd pleeg te zeggen: 'Zolang de mens werkt, zolang de mens leeft.' Daar mag u gerust even over nadenken.

U heeft er voor gekozen om zich weer helemaal senang te gaan voelen. U weet dat u aan uw gezondheid moet werken. En u weet ook dat juist u degene bent die het meeste invloed heeft op uw gezondheid. En met gezondheid heeft de Vrek het niet alleen over uw lichamelijke maar zeker ook over uw geestelijke conditie. Grappig: ik wilde eerst fitheid zeggen maar koos voor het woord gezondheid. Fit voelen en fit zijn kan alleen als uw gezondheid daadwerkelijk op peil is. We gaan werken aan uw gezondheid waardoor u zich fitter gaat voelen en u ook daadwerkelijk fitter **bént**. U kent de uitdrukking '*een gezonde geest in een gezond lichaam*' waarschijnlijk wel. En anders nu. Lichaam en geest gaan hand in hand. Dat gaan we combineren. Dat zorgt voor het door u gewenste resultaat.

Bent u optimaal gemotiveerd? Heeft u er zin in? Wilt u er echt voor gaan? Ja?!? Fantastisch. Kom op, we gaan op weg. We gaan het halen. U bent geweldig!



Het is een mooie dag



Programma

Het programma voor de eerste week is kort. We gaan een paar dingen doen. Deze zaken vragen van u dat u langzamerhand gedisciplineerd gaat werken aan uw doel: over 10 weken vanaf vandaag voelt u zich beter en bent u de nodige kilo's kwijtgeraakt. Heeft u veel overgewicht dan is één kilo per week goed te doen. Maar een bescheidener doelstelling kan natuurlijk ook. Zolang u maar met uzelf aan de slag gaat. Daar gaat het om. Dus: geen excuses en gedoe zoals men dat zo vaak aantreft bij slappe happen, slampampers, zachte heelmesters en meer van dit soort lieden. **U wilt, u kunt, u doet.**

1. Schrijf uw doelstellingen op. Bijvoorbeeld: ik wil over 10 weken 4 kilo gewicht verloren hebben en/of minder televisie kijken en/of vaker een wandeling maken en/of de boodschappen op de fiets doen en/of niet meer roken en/of vaker voor mezelf koken en/of goed ontbijten en/of meer vezels eten en/of het huis vaker schoonmaken en/of een keer per week mijn schoenen poetsen en/of op tijd naar bed gaan of juist opstaan. Vul maar in. Het maakt niet uit wat het is, als het maar doelstellingen zijn waarvan u vindt en weet dat ze bijdragen aan uw geluksgevoel en uw gezondheid. Niet teveel: twee of drie doelstellingen realiseren is al heel mooi om mee te starten.
2. Vertel uw omgeving wat u van plan bent te gaan doen. Vertel ze ook waarom. Anderen zullen u vragen naar de voortgang en dat stimuleert u weer.
3. Weest niet ontmoedigt. Ging het even mis, viel u in uw oude gedrag terug of heeft u gezondigd tegen uw eigen voornemens? Dat geeft helegaar niets. U begint gewoon weer waar u gebleven was. Rome en Almere zijn ook niet op één dag gebouwd en niet alleen vanwege het feit dat het IJsselmeer ten tijde van de heren Romulus en Remus nog ingepolderd moest worden. Bij het afleren van door de jaren heen opgebouwde leefpatronen en routines is het heel gewoon dat u zo nu en dan weer naar het oude gedrag terugvalt. Dat hoort erbij. Wees daar op voorbereid maar gebruik het niet als excuus. Dat mag niet hoor.



Rome, zoals maar weinig mensen het kennen



4. Wen verder aan het idee dat u straks gezond, fit en mogelijk lichter door het leven gaat. Mooi toch? Krijgt u er al een glimlach van op uw gezicht? Heeft u, zoals gemeld in de inleiding, uw talisman al gekozen? Zorg dat deze dagelijks op meerdere momenten voor u zichtbaar is, zodat u regelmatig herinnerd wordt aan uw plan.
 5. Weeg uzelf. Dat doen we even om uw startmoment te markeren. Ga vandaag nog op de weegschaal staan en noteer het nummer waarop de wijzer is gestopt. De eerste twee weken mag u zich tussendoor niet meer wegen. Ook niet stiekem.
 6. Stop per direct (dus niet morgen maar vandaag) met iets waarvan u weet dat het niet gezond is en waar u vrij eenvoudig mee kunt stoppen. Bijvoorbeeld: Eet u veel anders verstoppende chips? Stop er helemaal mee de komende 10 weken. Ligt u vaak 's avonds op de bank? Onderneem in plaats daarvan iets lekker actiefs (was opruimen, wandelingetje, iemand bezoeken, ramen zemen). Eet u repen, koeken of andere darmverklevende rommel als tussendoortje? Neem dan vanaf nu een appel of een peer of ander ooft naar keuze. Bedenk zelf wat uw grote ondeugd is en stop daar direct mee.
- Het enige wat ik van u vraag: beperk het deze week tot één ding.

Dat is alles. Dat valt toch best mee?



Eerst beklimt men de berg, daarna geniet men het uitzicht.

Succes: u kunt het en u doet het !

U heeft het vast al begrepen: het gaat om u. Niemand anders.

