

Afslanken met Dr. Roy Martina

*De zeven stappen naar blijvend
gewichtsverlies*

Roy Martina, arts voor preventie en vitaliteit

Dit gratis boekje wordt je aangeboden door Roy
Martina Experience



Colofon

©Roy Martina 2005/herzien 2007
Afslanken met dr. Roy Martina.
De zeven stappen naar blijvend gewichtsverlies

Een gratis uitgave van Roy Martina Experience
Website: www.roymartina.com

Herziene uitgave verschenen: februari 2007



Inhoud	
Introductie	3
1. Waar doe je het voor?	6
2. Diëten zijn funest	8
3. Verbranding: de sleutel	11
4. Minder vet eten	13
5. Minder zetmeel eten	14
6. Insulineresistentie: de missing link	16
7. Stress maakt vet	19
8. vezels, groenten en fruit	22
9. Porties en kauwen	24
10. Water is calorievrij	27
11. Bewegen is verbranden	31
12. De mind programmeren op afslanken	33
13. Het Zeven-Meesterstappen Plan	36
14. Conclusie/tips	43
15. Workshops die je zullen helpen met afslanken	46
16. Coaching als je vastzit	48
17. Andere workshops die de moeite waard zijn	49
Nawoord	52
Nuttige informatie	53
Boeken van Roy Martina	54

Introductie

Het feit dat je dit boekje wilt lezen, geeft aan dat je besloten hebt om er nu echt voor te gaan. Iets in jou heeft er vertrouwen in dat wij er samen wel zullen komen.

Je weet ook dat deze methode zal verschillen van alles wat je eerder hebt geprobeerd om slank te worden en ook te blijven. Je hebt een specifieke reden waarom je nu de strijd opnieuw wilt aangaan. Je krijgt daarbij mijn steun en gaat ook diverse hulpmiddelen inzetten.

In dit boekje leg ik je precies uit hoe je op je ideale gewicht kunt komen en het ook kunt vasthouden. Dit is echter geen dieetboek.

Je hebt genoeg diëten gevolgd om te weten dat die geen blijvende resultaten geven. Je bent waarschijnlijk al dat gedieet zelfs zat: elke keer weer hopen dat het zal lukken, de discipline, het afzien, het doorbijten en het volhouden, om dan steeds weer teleurgesteld de handdoek in de ring te gooien. Je raakt steeds gefrustreerder en hebt misschien de hoop zelfs al opgegeven dat het je ooit zal lukken.

Misschien zit je vast op een plateau en kom je niet verder.

Misschien heb je nu zin om een nieuwe garderobe aan te schaffen.

Misschien ben je moe van je eigen spiegelbeeld, want het maakt je niet blijer.

Misschien verlang je terug naar de tijd dat je slank was.

Je bent waarschijnlijk ook jaloers op al die mensen die ongestraft van alles kunnen eten zonder aan te komen of zonder op hun lijn te hoeven letten.

Ook ben je je goed bewust van het feit dat overgewicht kan leiden tot gezondheidsproblemen. Misschien voel je je uitgeput als je een trap op moet. Je voelt je niet lekker in je vel zitten en je weet dat het beter is om af te slanken, meer te bewegen en gezonder te leven. Maar alleen de gedachte al maakt je moedeloos.

De combinatie van overgewicht en niet voldoende bewegen is funest en leidt vroeg of laat tot problemen met je gezondheid. De hele wereld is zwaarder aan het worden; je ziet het overal om je heen en het lijkt elk jaar erger te

worden. Ook bij kinderen is er de laatste jaren een flinke toename van gewicht geconstateerd.

De Wereldgezondheidsorganisatie schat dat meer dan 20% van de wereldbevolking te dik is. In Amerika betreft dat meer dan eenderde van de bevolking. De gevolgen zijn nu al meetbaar door de toename van ziektekosten, ziekteverzuim, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker.

De oorzaken zijn meervoudig. Het begint met ons voedselpakket en onze leefwijze. In het algemeen bevat ons eten te veel suiker, vetten, overbodige calorieën en onvolwaardige voedingsstoffen. De voedselabrikanten zijn meesters in het creëren van producten waar we verslaafd aan raken of veel meer van eten dan goed voor ons is. Helaas zijn we meer bezig met wat onze smaakpapillen bevredigt dan met wat gezond voor ons is. Vette worst, patat, hamburgers, slagroom, mayonaise, hotdogs, frikadellen, ijsjes, taart, koekjes, chocola, snoep, het gaat erin als koek. Wij eten meer dan goed voor ons is. We eten meer uit verveling en gewoonte dan uit honger. We eten ook uit verdriet, eenzaamheid, frustratie, boosheid, bezorgdheid, onzekerheid, verslaving, wanneer we ons afgewezen of onopgemerkt voelen enzovoort. Daardoor eten we te veel en snoepen we te veel. We scheppen ook te veel op ons bord en raken niet vlug verzadigd. Daarnaast drinken we ook dikmakende dranken zoals bier, frisdrank, vruchtensap, melk, energydrink, koffie met slagroom, milkshake. Te veel, te vet, te zoet, te vaak, het zijn allemaal zaken die te dik maken. De sleutel om permanent slank te blijven hebben we zelf in handen.

Uiteraard zijn er ook medische oorzaken voor te dik zijn, zoals een te traag werkende schildklier, bepaalde soorten medicijnen en eetstoornissen. De meeste mensen zijn echter te dik omdat ze simpelweg te veel calorieën consumeren.

Je bent zelf verantwoordelijk voor je overgewicht en niemand anders.

Je kunt het natuurlijk afschuiven op de omstandigheden en op anderen, maar de waarheid is dat jij en jij alleen dit kunt veranderen. Je houdt jezelf misschien al lang voor de gek:

het komt van de zwangerschappen, ik ben gestopt met roken, het is genetisch bepaald, ik heb er aanleg voor, ik kom van niets aan. Hoe je het ook draait of keert: als je heel eerlijk bent, weet je dat jij en alleen jij verantwoordelijk bent voor je overgewicht.

Dat is de eerste stap die je moet zetten: je eigen verantwoordelijkheid nemen. Jij zult het moeten doen, er is niemand anders die deze taak van jou kan overnemen, helaas. Als je zover bent dat je beseft dat dit jouw weg is en dat jij verantwoordelijk bent, dan ben je al bezig een grote stap voorwaarts te maken. Gelukkig kan ik je erbij helpen om op een slimme en verantwoorde wijze gezond en vitaal slank te worden en nog belangrijker: slank te blijven.

Het gaat niet alleen om het afslanken, maar ook om het gezond en vitaal zijn; je lekker in je vel voelen en weer kunnen doen wat je graag wilt.

De wereld zal je blijven confronteren en uitproberen of je werkelijk sterk in je schoenen staat. Je zult continu blootgesteld worden aan verleiding, uitdaging, tegenslag, terugval en afleiding van je pad. Maar als je het stappenplan volgt zoals in dit boekje beschreven staat, zul je steeds weer terugkeren op je pad en veel minder in de valkuilen van het leven lopen. Je gaat erboven staan en weten waar je het voor doet.

Indien je er klaar voor bent en ervan overtuigd bent dat jij de kapitein bent op je eigen schip en dat jij de koers bepaalt en niemand anders, dan kunnen we gaan beginnen.

1 Waar doe je het voor?

Overgewicht is niet alleen een cosmetisch probleem, het kan ook leiden tot medische problemen en het is altijd een emotioneel probleem.

Dit laatste kan de oorzaak of het gevolg zijn van het te dik zijn, of allebei. Eten en emotionele staat zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

We gaan nu kijken naar wat we eigenlijk niet willen weten en ook niet willen zien.

Het is een bewezen feit dat overgewicht een vroegtijdige dood kan veroorzaken en de levenskwaliteit aanzienlijk kan verminderen door onder andere allerlei ziekten te veroorzaken of door aanwezige ziekten te verhevigen.

Mensen met overgewicht lopen een verhoogd risico op dit soort zaken. Het wordt nog erger als ze ook nog te weinig bewegen en onvolwaardig voedsel consumeren. Dat is een dodelijke trio: overgewicht, te weinig beweging en onvolwaardig voedsel. De ziekten die men het meeste ziet bij overgewicht zijn:

1. Diabetes type 2 (ouderdomsdiabetes)
2. Hart- en vaatziekten
3. Hypertensie (hoge bloeddruk)
4. Verhoogd cholesterol- en triglyceridengehalte (vetten in het bloed).
5. Insulineresistentie (zie verder)
6. Hypoglykaemie (te laag bloedsuikergehalte)
7. Herseninfarct
8. Galstenen
9. Jicht en artritis
10. Slaapapneu
11. Menstruatieklachten
12. Kanker (borst, prostaat, colon en andere)
13. Depressie en laag gevoel van eigenwaarde
14. Eetstoornissen

Mensen met overgewicht hebben veel meer kans om dit soort klachten te krijgen.

Het is goed om ons te realiseren waarom we absoluut willen afvallen.

Het is meer dan alleen ons uiterlijk, het gaat ook om ons innerlijk en om onze levenskwaliteit. Daarbij zien we ook een oorzaak en gevolg. Vaak is het immers zo dat innerlijke onvrede, niet-verwerkte emoties, stress en conflicten de aanleiding zijn tot meer eten of snoepen. Daardoor worden we te dik, raken we nog meer gefrustreerd, gaan we nog vaker onze zorgen weg eten en komen we in de vicieuze cirkel van emoties en eten. En dan lopen we ook nog meer risico om ziek te worden, wat ons nog verder het moeras injaagt.

Veel mensen gaan met die klachten naar de dokter, die niet beter weet dan te trachten de klachten te onderdrukken, wat weer kans geeft op bijwerking van medicijnen. Pas door de echte oorzaken aan te pakken, wordt het probleem in de kern opgelost.

Overgewicht is natuurlijk niet de enige oorzaak van genoemde ziekten. Er kunnen ook andere factoren een rol spelen en bijdragen tot het ontstaan van de klachten. Duidelijk is echter wel dat overgewicht de risico's doet toenemen, bestaande klachten verergert en ook een negatieve invloed heeft op zaken die in de aanleg al aanwezig zijn. Door verantwoordelijkheid te nemen voor onze leefgewoonten en een leefwijze te volgen die ons slank houdt, kunnen we onze levenskwaliteit verhogen en vaak ook langer leven.

Uiteindelijk gaat het niet om te leven om lekker te kunnen eten, maar om goed te eten zodat we lekker kunnen leven.

Helaas verstaat niet iedereen onder goed eten hetzelfde. Dat zal ik ook in dit boekje uitleggen, zodat je de juiste keuzen kunt maken.

Als je een gezin of partner hebt, zullen ook zij er profijt van hebben.

Je doet het echter niet voor hen, je doet het voor jezelf.

2 Diëten zijn funest

Tot nu toe heb ik het woord dieet zoveel mogelijk vermeden. Dat was niet zomaar, het was omdat ik faliekant tegen diëten ben. Ze zijn bijna allemaal slecht voor je en brengen je dieper in de problemen.

Wanneer ik het over dieet heb, dan bedoel ik daarmee wat je eet, niet een of andere kort of lang durend voedingsregime dat je volgt om af te slanken. In die context gaat men ervan uit dat een dieet een tijdelijk leefplan is dat men volgt tot het beoogde resultaat is bereikt. De meeste mensen geven echter al op voordat het doel is bereikt of, wat erger is, nadat zij het doel hebben bereikt.

Dan valt men terug in oude gewoonten en komt men weer aan tot vaak over het oude gewicht.

Een groot probleem bij dieet houden is dat men, als men zondigt of een slechte dag heeft, daarover zo teleurgesteld is dat men zich vaak uit frustratie helemaal vol eet, vervolgens voelt dat het weer mislukt is en het opgeeft. Dat is zwaar frustrerend en draagt bij tot het zogenaamde jojo-effect van diëten. Verder is het voor het lichaam funest, omdat het zich steeds aanpast aan bijvoorbeeld een laag calorisch dieet door verlaging van het metabolisme (de stofwisseling).

Uiteindelijk raakt het metabolisme van slag en komt men sneller aan dan voordat men op dieet ging. Gelukkig kan het ook anders.

Alle mensen die erin geslaagd zijn om gewicht te verliezen en het behaalde resultaat ook vast te houden, hebben dat bereikt door een gezondere leefwijze en in eerste instantie niet door een dieet.

Een dieet is een tijdelijke ingreep, een leefwijze is een permanente verandering die is gebaseerd op normen en waarden die bijdragen tot gezondheid, vitaliteit en verbeterde levenskwaliteit.

Lange termijn resultaten bereikt men alleen wanneer men eerst tot het besef komt dat men wezenlijk iets moet veranderen. Het is niet alleen een verandering van eet- en leefgewoonten, maar het is ook een attitudeverandering; een verandering van hoe men in het leven staat. In feite moet men de identiteit van 'ik ben een slachtoffer' veranderen in

die van iemand die controle neemt over zijn/haar eigen leven. Door te kiezen voor vitaliteit en gezondheid als uitgangspunt zal de verandering dieper ingrijpen dan wanneer men slechts een paar kilo wil afvallen.

Hoewel ik je ook een paar tips zal geven om beter en sneller vet te verbranden gaat het volgens mijn methode om een blijvende verandering van levensstijl.

Je moet er eerst oké mee zijn dat je echt je leven gaat veranderen en er ook achter gaan staan, omdat je weet dat het moet en omdat je weet dat het de beste weg voor je is. Door deze keuze te maken heb je geen last meer van het strakke keurslijf van diëten, je gaat nu af op het lange termijn doel van gezondheid, welzijn en levenskwaliteit.

Daardoor zal een keertje zondigen veel minder effect hebben dan wanneer je een dieet volgt. Als de basis goed is, zullen je uitstapjes allemaal weer in orde komen. Iedereen maakt wel eens een slippertje, maar dit soort slippertjes is nooit fataal. Je bent immers bezig met een nieuwe leefwijze. Interessant te weten is dat slechts 2% van de mensen die willen afslanken het doorheeft dat hun leefwijze moet veranderen. Zij die dat doen, slagen erin om niet alleen gewicht te verliezen, maar ook om het bereikte resultaat te behouden. Van die 2% doet zo'n 83% het helemaal op eigen houtje, zonder een dieet te volgen, door puur hun leven te veranderen.

Ze zijn flexibeler dan degenen die een dieet volgen, omdat ze zich meer richten op de lange dan op de korte termijn.

Een andere interessante factor is het hormoon ghreline. Uit onderzoek blijkt dat dit hormoon de eetlust stimuleert en het metabolisme vertraagt, twee zaken die funest zijn voor hen die willen afslanken.

Het slechte nieuws is echter dat ghreline juist vrijkomt als men snel gewicht heeft verloren, en hoe sneller dat gebeurd is, hoe meer. Het is een soort SOS-sein. Wanneer je heel snel gewicht verliest, denkt het lichaam dat het misgaat, stimuleert het onmiddellijk je eetlust en zet het je metabolisme op een lager pitje, zodat je langer kunt overleven met de reserves die je hebt. Je lichaam wil overleven en reageert instinctmatig. Daarom is het beter

gestaag gewicht te verliezen dan een crash dieet te volgen dat je belooft in een paar weken zoveel kilo te verliezen. Misschien zul je met een veranderde leefwijze niet zo snel gewicht verliezen als je zou willen, maar je hebt wel de zekerheid dat je er uiteindelijk komt en daar ook blijft. En dat voor de rest van je leven.

3 Verbranding: de sleutel

Om duurzaam gewichtsverlies te bereiken is het goed dat we eerst begrijpen hoe het lichaam omgaat met de calorieën die we consumeren.

Alles wat we eten wordt verteerd of afgestoten. Ons lichaam zet voedsel om in brandstof en bouwstenen. De brandstoffen worden uitgedrukt in calorieën; zij geven ons energie. Net zoals een huishouden energie nodig heeft voor verlichting, verwarming, elektrische apparatuur enzovoort heeft het lichaam energie nodig om zijn taken uit te kunnen voeren. In tegenstelling tot wat in de meeste huizen het geval is, kan het lichaam ook energie opslaan voor later. Dit gebeurt voornamelijk in de vorm van vet.

Wanneer we minder calorieën opnemen dan we nodig hebben, spreekt het lichaam de energievoorraad (de reserves) aan. Gewichtsverlies is dus de simpele optelsom van hoeveel energie we opnemen en hoeveel we verbranden, er is niets magisch bij. Sommige mensen gaan veel zuiniger om met energie dan andere. Dat zien we ook bij huizen: hoe beter die geïsoleerd zijn, hoe minder energie er verloren gaat.

Doordat je eerder diëten hebt gevolgd, is je lichaam erop getraind om zuiniger met energie om te gaan. Je hebt wat we noemen een vertraagd metabolisme, je verbrandt minder dan mensen met een normaal metabolisme. Ook heb je bij het diëten spiermassa verloren en spieren dragen ook bij tot verbranding.

De ideale en meest efficiënte manier om de energie op te slaan die je niet nodig hebt (niet verbruikt) is in de vorm van vet. Vet kan namelijk veel meer energie bevatten dan eiwitten en koolhydraten.

Een gram vet bevat negen calorieën en een gram eiwit of koolhydraten vier calorieën. De nutriënten (voedingsstoffen) die door het lichaam het snelste kunnen worden omgezet in energie zijn koolhydraten. Deze worden ook het snelste opgenomen.

Koolhydraten worden omgezet in glucose (suiker), die weer omgezet wordt in adenosinetrifosfaat (ATP). De cellen

gebruiken ATP als voornaamste energiebron. Wanneer je echter te veel glucose in je bloed hebt, wordt alles wat je niet direct nodig hebt omgezet in vet.

Om af te slanken moet je er dus voor zorgen dat je lichaam meer calorieën nodig heeft dan je consumeert, oftewel: je moet minder calorieën consumeren dan je verbrandt. Elk pond vet vertegenwoordigt 3.500 calorieën. Als je dus een pond per week wilt verliezen, dan moet je 500 calorieën meer per dag verbranden of 500 calorieën minder eten. Dat lijkt best veel, maar met wat slimmigheidjes valt het erg mee.

Wat je niet meer wilt is het korte termijn werk, dat weliswaar wel werkt maar dat je uiteindelijk verder van huis brengt. Je zou, technisch gesproken, kunnen afslanken door alleen chocola te eten, als je maar minder calorieën consumeert dan je verbrandt. Alleen past dat niet in je gezonde, vitale leefplan.

4 Minder vet eten

Er zijn twee diëten die het populairste zijn en schijnbaar het succesvolste bij het afslanken op korte termijn. Het ene is vetarm en het andere koolhydraatarm. Elk dieet dat ons minder calorieën laat consumeren dan we verbranden, leidt tot gewichtsverlies. In dit hoofdstuk gaat het over vet.

Vet is, zoals eerder gezegd, niet alleen erg calorierijk maar ook gerelateerd aan hart- en vaatziekten. Alle vetten zijn echter niet hetzelfde. De vetten die we echter om gezondheidsredenen altijd moeten vermijden zijn verzadigde vetten, omdat ze slecht zijn voor het hart en de bloedvaten. Bijvoorbeeld: margarine is slechter voor je dan roomboter; frituren is slechter voor je dan wokken.

Vetarme diëten benadrukken het vermijden of verminderen van de consumptie van vlees, noten, vis (gefrituurd of gebakken voedsel), vette snacks, roomboter enzovoort. Voor deze zaken geldt dat het inderdaad goed is om ze te verminderen en voor sommige zelfs om ze helemaal te vermijden. Gelukkig komt er steeds meer voedsel op de markt met een lager vetgehalte. We hebben echter wel vet nodig, want niet alle vetten zijn slecht. Vet is een belangrijke bouwstof voor ons lichaam, onder andere voor het zenuwstelsel, de hersenen, de hormoonklieren en de celmembranen. Sommige soorten zoals cholesterol hebben we zelfs nodig om hormonen te maken. Ook hebben we essentiële vetzuren nodig (EFA's) en enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren. Deze helpen juist tegen hart- en vaatziekten en zijn te vinden in vis, noten, avocado's, olijfolie (koudgeperst), lijnzaadolie en andere koudgeperste oliën. In matige hoeveelheden moet we deze vetten juist consumeren om vitaal en gezond te blijven. Ze zijn ook in de vorm van voedingssupplementen verkrijgbaar.

Het gaat er dus om het consumeren van vet te verminderen en om het vet dat je consumeert zoveel mogelijk volgens bovenstaande richtlijnen tot je te nemen.

5 Minder zetmeel eten

Ook de diëten met weinig koolhydraten zijn erg populair, onder andere dankzij de recent overleden dr. Atkins. Deze diëten beperken het gebruik van koolhydraten (zetmeel) in bijna elke vorm: fruit, groenten (zoals wortelen), brood, pasta, granen, suiker, aardappelen, rijst enzovoort. Dit soort diëten leidt wel tot gewichtsverlies maar is voor de meeste mensen heel moeilijk vol te houden, er is een enorm groot verloop. Volgens onderzoek zou het gewichtsverlies voornamelijk veroorzaakt worden doordat er minder calorieën worden ingenomen. Het blijkt echter dat slechts 2% dit dieet op den duur volhoudt op de wijze zoals het moet. Het koolhydraatarme dieet bevat veel vet, hetgeen hartproblemen zou kunnen geven. Het echte Atkins-dieet bevat tussen de 55 en 60% vetcalorieën en dat zijn voor het grootste gedeelte verzadigde vetten. Voor veel mensen werkt dit dieet in het begin goed, maar dat komt omdat zij lijden aan het insulineresistentie syndroom (zie het volgende hoofdstuk).

Net zoals bij vetten moeten we bij koolhydraten onderscheid maken tussen goede en slechte koolhydraten. In onze tijd is er een enorme toename van geraffineerde koolhydraten, die te vinden zijn in wit meel (in brood, pasta, koekjes, gebak enzovoort), suiker en zaken zoals ijs, snoep en snacks. Doordat de vezels ontbreken die de opname van suikers vertragen, krijgen we een te snelle opname van glucose, waardoor het lichaam de productie van insuline verhoogt, waardoor de bloedsuikerspiegel weer te snel daalt en waardoor men al snel weer trek en honger krijgt.

Hoewel zowel de vetarme als de koolhydraatarme diëten werken, zijn ze geen van beide op de lange duur gezond en leiden ze vaak tot zondigen, waardoor men weer stopt met het dieet. Door voor de gezonde alternatieven te kiezen van de drie macronutriënten (vet, koolhydraten en eiwitten) kan men eerder komen tot vitaliteit en een gezonder gewichtsverlies.

We gaan ons nu richten op hoe we onze leefwijze kunnen veranderen om gezond en vitaal af te slanken. De voorlopige conclusie tot nu toe is minder vet eten (en betere vetten gebruiken) en meer volwaardige koolhydraten eten (en geraffineerde koolhydraten vermijden).
Maar eerst wat meer over insulineresistentie en stress.

6 Insulineresistentie: de 'missing link'

De diagnose insulineresistentie wordt niet vaak genoeg gesteld.

Het speelt echter wel een cruciale rol bij veel mensen met overgewicht en komt veel vaker voor bij mensen die diabetes type 2 in de familie hebben dan bij hen die dat niet hebben.

Insulineresistentie wordt ook wel syndroom X genoemd. Het gaat vaak samen met overgewicht, te hoog cholesterolgehalte en verhoogde bloeddruk. Insulineresistentie heeft vaak een genetische oorsprong, maar het kan ook voorkomen bij mensen die het niet in de familie hebben. Het wordt mede veroorzaakt door leefgewoonten en stress.

Zo'n 40% van de bevolking heeft aanleg voor insulineresistentie.

Wanneer men dan geraffineerde koolhydraten gebruikt, is dat funest voor het lichaam. Vooral door het drinken of eten van geraffineerde suikers zoals fructose (vruchtensuiker), sucrose (suiker) en dextrose (druivensuiker) gaat de bloedsuikerspiegel vele malen sneller omhoog dan wanneer men volwaardige producten gebruikt (zoals fruit, maïs en rietsuiker). De pancreas reageert met de productie van een flinke dosis insuline om de suikers uit het bloed te halen.

Echter: mensen met syndroom X reageren ook zo op volwaardige koolhydraten!

Wanneer je aanleg hebt voor insulineresistentie gaat je lichaam steeds minder reageren op insuline; het lijkt dan of de werking van insuline achteruitgaat. Hierdoor moet de pancreas (alvleesklier) steeds meer insuline gaan produceren om hetzelfde effect te krijgen. Het lichaam geraakt echter in een vicieuze cirkel,

wordt steeds ongevoeliger en dan ontstaat er hyperinsulinisme (overmatige insulineproductie door de alvleesklier, door het overreageren van de alvleesklier op suikers in het bloed). Dit veroorzaakt weer een toename van LDL (het slechte cholesterol) en een vermindering van HDL (het goede cholesterol). Ook zullen de nieren meer zout en vocht vasthouden en gaan de bijnieren meer stresshormonen

aanmaken. Dit kan weer leiden tot hypertensie en een toename van triglyceriden en cholesterol (vetten in het bloed).

De arts behandelt al deze symptomen afzonderlijk en mist heel vaak de juiste diagnose. Hierdoor wordt het echte probleem weer gemaskeerd en komen er nog allerlei negatieve bijwerkingen bij.

De oplossing is het vermijden van alle suikers en geraffineerde koolhydraten door het volgen van een eiwitrijk, koolhydraatarm dieet (volwaardig zetmeel mag meestal wel) en het gebruik van voedingssupplementen. Ook moet men vier- tot vijfmaal daags een tien tot vijftien minuten lopen of andere lichaamsbeweging nemen.

De volgende vitaminen en mineralen zijn belangrijk:

Mineralen:

- Chromium : (GTF chroom) 500-1.000 microgram
- Magnesium : 300-400 microgram
- Vanadium : 1-2 microgram
- Zink : 30 microgram
- Koper : 2 microgram
- Mangaan : 5-10 microgram

Vitaminen:

- Vitamine C : 2.000-3.000 microgram
- Vitamine E : (gemengde tocoferolen) 400 IE
- Co-enzym Q10 : 100 microgram
- B-vitaminen : 15-50 microgram

Je hebt minimaal één multivitamine nodig die ook mineralen bevat.

Het is van belang om een natuurlijk voedingssupplement te nemen en geen synthetische troep, die zelfs schade kan veroorzaken. (Zie achterin hoe je aan producten kunt komen die tot de beste behoren.)

Om het eten van geraffineerde koolhydraten af te leren (bijvoorbeeld snoep, ijs, koekjes, chips) moet men zich aanwennen om fruit te eten: druiven, appels, bananen, pruimen, peren enzovoort.

Ook gedroogd fruit zoals appeltjes, krenten, rozijnen en abrikozen kan men als snack nemen. Zoek ook naar noten die niet in olie gebakken zijn zoals rauwe amandelen, walnoten, brazielnoten (paranoten) en hazelnoten. Gebruik zoetjes en zoetstof in plaats van suiker, echter met mate, want te veel is ook weer niet goed. Als je aan stevia kunt komen (een soort zoethout uit Peru) is dat nog veel beter, omdat dat ook genezend werkt bij insulineresistentie. Wees heel matig met honing en bruine suiker, want die kunnen ook een insulinereactie opwekken.

Als algemene regel kan ik geven, ook als je geen insulineresistentie hebt: vermijd en elimineer alle bewerkte en geraffineerde koolhydraten, het is vergif voor je.

- Geen witbrood, witte pasta, witte rijst, pannenkoeken van witte bloem, snoep, koekjes, gebak enzovoort.
- Koop volwaardig bruinbrood (volkorenbrood, roggebrood) in de reformwinkel. Het moet zwaarder zijn dan het luchtige, machinaal gefabriceerde bruinbrood van de bakkerijen en supermarkten.
- Gebruik zilvervliesrijst in plaats van gepolijste, witte rijst; daar is het beste gedeelte uit verwijderd.
- Gebruik volkorenpasta, volkorenkoekjes zonder suiker (met bijvoorbeeld molassis gemaakt).

Door het hogere gehalte aan vezels worden de koolhydraten langzamer opgenomen en door de vochtopname in de vezels voel je je eerder vol.

7 Stress maakt vet

Zelfs mensen die denken geen stress te hebben, kunnen vet worden door de stresshormonen die het lichaam produceert. Dit kan worden veroorzaakt door bijvoorbeeld in de file zitten, belastingaangifte klaarmaken, hyperactieve kinderen, relatieproblemen, ziekte, stress op het werk. Ook positieve zaken kunnen stress geven, zoals het voorbereiden van een reis, een huwelijk, een nieuw huis.

Iedereen lijdt in meer of mindere mate aan stress. Stress zet de bijnieren aan tot de productie van het hormoon cortisol, dat vetopslag bevordert. Cortisolvet zit vooral op en rond de buik. Ons lichaam wil reserves opbouwen, zodat we beter bestand zijn tegen stressvolle tijden. Onderzoek toont aan dat bij dieren die stress hebben de cortisolproductie met 48% omhoog kan gaan en dat ze bij chronische stress 26% vetter kunnen worden. Ook mensen die de neiging hebben zich snel bezorgd te maken of die te weinig slapen worden door de cortisolproductie stilaan vetter. Sommige mensen gaan door stress ook meer eten.

Hoe maakt cortisol ons vet?

- Het geeft een teken aan de vetcellen in het buikgebied om vet vast te houden.
- Het interfereert met de bloedsuikerregulatie, waardoor we meer honger en trek krijgen.
- Het verlaagt de voel-goed-neurotransmitters, waardoor we ons niet lekker in ons vel voelen en meer trek krijgen, met name in koolhydraten en zoetheid.
- Het blokkeert het zogenaamde groeihormoon (HGH), waardoor we spiermassa verliezen en op den duur minder calorieën verbranden. Voor alle mensen die in de stresscategorie vallen en daardoor dikker worden (en dat zijn er dus veel!), geef ik hieronder een aantal regels die zullen helpen om sneller en beter af te vallen.
 - Luister minimaal driemaal daags naar de afslank-cd of cd's (zie hoofdstuk 12).
 - Luister er in ieder geval naar voor het slapen gaan, 's morgens voor het opstaan en nog minstens eenmaal overdag (meer is ook goed!); een goede tijd is in de

lunchpauze. Minder dan drie keer per dag in de eerste vier weken is niet aan te raden. Deze cd is een van de belangrijkste wapens tegen stress.

- Eet het liefste een appel voor elke maaltijd. Terwijl je die appel eet, breng je je aandacht naar je ademhaling en streef je ernaar om rustig diep in en uit te ademen.
- Volwaardige voeding zoals in dit boekje beschreven staat is een must: veel groenten en rauwkost, fruit en het volwaardige volkorenmeel (volkorenbrood, roggebrood enzovoort). Heel goed voor je is zilvervliesrijst. Eet dat zo mogelijk drie- tot viermaal per week.
- Vermijd suikers (zoals fructose, sucrose) en transvetten (verharde vetten); deze verhinderen het lichaam om cortisol af te breken. Je vindt de vetten in frituurvet, margarine enzovoort.
- Eet als snacks tussendoor fruit; appels staan bovenaan, wissel af met mandarijnen, peren, druiven, aardbeien, kiwi enzovoort. Dit helpt om cortisol af te breken
- Als je tussen de 7½ en 8½ uur slaapt per nacht, dan maakt je lichaam 50% minder cortisol aan dan wanneer je 6½ uur of minder slaapt. Indien je echter minder slaap nodig hebt en na 6½ uur helemaal uitgerust opstaat, zonder wekker, dan is het cortisolgehalte normaal. Als je voldoende slaap krijgt, loop je minder kans op hypertensie, diabetes en hartziekten.
- Doe minimaal drie uur per week aan lichaamsbeweging, verspreid over zoveel mogelijk korte sessies (bijvoorbeeld vijftien minuten). Korte sessies helpen tegen stress, zoals tweemaal daags vijftien minuten. Je kunt beter zes dagen dertig minuten lopen dan drie dagen één uur.
- Neem de volgende remedies en voedingssupplementen (zie adressen achterin voor producten die tot de beste behoren):
 - Multivitamine (met C, kalk en zink).
 - Tinctuur Passiflora Incarnata (reformzaak of drogist), viermaal daags tien druppels.
 - Euleutherococcus-capsules (reformzaak of drogist), viermaal daags één capsule.
 - Harmonisator, voor het slapen twintig druppels.

Indien je deze regels en de andere tips in dit boek volgt, zul je snel resultaat zien.

8 Vezels, groenten & fruit

Een slanke leefwijze bevat heel veel vezels. Vezels zijn de sleutel tot goed en consistent afvallen. Ze bieden gezonde voordelen, waaronder een betere stoelgang, meer eliminatie van toxines (gifstoffen), verlaging van het cholesterolgehalte en preventie tegen kanker. Daarnaast voel je je eerder vol als je vezelbevattend voedsel consumeert. Wil je sneller afvallen, dan moet je extra vezels gebruiken. Vezels absorberen water en zetten uit, waardoor je je eerder verzadigd voelt, minder zult eten en dus minder calorieën binnenkrijgt, zonder dat je een gevoel van honger hebt. Bijvoorbeeld: let maar eens op als je met een bak chips of popcorn op schoot zit terwijl je naar een spannende film kijkt, hoeveel je daarvan kunt opeten. Hoe zou het zijn als je met een schaal appels op je schoot zat? Dan was je na twee appels al zo vol dat je niet meer wilde. Vezels vertragen ook de opname van voedingsstoffen, waardoor er geen pieken in de bloedsuikerspiegel optreden en de nutriënten geleidelijker worden opgenomen.

Goede bronnen van vezels zijn:

- Volwaardige koolhydraten
- Havermout
- Groenten
- Pinda's (niet in olie gebakken)
- Olijven
- Rauwkost

Fruit en groenten spelen een cruciale rol bij het afslankproces. Zij bevatten weinig calorieën, veel vezels en veel nuttige voedingsstoffen.

Door meer fruit te eten en ervoor te zorgen dat je elke dag rauwkost eet voor de maaltijd zul je niet alleen afvallen, maar je ook veel beter en vitaler gaan voelen. Aan te raden is zes tot tien porties fruit, groenten of rauwkost per dag te eten.

Als je dat eenmaal tot een gewoonte hebt gemaakt, zul je zonder honger te lijden sneller afvallen. Door ervoor te zorgen dat elke maaltijd voor minstens de helft bestaat uit groenten en fruit en door voor de maaltijd steeds een appel

te eten of rauwkost of allebei en verder ook fruit als snack tussendoor (of af en toe noten) kom je er gemakkelijk.

Dus vanaf nu schep je je bord voor de helft vol met groenten of rauwkost en de rest bestaat voor een vierde uit kip, vis enzovoort en het andere kwart uit volwaardige koolhydraten zoals zilvervliesrijst (als er alleen witte rijst is, kun je daar extra groente voor in de plaats nemen).

Het eten van veel groente, fruit en volwaardige koolhydraten heeft een enorme invloed op je gezondheid en vitaliteit. Je krijgt dan met name extra antioxidanten, enzymen en mineralen binnen. De beste groente is broccoli, rauw, gestoomd of licht gekookt. Streef ernaar om dat minstens driemaal per week te eten. Het beschermt namelijk tegen vele soorten kanker.

9 Porties en kauwen

De gemakkelijkste manier om minder calorieën binnen te krijgen is dus meer rauwkost, meer groenten en meer fruit te eten in plaats van brood, aardappelen, rijst, patat, pasta. Daardoor heb je minder hongergevoel en voel je je eerder verzadigd. Dat is nu wel duidelijk.

Nu gaan we het hebben over de porties. Je krijgt vaak te veel opgeschept en je scheidt zelf ook vaak meer op dan goed voor je is.

Zeker als je het zelf mag bepalen in zo'n restaurant met een zelfbedieningsbuffet.

Je moet leren om precies genoeg op te scheppen.

Als een ander voor je opschept, voel je je vaak verplicht om alles op te eten. Dat is echter klinkklare onzin. Je hebt dit als kind aangeleerd gekregen en het zit je nog steeds ingeprent: eet je bord leeg!

Het is op Okinawa (een Japans eiland) regel om 80-20 te eten.

Dat wil zeggen: je eet tot je maag voor 80% vol is en je nog net een beetje honger (trek) hebt. Men eet daar nooit zijn buikje helemaal rond. Okinawa staat in het Guinness Book of Records genoteerd als de plek waar relatief de meeste honderdjarigen leven. Zou het kunnen zijn dat deze gewoonte daar een rol bij speelt?

Volg dus de regel: nooit eten tot je helemaal vol zit. Als je wilt, kun je nog fruit toe eten. Je helemaal vol eten is uit den boze, want dan rek je de maagwand te veel uit. Daardoor krijg je eerder honger en eet je veel meer dan goed voor je is. Begin eens met kleinere porties op je bord te scheppen of te weigeren je bord leeg te eten.

Laat altijd een beetje eten staan. Dit leert je namelijk zelfdiscipline en bovendien leer je oude programmeringen te doorbreken. Het is noch onbeleefd noch slecht om wat eten te laten staan. In bepaalde culturen wordt het zelfs gezien als een offer aan de goden.

Wen het je aan. Eet in restaurants niet meer dan driekwart van wat je voorgeschoteld krijgt, vraag altijd om rauwkost

vooraf en zorg ervoor dat je een appel eet voordat je van huis gaat. Begin na de rauwkost altijd het eerste met de groente. Zorg dat er altijd groente bij de maaltijd is en zo niet, vraag er dan om.

De tweede belangrijke tip is om langzaam te eten en goed te kauwen.

Want dan ga je automatisch minder eten en voel je je eerder verzadigd. Dit komt doordat het lichaam meer tijd krijgt om te registreren en te voelen dat de maag vol is en om dat signaal naar jou toe te zenden.

Normaliter eten we zo snel dat de hersenen het niet kunnen bijhouden en op tijd kunnen laten weten dat we vol zitten. Daardoor eten we vaak meer dan we nodig hebben. Dit is een belangrijk gegeven voor mensen met stress of met een druk leven en voor allen die zich vol en sloom voelen na een maaltijd.

Goed kauwen heeft nog meer voordelen, waaronder een betere spijsvertering, minder stress en meer vitaliteit. De truc is om alles tot een papje te kauwen en als je wilt doorslikken, dan kauw je nog even door. Streef naar zo'n veertig tot vijftig keer kauwen op een hap vast voedsel voordat je doorslikt. Neem de tijd om te genieten van je eten. Gebruik al je zintuigen: kijk hoe het eruit ziet, hoe het ruikt en hoe het smaakt. Geniet er ook van hoe je lichaam geniet. Je eet wel minder, maar je geniet veel meer.

Tips

1. Eet kleinere porties.
2. Laat wat eten staan.
3. Eet een appel voordat je gaat eten.
4. Eet voor de warme maaltijd eerst rauwkost.
5. Eet altijd groente bij de warme maaltijd (en eet dat het eerste).
6. Vermijd geraffineerde koolhydraten.
7. Eet langzaam en kauw minstens veertig tot vijftig keer op elke hap.
8. Neem als dessert fruit als je nog trek hebt.

9. Pas de 80-20 regel toe.
10. Maak een wandeling na het eten.

10 Water is calorievrij

Sommige mensen drinken zich dik. Het nuttigen van bier en andere alcoholica, frisdrank, milkshake, vruchtensap en andere suiker bevattende dranken tikt behoorlijk aan. Deze dranken (ook verse vruchtensappen) behoren tot de verborgen vetmakers. Zelfs bij een normaal, evenwichtig dieet slaat de weegschaal door naar overgewicht bij excessieve drinkgewoonten. We zijn door deze onnatuurlijke dranken ons dorstgevoel kwijtgeraakt.

De meeste mensen drinken te weinig water. Bij een gezonde, slankheidsbevorderende leefwijze staat het drinken van voldoende water op de eerste plaats. Water is enorm belangrijk bij het afslankproces, omdat er dan vele toxische stoffen vrijkomen die opgeslagen zijn in de vetcellen. Door heel veel water te drinken helpen we het lichaam te ontgiften. Ons lichaam bestaat voor 70 tot 80% uit water. Water kan nog meer helpen bij het afslanken door het koel te drinken; dat helpt om de lichaamsverbranding op te voeren.

Het beste van water is dat het geen calorieën bevat. Hoe meer je ervan drinkt, hoe meer je ervan gaat houden. De meeste mensen hebben gezondheid belemmerende drinkgewoonten. Men begint 's morgens vaak met koffie om op gang te komen en weer bij de les te zijn. Koffie in overmaat verzuurt het lichaam; hierdoor worden de bijniere gestrest, krijgt men meer trek en gaat het lichaam vocht vasthouden om de verzuring tegen te gaan. 's Morgens is het lichaam nog bezig te ontgiften (dit gebeurt vooral 's nachts, maar het gaat in de ochtend door tot ongeveer 12.00 uur). Tijdens deze ontgiftingsfase is water het beste wat men kan drinken omdat het meehelpt bij het proces. Ook het eten van fruit en rauwkost ondersteunt het lichaam bij het ontgiften. Vermijd dan frisdranken, melk en dieetdranken. Groene thee 's morgens is oké, mits men er ook veel water bij drinkt. Let ook op vruchtensappen; zelfs versgeperste zitten vol vruchtensuiker, dat ook insulineresistentie kan veroorzaken, en bevatten extra calorieën die je beter kunt vermijden. Versgeperst vruchtensap kan wel gedronken worden, maar met mate dus vanwege de suiker en de extra calorieën. De

meeste niet-versgeperste vruchtendranken zijn chemisch bereid en slecht voor het lichaam bij regelmatig gebruik. Ook het routinematig consumeren van alcoholische dranken draagt bij tot vetzucht vanwege de extra calorieën. Het is oké om een paar keer in de week een glas wijn te drinken, maar maak van alcohol geen dagelijkse gewoonte.

Het beste voor een slanke leefwijze is om alle dranken, behalve bepaalde theesoorten zoals groene thee en echte kruidenthee, te vervangen door water, en koffie te beperken tot na de lunch en voor het avondeten. (Na het avondeten liever geen koffie meer drinken, tenzij cafeïnevrij.)

Water staat op eenzame, grote hoogte wat vitaal en gezond afslanken betreft. Dat kan ik niet genoeg benadrukken. Het beste water is bronwater; water uit de kraan is echter minder slecht dan koffie, melk of frisdrank. Maar beter is het om het leidingwater te filteren om het te ontgiften. Ook zijn er speciale watervitalisators te krijgen die het lichaam helpen met ontgiften en vitaliseren (zie achterin). Dat helpt om sneller vitaal te worden en af te slanken.

Het is het beste om van de ene dag op de andere over te stappen op het drinken van veel water. Het lichaam heeft zo'n drie maanden nodig om daar helemaal aan te wennen en zich weer in te stellen op een gezonde watervochtbalans. Meestal bemerk je al na twee tot drie weken verschil en voel je je veel fitter.

Begin de dag goed met 's morgens vroeg twee tot drie glazen water te drinken, direct na het opstaan. In de ochtend drink je tussendoor nogmaals twee tot drie glazen en vlak voor de lunch minstens twee glazen. Tussen lunch en avondmaaltijd nog eens twee tot drie glazen en voor de avondmaal nog twee glazen. Dit zijn de minimale hoeveelheden.

Als het te veel voor je is om dit allemaal meteen in een keer te doen, voer het dan op over een periode van drie weken. Begin met één glas per tijdstip en doe er elke week één glas bij.

Het schema luidt dan:

- Eerste week: één glas bij het opstaan, één glas tussendoor, één glas voor de lunch, één glas tussendoor, één glas voor de avondmaaltijd en één glas 's avonds.
- Tweede week: twee glazen bij het opstaan, twee glazen tussendoor, twee glazen voor de lunch, twee glazen tussendoor, twee glazen voor de avondmaaltijd en twee glazen 's avonds.
- Derde week: drie glazen bij het opstaan, drie glazen tussendoor, drie glazen voor de lunch, drie glazen tussendoor, drie glazen voor de avondmaaltijd en drie glazen 's avonds.

Als je dit drie maanden hebt gedaan, is je dorstregelcentrum weer volledig in balans en het teveel aan toxines en zout weggespoeld.

Dan kan het lichaam jou zelf te kennen geven wanneer je dorst (tekort aan water) hebt. Het enige is dat je vaker naar het toilet moet.

Als je lichaam vocht vasthoudt, dan is meer water drinken juist goed. Vocht vasthouden heeft met de bijniere te maken en meer drinken zal de bijniere ontlasten. Positieve bijwerkingen van veel water drinken zijn dat het de bloeddruk zal normaliseren en dat het goed is voor mensen met diabetes type 2 en een verhoogd cholesterolgehalte.

Verder heb je eerder een gevoel van verzadiging bij het eten als je eerst één tot drie glazen water achter elkaar drinkt.

Wanneer je trek hebt tussen de maaltijden door, drink dan een paar glazen water en je zult merken dat je trek afneemt. Zo niet, eet dan wat fruit en maximaal tweemaal daags wat noten.

Neem overal waar je naartoe gaat je fles water mee (en ook wat fruit). Zorg ervoor dat je in de auto water en fruit hebt liggen.

Drink regelmatig. Naast water kun je thee drinken (zonder suiker of melk) als je wat warm wilt, maar thee vervangt het water niet.

Verse, natuurlijke vruchtensappen zijn op afstand de derde keuze omdat deze wel calorieën bevatten. Af en toe een

dieetdrank is oké, zolang het niet tot een dagelijkse gewoonte wordt.

11 Bewegen is verbranden

Toen ik in Californië woonde, deed ik elke dag - zeven dagen in de week - aan fitness in een zogenaamde Health Fitness Club. Daar leerde ik iemand kennen die nog gekker was dan ik. Hij volgde vier aerobiclessen per dag, 's morgens vroeg voor hij naar zijn werk ging twee en 's avonds na zijn werk weer twee. Hij besteedde zo'n vijf tot zes uur per dag in de Health Club. Ik vroeg hem waarom hij zo fanatiek was. Hij zei: "In mijn familie is iedereen te dik en ze lijden aan hypertensie, verhoogd cholesterolgehalte en hart- en vaatziekten. We houden allemaal van lekker en veel eten, dus ik ook, en dit is de enige manier voor mij om slank te blijven en toch te eten wat ik wil. Door zoveel uur per dag te trainen kan ik meer eten dan wie dan ook in de familie en blijf ik toch slank."

Dat verhaal is mij altijd bijgebleven en als je kijkt naar de fitnessinstructeurs die zo'n drie tot vier lessen per dag draaien, dan heeft geen van hen overgewicht.

Zo gek krijg je maar heel weinig mensen, maar het is wel goed om te beseffen dat er veel minder mensen te zwaar zouden zijn als ze veel meer zouden sporten. De meeste mensen richten hun aandacht op het minder opnemen van calorieën als de weg om af te slanken. Het is tot nu toe ook ons primaire doel geweest om dat op een zodanige gezonde, consistente manier te doen dat we het voor de rest van ons leven konden volhouden.

Maar er is ook nog een andere kant van de medaille: hoeveel we verbranden. Duidelijk zal nu zijn dat we hoe meer we bewegen, hoe meer calorieën zullen verbruiken. Dat is een ijzeren wet. Elke vorm van bewegen telt mee. Er bestaat een apparaatje dat telt hoeveel stappen men op een dag maakt. Het blijkt dat zij die het minste bewegen ook het zwaarste zijn. Wij mensen zijn van nature lui en doen er alles aan om energie te besparen. We parkeren de auto zo dicht mogelijk bij de supermarkt, we nemen altijd de lift ook als het maar tweehoog is en pakken de roltrap in plaats van de trap. We rijden twee blokken om in plaats van te gaan lopen. Het zit ons ingebakken en we zijn er helemaal aan gewend.

Dat moeten we veranderen. Wanneer we sporten en meer bewegen, bouwen we meer spiermassa op. Meer spiermassa betekent meer verbranding, ook tijdens rust en slaap, en dat betekent weer slanker worden. Door meer te bewegen houden we ook de botten gezond en sterk en voorkomen we botontkalking op latere leeftijd.

Laten we de voordelen van bewegen eens op een rijtje zetten. Fitte mensen hebben:

- Een lager sterftecijfer.
- Minder kans op hart- en vaatziekten.
- Minder kans op diabetes.
- Minder kans op hoge bloeddruk.
- Minder kans op dikke darmkanker.
- Minder kans op osteoporose (botontkalking).
- Minder kans op osteo-artritis.
- Minder kans op botbreuken door vallen (ouderen).
- Minder kans op depressie.
- Maak bewegen en fitness tot een hobby. Schrijf je in voor aerobiclessen.

Als je lang niets hebt gedaan, zal het in het begin wel zwaar zijn, maar de aanhouder wint. Loop veel meer, pak elke kans om te lopen aan. Ga in het weekeinde lange wandelingen maken in bos of park, koop een fiets en ga fietsen. Tracht na elke maaltijd een blokje om te lopen. Parkeer je auto wat verder weg van waar je zijn moet en loop die afstand in een rap tempo. Maak regelmatig wandelingen als je vrij hebt, voer je tempo langzaam op, totdat je een half uur in een stevig tempo door kunt lopen.

Onthoud dat elke stap die je doet, meetelt in het geheel.

12 De 'mind' programmeren op afslanken

Een van de meest vergeten aspecten van alle afslankmethoden is de mind. Mind is een moeilijk in het Nederlands te vertalen begrip. Het omvat onze denkstrategie, onze logica, onze waarneming, ons zelfbeeld, ons model van de wereld (wereldbeeld), onze (geloofs)overtuigingen, onze normen en waarden, onze grenzen, ons doorzettingsvermogen, onze motivatie, onze interesses en nog veel meer. Onze mind bepaalt hoe we reageren. De mind is het eindresultaat van opvoeding, cultuur, religie, land en familie. Het is echter een deel van ons dat kan veranderen wanneer we onze overtuigingen vervangen door andere.

Als we weinig zelfvertrouwen hebben, dan kunnen we leren om meer zelfvertrouwen te krijgen. Hetzelfde geldt voor assertiviteit en andere zaken. Wat wij zien als karakter is voor het grootste deel aangeleerd gedrag, vermengd met ons temperament. Onze overtuigingen bepalen onze realiteit. Als we geloven dat het nooit zal lukken om slank te worden en dat ook te blijven, dan zal het ons ook nooit lukken.

De mind is een computer die er emotioneel alles aan doet om waar te maken wat we 'echt', in het diepste van onze ziel, geloven. Dat betekent dat we onszelf zullen tegenwerken als we onszelf bewust iets aanpraten maar dat in ons onderbewustzijn niet geloven. Falen is dan de meest waarschijnlijke optie.

Veel mensen doen aan positieve affirmaties. Als je bijvoorbeeld wilt afslanken, dan blijf je herhalen: "Ik ben slank, ik ben slank, ik ben slank, ik ben slank, ik ben slank, ik ben slank." De theorie daarachter is dat je onderbewustzijn dat ook gaat geloven als je het maar vaak genoeg herhaalt en dat je mind het dan zal uitvoeren.

Helaas werkt het meestal niet zo. Wat er namelijk gebeurt is dat er een strijd ontstaat tussen je mind (bewustzijn) en je onderbewustzijn. Wanneer je zegt: "Ik ben slank", hoor je een stem die zegt: "Helemaal niet, je bent juist veel te dik." Er ontstaat dus een spanningsveld tussen bewust denken en onbewust denken. Het onderbewustzijn wil altijd bewijzen dat het gelijk heeft en dat er bevestigd wordt dat je het niet

kan. Want als je eens een keertje zondigt, dan hoor je onmiddellijk: “Zie je wel, het zal je toch niet lukken, geef het maar op, je kunt het niet, je bent niet sterk genoeg, dit is niets voor jou, leg je maar neer bij je lot.” Deze stem is er altijd en kan je helemaal van je pad afbrengen. In plaats van het te affirmeren, te zeggen “ik ben slank”, is het veel beter om te visualiseren wat je wilt bereiken (er beelden van te maken). Zie je zelf over een jaar slank, vitaal en vol levensvreugde genieten van het eten van fruit, van je elke dag lekker bewegen en je daarbij helemaal goed voelen. Zie hoe je in het afgelopen jaar zonder veel problemen je levenswijze hebt veranderd in een gezonde, slanke leefstijl.

Door deze beelden te visualiseren, activeren we de hersenen om nieuwe verbindingen aan te maken tussen de zenuwuiteinden (synapsen). Deze leggen de beelden dan op een zodanige wijze vast alsof wat we visualiseren ook echt gebeurt. Wanneer dat goed wordt gedaan, weten de hersenen en de mind niet het verschil tussen verbeelding en werkelijkheid. Voor de hersenen lijkt wat we visualiseren helemaal waar te zijn. Hoe specifieker de visualisatie (details, kleuren, geuren, beweging, geluid, smaak enzovoort), hoe meer synapsen er aangemaakt worden. Door deze synapsen zal het ons gemakkelijker lukken om die leefwijze te creëren die we echt willen, omdat het voor onze hersenen al waar is. Door bij de visualisaties ook positieve affirmaties te doen die ons zelfbeeld versterken, verankeren we het effect van de visualisaties.

Wanneer we de toekomst visualiseren, zeggen we tegen onszelf: “Ik ben het waard om slank te zijn, ik verdien het om slank te zijn, het is goed voor mij om slank te zijn, ik geniet van het afslanken en word daar steeds beter in, ik accepteer mezelf en ik houd van mezelf zoals ik ben.” Door deze affirmaties te combineren met de visualisaties krijgen we een beter en dieper effect.

Je moet in principe minimaal tweemaal daags affirmeren en visualiseren:

1. Voor het slapen gaan.
2. 's Morgens vroeg, voor je uit bed komt.

3. Op deze twee momenten is de mind ontvankelijker voor suggesties. Combineer de visualisaties van de toekomst met metaforische affirmaties die op het nu werken. Bijvoorbeeld:
- Affirmeer: “Mijn vet smelt weg als sneeuw voor de zon op die plaatsen die ik wil.”
 - Visualiseer dan ook dat op die plekken het vet wegsmelt als sneeuw voor de zon.
 - Affirmeer: “Mijn metabolisme werkt op volle toeren, zoals een kachel, en mijn vet verbrandt zoals hout in de kachel.”
 - Zie het dan ook voor je.

Metaforen zijn zeer krachtig, omdat ze een diepe werking hebben op mind en onderbewustzijn.

Doe deze metaforische affirmaties en visualisaties bijvoorbeeld 's avonds voordat je naar de cd *Slanke Leefwijze* of de cd's van mijn *Afslankmethode* luistert. Op deze cd's praat ik direct met je onderbewustzijn en help ik je de programma's te veranderen die je dik houden. Je hoeft er niet bewust naar te luisteren; als je in slaap valt is het ook goed, want je onderbewustzijn hoort alles wat ik op die cd zeg. Je moet er minimaal tweemaal daags naar luisteren. Indien je kunt, luister er dan ook overdag naar. Je kunt de cd ook op de achtergrond aanzetten terwijl je je werk doet.

Als je op een plateau zit (als je bent blijven steken op een bepaald gewicht), zet dan de cd-speler op repeat gedurende de nacht (om de nacht), zodat je de cd tijdens je slaap blijft horen. Doe dan extra goed je visualisaties met de metaforen, ook overdag. Binnen twee weken ben je over je plateau heen. Veel mensen bemerken als ze dit doen al na een tot twee weken een wezenlijke verandering in hun leven. Ze voelen zich beter en gemotiveerder. Blijf ook als je je streefgewicht hebt bereikt de cd of cd's minimaal eenmaal daags beluisteren. Je onderbewustzijn is gevormd in je eerste zeven levensjaren en je hebt minimaal twee jaar nodig om het helemaal om te vormen zoals jij het wilt. Maak er een gewoonte van; het is de meest moeiteloze manier om goed slank te worden en ook te blijven. Ook zijn er andere cd's die je kunt beluisteren om het effect te vergroten (zie achterin).

13 Het Zeven-Meesterstappen Plan

Om een bepaald doel te bereiken moet je zeven fasen doorlopen -zeven stappen nemen - om succesvol te zijn. Hier zijn ze op een rijtje.

1. Precies weten wat je wilt en wat je tegenhoudt.
2. Gemotiveerd zijn om je doelen te bereiken.
3. Je oude, belemmerende patronen doorbreken.
4. Nieuwe patronen creëren.
5. Deze nieuwe patronen blijvend maken (leefstijl).
6. De toekomst (je doelen) blijven visualiseren.
7. Een ondersteunende omgeving creëren.

Bij deze zeven stappen ga ik je helpen. In feite zijn de stappen heel logisch. Je kunt, als je ze leest, ook wellicht begrijpen waarom de meeste diëten falen: omdat men niet de juiste strategie heeft en daardoor gedoemd is te vechten tegen zichzelf.

Om te beginnen heb je een journaal (een schrift, dagboek) nodig, liefst een goed, ingebonden exemplaar. Dit wordt namelijk een van je belangrijkste attributen. Koop er zo spoedig mogelijk een, zodat je kunt starten.

Stap 1: precies weten wat je wilt en wat je tegenhoudt

Voordat je begint aan een diepgaande verandering in je leven moet je even de tijd nemen om te inventariseren wat je nu wilt veranderen. Zoals je hebt kunnen lezen, gaan we een nieuwe leefstijl creëren die gericht is op gezondheid, vitaliteit en slankheid. Daarbij staat het eten van gezond voedsel, het drinken van meer water, meer bewegen en het programmeren van je mind centraal. De vragen die je moet beantwoorden zijn:

1. Hoeveel wil je afslanken?
2. In hoeveel tijd wil je dit bereiken?
3. Waar wil je precies afslanken?
4. Wat voor kleren wil je dragen?
5. Hoe wil je je voelen? (Bijvoorbeeld fit, vitaal, energiek)
6. Zijn je doelen realistisch?

7. Wat zijn je belemmerende overtuigingen? (Bijvoorbeeld: ik heb geen zelfdiscipline, ik houd niet van sporten.)
8. Wat houdt je tegen om dit echt te doen?
9. Hoe saboteer je jezelf en welke eigenschappen heb je nodig om dit te doorbreken? (Bijvoorbeeld: ik heb geen doorzettingsvermogen en val snel terug; wat ik nodig heb is motivatie om het doel te bereiken, ook als het moeilijk wordt)
10. Wat heb je nog meer nodig om je doel te bereiken?

Schrijf de antwoorden op deze vragen op en neem de eigenschappen die je nodig hebt voor deze leefstijlveranderingen mee in je visualisaties; visualiseer dan dat je ze al in ruime mate hebt.

Stap 2: gemotiveerd zijn om je doelen te bereiken

Als je iets wilt veranderen, is motivatie een van de belangrijkste factoren. Zonder goede, blijvende motivatie kom je er niet. Je moet leren je motivatie levend te houden; elke dag opnieuw moet je jezelf inspireren en weten waarom je het doet, waarom dit belangrijk voor je is.

Om jezelf goed te motiveren moet je opschrijven wat de consequenties zijn als je het niet doet. Begin daarmee: wat zou er kunnen gebeuren als je je leefwijze niet veranderde? Wat voor klachten kun je dan allemaal krijgen? Wat zou er gebeuren als het nog erger werd, als je steeds dikker werd naarmate je ouder wordt? Wat gebeurt er als jij je vol zou blijven eten bij frustraties? Wat doe je je lichaam dan aan? Heb je er wel eens over nagedacht hoe het voelt om nog tweemaal zo dik te zijn als nu? Hoe zou je leven dan zijn? Hoe zou het zijn als je huidige kleren je ook al niet meer pasten?

Als je nog meer moeite zou hebben om een trap op te lopen?
Als je daarvan bekaf zou zijn?

Als je alle mogelijke consequenties hebt opgeschreven, dan is het tijd om erover na te denken waar je het voor doet.

1. Waarom is dit belangrijk voor je?
2. Waarom wil je dit zo graag?

3. Wat voor goeds geeft het je als je jouw ideale gewicht hebt bereikt?
4. Hoe voel jij je dan? Hoe is het om je fit, vitaal, slank en sterk te voelen?
5. Hoe zou je er anders uitzien en wat zou dat met je gevoel van eigenwaarde doen?
6. Wat geeft het je nog meer? (Gezondheid, vitaliteit, langer leven enzovoort.).

Stap 3: je oude, belemmerende patronen doorbreken

Nu je geïnventariseerd hebt wat je wilt en wat je tegenhoudt, kun je gaan kijken naar je belemmerende patronen:

1. Het eten/snoepen tussendoor van minder goede zaken.
2. Te weinig bewegen (lui of excuses als geen tijd).
3. Te weinig drinken en/of de verkeerde dranken drinken.
4. Te weinig fruit, rauwkost, appels eten.
5. Eten uit frustratie, verveling, verdriet, teleurstelling enzovoort.
6. Te veel televisie kijken.
7. Nooit de trap nemen, altijd de lift.
8. Niet wandelen na de maaltijd.
9. Geen tijd nemen voor jezelf.
10. Ongezonde maaltijden bereiden voor jezelf.
11. Verslaafd zijn aan koffie, chocola, koekjes enzovoort.
12. Te grote porties opscheppen en die ook opeten.
13. Geen nee kunnen zeggen.
14. Geen expressie kunnen geven aan je emoties.
15.(vul zelf aan).
16.(vul zelf aan).

Maak je eigen lijst. Dit zijn de meest voorkomende zaken, vul die aan met je eigen patronen zoals dwangmatig eten als je aan het diëten bent, verslaafd zijn aan drop, 's nachts opstaan om te eten.

Neem de tijd om alle belemmerende patronen op te schrijven, dit is cruciaal!

Stap 4: nieuwe patronen creëren

Nu je weet wat de oude patronen zijn die je niet wilt, moet je gaan formuleren wat je wel wilt!

1. Als tussendoortjes appels, gedroogd fruit, noten eten.
2. Elke kans aangrijpen om te bewegen.
3. Veel water drinken en groene thee.
4. Veel fruit, rauwkost, appels eten.
5. Bij frustratie, verveling, verdriet, teleurstelling je emoties opschrijven, erover praten en de confrontatie aangaan met jezelf.
6. In plaats van televisie kijken naar fitness gaan, wandelen, een hobby zoeken die je leuk vindt.
7. Vaker de trap nemen in plaats van de lift, je auto verder weg parkeren.
8. Wandelen na de maaltijd.
9. Tijd maken voor je zelf: naar fitness gaan, mediteren enzovoort.
10. Gezonde maaltijden bereiden voor jezelf met volwaardige ingrediënten, volkorenpasta en -brood, zilvervliesrijst enzovoort.
11. In plaats van koffie, cola, vruchtendranken enzovoort water en thee drinken.
12. Kleinere porties opscheppen en niet alles opeten wat er op je bord ligt.
13. Meer voor jezelf opkomen, geen dingen meer doen die je niet wilt, anderen durven afwijzen.
14. Emoties zijn oké. Werk eraan dat je er niet meer bang voor bent of ze onderdrukt.
15. 's Morgens meteen bij het opstaan beginnen met je oefeningen en 's avonds voor het slapen nogmaals.
16. 's Morgens voor het opstaan en 's avonds voor het slapen gaan luisteren naar de afslank-cd of cd's.
17. Elke dag je positieve affirmaties en visualisaties doen.
18. In plaats van een dessert een appel eten of ander fruit.
19. Ervoor zorgen dat je water en appels in de auto hebt.
20. Iedereen laten weten hoe ze je het beste kunnen ondersteunen en wat je van hen verwacht.
21. (vul zelf aan).

Stap 5: deze nieuwe patronen blijvend maken (leefstijl)

Nu je weet wat je wilt, is de volgende stap om deze nieuwe patronen tot een routine te maken. Je hebt zeker zo'n drie maanden nodig voordat er genoeg nieuwe synapsen zijn aangemaakt om de nieuwe patronen tot een vast onderdeel van je leven te maken.

Belangrijke zaken zijn:

- Blijven luisteren naar de cd of cd's en jezelf blijven motiveren.
- Elke dag je journaal lezen, blijven visualiseren wat je wilt in de toekomst en hoe je dat gaat bereiken.
- Elke dag aantekenen in je journaal wat goed ging en wat niet en voor je gaat slapen visualiseren dat het de volgende keer wel goed gaat.
- Jezelf eraan blijven herinneren dat het om de lange termijn gaat en dat je een nieuwe leefstijl hebt.
- Laat je vrienden enzovoort van tevoren weten als je bij hen gaat eten waar ze voor jou rekening mee moeten houden.
- Werk aan je emoties; breng zo nodig een bezoek aan een afslankcoach die je kan helpen bij blokkades en vastgelopen patronen.
- Begin je dag steeds met te visualiseren hoe je wilt dat je dag gaat worden en hoe je je aan het einde van de dag wilt voelen.

Het is een kwestie van doen, doen, doen en er elke keer weer opnieuw voor gaan. Het gaat nu om jou en je gezondheid.

Stap 6: de toekomst (je doelen) blijven visualiseren

De enige gemakkelijke manier om de nieuwe synapsen op te bouwen die je nieuwe leefwijze ondersteunen (hetgeen de basis is van je succes) is regelmatig visualiseren. De belangrijkste oorzaak waardoor het met afslanken zo vaak mis gaat is dat de oude synapsen het winnen en men steeds weer terugvalt in oude patronen.

Je moet niet alleen visualiseren dat je slank bent, maar ook dat je de nieuwe eigenschappen al in je hebt die je nodig hebt om je doelen te bereiken. Zie jezelf assertiever en met meer zelfvertrouwen; zie dat je je grenzen duidelijker aangeeft en ook bijvoorbeeld nee durft te zeggen als iets voor jou te veel wordt als men een beroep op je doet.

Je moet leren accepteren dat niet iedereen je aardig en leuk vindt wanneer je aan jezelf denkt. Sommige mensen zullen je zelfs laten vallen, omdat ze je minder aardig vinden nu je voor jezelf opkomt.

Als het jouw doel in je leven is om aardig te doen opdat anderen je niet kwetsen en niet afwijzen, dan zul je nooit succesvol zijn.

Visualiseer jezelf in moeilijke situaties waarin je toch in je kracht blijft.

Visualiseren en de cd of cd's beluisteren vormen de basis van een succesvolle en moeiteloze verandering in leefwijze. Door ervoor te zorgen dat je elke dag in je geest de gewenste toekomstbeelden creëert, gaan de hersenen je meer en meer ondersteunen en wordt het steeds gemakkelijker.

Stap 7: een ondersteunende omgeving creëren

Nu je goed op weg bent om succesvol te zijn, is het ook belangrijk om je hulpbronnen aan te boren: vrienden, partners, collega's, familie enzovoort.

Je kunt bijvoorbeeld met iemand samen gaan fitnesssen, wandelen, zwemmen, fietsen.

Laat je vrienden weten dat je bepaalde zaken niet meer doet en of ze willen zorgen voor rauwkost en veel groente als je bij hen eet.

Je kunt ook een vriend die toch vroeg op moet vragen je 's morgens vroeg te bellen om je moed in te spreken om bijvoorbeeld te gaan sporten.

Je vraagt iedereen die daarvoor in aanmerking komt om ondersteuning.

Vraag of men je erop wil attenderen als je niet assertief bent, en of men je ook nog andere relevante feedback wil geven.

De weg is moeilijk in het begin, zoals altijd het geval is, tot je nieuwe leefwijze een routine geworden is. Als je, naast de leefwijze en de tips die ik je gegeven heb, ook gebruik gaat maken van de hulpmiddelen die ik aanreik, zoals afslankcd's, zelfs workshops en coaches, dan zal het je veel gemakkelijker lukken om succesvol te zijn.

14 Conclusie/tips

Afslanken en slank blijven is een kwestie van de juiste strategie hebben en daarna gemotiveerd blijven om je doelen te halen.

Je hebt ook een weegschaal nodig, niet om er elke dag op te staan, maar om regelmatig te kunnen zien waar je bent. Het moet geen obsessie worden, maar een leefwijze. Je weet allang wat niet werkt. Diëten zijn altijd een doodlopende straat.

Wat je ook moet weten, is dat het niet alleen gaat om afslanken, maar ook om je welzijn en je gezondheid; dat jij en jij alleen de controle kunt nemen over je leven. In het verleden heb je het uit de hand laten lopen en stapsgewijs ben je steeds meer aangekomen.

Nu moet je met jezelf afspreken dat je ervoor zult zorgen dat het nooit meer uit de hand loopt; dat je vanaf nu altijd waakzaam zult blijven en dat je meer aandacht zult schenken aan wat belangrijk is voor je gezondheid. De kwaliteit van je leven heb je geheel in eigen hand.

Het allerbelangrijkste is om gemotiveerd te blijven; jouw doel is een levenslange beheersing van je gewicht. De enige manier om dat te bereiken is een leefstijl waarbij er evenwicht is tussen de hoeveelheid calorieën die je consumeert en de hoeveelheid calorieën die je verbrandt.

Daarbij hanteer je een gezonde leefwijze bestaande uit volwaardige, vezelrijke voeding, veel water drinken, dagelijkse lichaamsbeweging en de juiste, ondersteunende voedingssupplementen.

Naast succesvol afslanken zul je je daardoor ook beter voelen en de kans op ziekten verkleinen.

Niemand belooft je dat het gemakkelijk zal zijn; het zal enige discipline van je vragen. Door niet te veranderen zul je echter later een groter offer moeten brengen vanwege de consequenties van een ongezond gewicht en onvolwaardige voeding.

Het goede nieuws is dat er binnen een paar maanden zoveel nieuwe synapsen zijn ontstaan dat je nieuwe leefstijl tot een gewoonte is geworden. En dat niet alleen, je bent nu zelfs gewend geraakt aan je nieuwe manier van leven en je wilt niet anders meer.

Hier volgen nog de tips op een rijtje:

- Neem verantwoordelijkheid voor je gewicht; jij neemt nu controle over je leven.
- Maak water tot je belangrijkste drank: na het opstaan, voor het eten, tussendoor en na het avondeten.
- Motiveer jezelf dagelijks; ga voor de lange termijn en niet voor een korte termijnresultaat.
- Houd een journaal bij met successen en verbeterpunten.
- Besef dat de enige manier om slank te worden is meer energie te verbranden dan te consumeren. Door veel fruit, rauwkost en groenten te eten houd je een vol gevoel en heb je ook minder honger.
- Vezels zijn je beste vrienden (volwaardige koolhydraten, fruit met name appels, rauwkost en groenten).
- Eet rustig, kauw lang, neem kleinere porties en laat wat op je bord over.
- Neem af en toe een dessert of wat lekkers, maar leer te matigen en te genieten van een klein beetje in plaats van een grote hoeveelheid.
- Streef ernaar driemaal daags naar de cd te luisteren.
- Visualiseer de toekomst en de eigenschappen die je daarvoor wilt bezitten, in combinatie met metaforen die laten zien hoe en waar je vet verbrandt en die je metabolisme versnellen.
- Neem overal water en appels mee naartoe, ook in de auto.
- Eet een appel voor elke maaltijd.
- Maak bewegen tot een vast onderdeel van je leven, in totaal minstens een half uur per dag (dat mag je verdelen over tweemaal vijftien of driemaal tien minuten). Bewegen is verbranden en elke stap telt!
- Creëer een support team, mensen die je ondersteunen en doelgericht houden.
- Gebruik voedingssupplementen en andere ondersteunende middelen.

- Neem een draagbare cd-speler mee, zodat je naar de afslank-cd's kunt luisteren als je ergens moet wachten.
- Denk erover na om een workshop te volgen of een coach te raadplegen.
- Eet altijd rauwkost voor de maaltijd en eet je groente na de rauwkost het eerste.
- Vraag in het restaurant om de geraffineerde koolhydraten weg te laten en neem in plaats daarvan extra groente.
- Eet wat fruit in plaats van een dessert.
- Geniet van elke maaltijd.
- Verlies de moed niet als je gezondigd hebt; je gaat voor de lange termijn.

Tot slot: alles hangt met elkaar samen. Deze nieuwe leefwijze zal jou veel meer brengen dan alleen gewichtsverlies. Je zult een gezonder en vitaler lichaam ervaren; je zult je lekkerder in je vel voelen. In vele opzichten zal je leven veranderen.

15 Trainingen/workshops die je zullen helpen

Veel mensen gaan nooit meer naar een workshop, seminar of training als ze hun (school)opleiding hebben afgerond.

Een groeiend aantal mensen heeft echter ontdekt dat er vaak veel meer te leren valt na school dan op school. Als het daarbij gaat om zaken die te maken hebben met zelfontwikkeling en persoonlijke groei is het essentieel om de juiste begeleiding te krijgen.

Bij afslanken blijkt dat veel zaken rond overgewicht voortkomen uit emotionele stress en het niet voor zichzelf kunnen opkomen.

Er is ook een grote correlatie met een negatief zelfbeeld, waardoor er een laag gevoel van eigenwaarde is. Dit soort zaken - ook zaken als verdriet, frustratie, verveling, afwijzing, boosheid en zich alleen voelen - leidt ertoe dat men gaat eten.

Om het afslanken te vergemakkelijken en ook om je ideale gewicht vast te houden, is het heel goed om een workshop te volgen waarin je leert dit soort zaken aan te pakken. De bedoeling van deze workshop is je het juiste gereedschap aan te reiken om beter en gezonder met emoties, stress en tegenslagen om te gaan. Door deze workshop en ook andere te volgen maak je een grote kwantumsprong wat je nieuwe leefwijze betreft en het vasthouden van je streefgewicht.

Je zult tijdens zo'n workshop leren:

- Hoe om te gaan met stressvolle situaties.
- Hoe assertiever te worden.
- Hoe te werken aan een positief zelfbeeld.
- Hoe effectieve, positieve affirmaties te formuleren.
- Hoe sabotagepatronen te doorbreken.
- Hoe effectief en snel emoties te verwerken.
- Hoe beter visualisaties te gebruiken om af te slanken.
- Hoe je grenzen aan te geven.
- Hoe de basis van succesvol leven eruit ziet.
- Hoe uit blokkerende patronen te komen.

De workshops zijn bedoeld om meer uit je leven te halen en je dichter bij je eigen potentieel te brengen.
Er zijn workshops die specifiek gericht zijn op emoties, zelfontwikkeling enzovoort. Wil je meer weten, dan kun je terecht op de website www.roymartina.com.

16 Coaching als je vastzit

Om het verhaal compleet te maken: er zijn ook Mind & Body coaches en Omega Health coaches die je kunnen bijstaan tijdens het afslanken en die het proces enorm kunnen versnellen.

Een coach is iemand die je helpt om meer uit je potentieel te halen. Net zoals bij sporten is het zo dat een coach niet het werk voor je doet, maar dat hij je bijstaat en je aanwijzingen geeft, zodat je meer inzicht hebt en tot meer in staat bent dan je wanneer je het op eigen houtje doet. Deze coaches zijn erop getraind je blokkades weg te halen. Ze leren je technieken om onbewuste sabotagepatronen te vinden en te veranderen; verder hoe de mind te programmeren om beter vet te verbranden op die plaatsen die jij wilt.

Mind & Body coaches en Omega Health coaches zijn er op getraind om de volgende zaken aan te pakken:

- Blokkades aan te pakken die duurzaam gewichtsverlies verhinderen.
- De mind te programmeren om consistent af te slanken tot je op je streefgewicht bent en dat dan vast te houden.
- De mind te programmeren om op die plaatsen af te vallen die jij wilt.
- Vet als voornaamste verbrandingsbron te gebruiken in plaats van spieren of koolhydraten.
- De blokkades die men onbewust tegen de afslank-cd kan hebben aan te pakken.
- Verslaving aan eten, chocola, snoep enzovoort aan te pakken.
- Hongergevoel te doen verminderen.
- Emotionele stress aan te pakken.
- Patronen waar je in vastzit te doorbreken.
- Met je te werken aan je motivatie.
- De synapsen die je vasthouden in oude patronen aan te pakken.

Zoals je ziet, kan een Mind & Body coach of een Omega Health coach je bijstaan en helpen bij een heel scala van zaken.

17 Andere workshops die de moeite waard zijn

Het leven is een continue uitnodiging tot groeien op mentaal, emotioneel, spiritueel en fysiek niveau. We worden voortdurend geconfronteerd met nieuwe uitdagingen.

De bedoeling van de workshops die ik geef is om dit groeien leerproces, dat we allemaal moeten ondergaan, te vergemakkelijken en prettiger te maken.

Het is ook mogelijk om naast de losse workshops langere trainingen te volgen, waardoor men ook langer begeleid kan worden naar het niveau van excellentie (meesterschap). Kijk voor meer informatie op de website www.roymartina.com.

· MIND & BODY COACH

Hoe je meer uit je potentieel kunt halen en je blokkades kunt oplossen (één tot drie jaar, met vijf weekeinden per jaar).

· INNERLIJKE-KRACHTWEEK (IK-week)

Een intensieve training om je mindset te veranderen en snelle veranderingen in je leven te creëren (vijfdaagse training).

· EMOTIONELE FITNESS

Hoe beter om te gaan met emoties, stress, onzekerheid enzovoort (één tot twee jaar, met 8 weekeinden per jaar)

· OMEGA WELLNESS & DETOX WEEK

Je zult kennismaken met de wereld van reiniging via een licht vastenprogramma (detoxen), acupressuur en bezinning en leren om dit een vaste plek in je leven te geven.

Je maakt kennis met speciale, door Roy Martina ontwikkelde, Omega meditatie- en visualisatietechnieken en gaat leren hoe makkelijk het is om deze technieken voortaan dagelijks toe te passen.

· DETOX lezingen bij jou in de buurt

Kijk op de website voor alle data en locaties.

. EMOTIONEEL EVENWICHT

Emotioneel Evenwicht leert je de basistechniek zoals Roy Martina die jaren geleden heeft ontwikkeld. Het is een techniek waarbij je door middel van spiertesten (kinesiologie) en acupressuur met praktische hulpmiddelen leert om belemmerende gevoelens bloot te leggen, te voelen en ervaren, te accepteren en om te buigen naar ander gedrag en andere gevoelens. Hierbij komt tevens een stuk visualisatie en creatiekracht om de hoek.

. CHAKRA BALANCING

Hoe beter te begrijpen wat de zin is van alles wat er in je leven is gebeurd en aan het gebeuren is. De spirituele kant van zaken (driedaagse training).

. SCHADUWKANTEN

Een prachtige workshop waarin je licht op je schaduwkanten laat vallen en inzicht krijgt in soms al lange tijd belemmerende patronen en gedachten.

. ZELFCOACHING

De workshop Zelfcoaching brengt je met sprongen dichterbij het bereiken van die zaken in het leven die voor jou belangrijk zijn. Je leert hoe jij de focus op je doelen kunt leggen, hoe je om gaat met de uitdagingen en blokkades die je ervaart om je doelen te bereiken en hoe jij jezelf motiveert om er voor te blijven gaan. Ook als het even niet mee lijkt te zitten.

. SEMINARREIZEN

Vakantie vieren en werken aan jezelf, de ideale combinatie: Mind, Body & Spirit

De unieke manier om je vakantie door te brengen op een bijzondere locatie. Onvergelijkbaar met andere vakanties. Je gaat de diepte in op vele niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Diep inwerkende trainingen met Roy Martina en/of andere TOP trainers

Na een Spirit Travel reis voel jij je herboren en zit je veel lekkerder in je vel. Elke reis geeft je meer inzichten over je leven, waar je staat en wat de volgende stappen zijn om optimaal je wereldse levensreis te vervolgen.

Nawoord

Dit is een klein boekje met een grote schat aan informatie en nuttige instructies voor hen die er klaar voor zijn om hun leven echt te veranderen en succesvol te worden met afslanken en slank te blijven.

De beste manier om het afslankproces aan te gaan is het te zien alsof je een soort training gaat doen om meesterschap te bereiken op een bepaald gebied. Je maakt plannen voor je opleiding, je bepaalt je doel en je gaat ervoor. Je blijft jezelf motiveren, ook als het moeilijk is of als het tijdelijk tegenzit. Wanneer nodig vraag je advies aan studiebegeleiders (coaches) en ga je naar speciale studieweekenden (workshops), tot je de materie meester bent en je alles op eigen kracht kunt doen. Dat is meesterschap (excellentie).

Het leven biedt je kansen om te groeien en die kansen zijn er ook in de vorm van overgewicht, stress, emoties, relaties, partners, kinderen, collega's, vrienden, familie, werk en andere uitdagingen zoals trauma, sterfgeval, echtscheiding, verhuizing, ontslag, armoede en nog veel meer. Naar mijn mening zijn deze tegenslagen en ervaringen er om je steeds sterker te maken en wijzer. Dat is zelfontwikkeling, evolutie van je geest en mind.

Door dit aan te gaan met het goede gereedschap zul je er sterk, vitaal, gelukkig en gezond uitkomen en niet, zoals je vaak ziet, verbitterd, gefrustreerd, zwak en ziek.

Iedereen maakt zijn eigen keuzen in het leven. Ik hoop dat dit boekje je helpt om zodanig te kiezen dat je steeds slanker, gezonder, vitaler, sterker en wijzer wordt.

Heel veel succes.

Roy Martina

Nuttige informatie

Zie voor meer informatie, activiteiten en de webshop (boeken, remedies, voedingssupplementen, cd's enzovoort) de website: www.roymartina.com

Workshops, lezingen, cursussen:

Be the Best you can Be Academy (B3 Academy):
www.roymartina.com button *workshops*

Opleidingen:

Kijk voor de jaaragenda van de opleidingen Mind & Body Coach en Emotionele Fitness op www.roymartina.com button *opleidingen*.

Voor adressen Mind & Body coaches en Omega Health coaches:

www.roymartina.com button *zoek een coach*

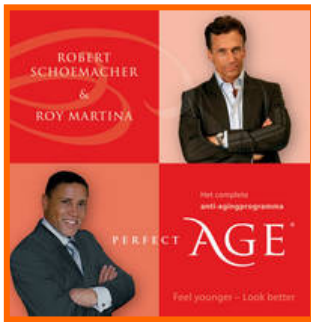
Zie de website www.roymartina.com voor:

- **gratis** e-mail nieuwsbrief van Roy Martina over Vitaliteit;
- **gratis** te downloaden boeken van Roy Martina.

Voedingssupplement

Vemma is een krachtig vloeibaar voedingssupplement met essentiële mineralen, mangosteent plus (krachtig antioxidant met 12 volspectrum vitamines), aloë vera gel en groene thee. Kijk op de website www.roymartina.com onder de button *lichaam*.

Boeken Roy Martina:



Perfect Age

het complete anti-agingprogramma

verschijningsdatum: 21-11-2006

ISBN: 978-90-6112-953-0

Prijs: € 19,95

Auteurs: Roy Martina en Robert Schoemaker

Niet zo heel lang geleden was je als veertigplusser iemand die zijn beste tijd duidelijk achter de rug had. Dat uitte zich in gezapige kleren en een dito kapsel, een uitgezakt figuur en een ingeslapen sociaal leven. Je accepteerde dit: je wist niet beter. Alleen de sterren op het witte doek bleven immers eeuwig jong. De tijden zijn echter drastisch veranderd. Tegenwoordig willen we er allemaal jong uitzien, ons jong voelen en liefst beide. Daarom is anti-aging -het vertragen van het verouderingsproces- in korte tijd een begrip geworden. Voor ons is anti-aging een combinatie van werken aan innerlijk en uiterlijk: het is nooit te vroeg of te laat om hieraan te beginnen!

Investeren in je gezondheid en vitaliteit is de beste preventie tegen ouderdom en aftakeling. Als je de tips uit dit boek opvolgt zul je je gegarandeerd geweldig voelen en er super uit blijven zien!



Voorkom frustratie in je relatie

gelukkig en liefdevol samen

Verschijningsdatum: 01-08-2006

ISBN: 9055991627

Prijs: € 14,95

Onze intieme relaties zijn een directe verbinding met ons hart en onze ziel.

Als niet aan onze verwachtingen en behoeften wordt voldaan, raken we gefrustreerd en teleurgesteld.

Door te begrijpen hoe en waarom we gefrustreerd vastlopen in onze relaties, ontstaat perspectief om gelukkiger te worden en veel meer plezier te beleven van onze relaties; zowel de relatie met onze partner als met anderen.

De lezer ontdekt in dit boek wat zijn schaduwkanten zijn en wat er ligt verborgen in zijn ziel, welke zaken uit het verleden wel zijn verwerkt en welke niet. Dit boek geeft aan hoe je je grenzen beter kunt aangeven, hoe je in je kracht blijft, ook als de ander niet in zijn kracht is. Je leert zien welke problemen van jou zijn en welke niet. Hoe je elkaar ondersteunt en daarvan groeit, wat je moet doen als de ander is vastgelopen in patronen die hij niet kan veranderen en hoe je daarmee omgaat. Hoe je je eigen patronen doorbreekt en steeds beter leert wat houden van betekent.

Wat betekent houden van jezelf binnen een relatie en wat betekent geven en nemen? Wat is het verschil tussen je partner accepteren en zaken tolereren die je eigenlijk niet goedkeurt? Waarom leidt tolerantie altijd tot frustratie, wat mag je wel en niet met de mantel der liefde of met harmonie bedekken?

Uiteindelijk zul je leren dat het voorkómen van frustratie beter is dan het verwerken van frustratie.

Dit boek is een werkboek voor iedereen die meer uit zijn relatie wil halen. Een boek dat je leven zal veranderen, of je in een relatie bent of niet.



Moeiteloos stoppen met roken

En nog slank blijven ook!

Verschijningsdatum: 01-11-2005

ISBN: 905599149x

Prijs: € 10,00 tijdelijke aanbieding

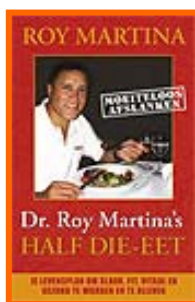
Het grootste geschenk dat je jezelf kunt geven is stoppen met roken.

Het is een gewoonte die jou langzaam maar zeker sloopt, je wilskracht en gezondheid verzwakt en uiteindelijk alleen maar problemen bezorgt.

Tegelijk weet je als roker ook dat het een van de grootste uitdagingen uit je leven is waarmee je vroeg of laat wordt

geconfronteerd. Er zijn talloze methoden die door miljoenen, vaak met terugval, zijn geprobeerd. Methoden zoals nicotinepleisters, kauwgom, lasertherapie, acupunctuur, homeopathie, hypnose, NLP, enzovoort. Wat al deze methoden niet voldoende doen, is de diepe onderliggende oorzaak van de nicotineverslaving aanpakken. Roken is zo tegennatuurlijk dat iedereen die eraan verslaafd raakt, onderliggende causale factoren heeft waardoor hij alleen met heel veel moeite in staat is om te stoppen. Velen zijn puur op wilskracht en op allerlei andere manieren gestopt, maar de kans om weer terug te vallen, blijft -zelfs na twintig jaar- aanwezig. Het roken vervangen door een andere gewoonte, zoals snoepen of meer drinken (alcohol, koffie, enzovoort) is net zo erg.

Voor het eerst publiceert Roy Martina de door hem ontwikkelde methode waarmee zijn vader, al dertig jaar een verstokt roker (twee pakjes per dag), moeiteloos stopte met roken. Ondertussen is deze methode verder ontwikkeld, o.a. met Emotioneel Evenwicht-technieken, ondersteunende homeopathische middelen en vitaminen, waardoor iedereen nu moeiteloos kan stoppen met roken. Het grootste geschenk aan jezelf ligt nu binnen handbereik en daarmee doe je je gezin, familie, kinderen en vrienden, maar ook de gemeenschap een groot plezier. Indien je klaar bent om te ontdekken hoe gemakkelijk het is, wacht dan niet langer, want elke minuut telt.



Roy Martina's Half Die-eet

Je levensplan om slank, fit, vitaal en gezond te worden en te blijven

Verschijningsdatum: 01-11-2005

ISBN: 9055991902

Prijs: € 10,00

Diëten worden doorgaans geassocieerd met afzien en vooral doorzetten totdat je je streefgewicht hebt bereikt. Maar wat gebeurt er dan? Je gaat weer normaal eten, en je begint weer van voren af aan, omdat je weer bent aangekomen.

Gewone diëten werken niet, omdat afslanken van binnenuit komt, ondersteund door een aantal veranderingen in je leefwijze.

Stap dus uit de illusie van al die diëten en slankheidspillen. Roy Martina heeft samen met Ellen Heinsen een nieuwe methode ontwikkeld. Deze bestaat uit een paar simpele aanpassingen in je voedingspatroon, ondersteund door een training van je zogeheten mind.

De naam 'Half Die-eet' is een weergave van het idee je bord nooit helemaal leeg te eten. In Okinawa, Japan, is het de gewoonte om je niet vol te eten, maar altijd wat op het bord te laten liggen. Overgewicht is hier onbekend en deze mensen blijven tot aan hun dood fit en vitaal.

Als je de adviezen uit dit boek opvolgt en je maakt afslanken tot een prioriteit in je leven, dan zul je gegarandeerd afslanken, je fitter voelen en gezonder worden.

De speciale afslankmethode van Roy wordt ondersteund door een 8-tal cd's op basis van lichte transducties.



Flower Power - heel je ziel

De geneeskundige kracht van bloemen

Verschijningsdatum: 01-04-2005

ISBN: 9055991740

Prijs: € 15,00

De krachtigste vorm van preventie is het helen van al je onverwerkte conflicten en het bewandelen van je levensweg. Flower Power is de therapie die het beste past bij de energie van de Aquariustijd. We moeten leren om eeuwenlange conditioneringen en negatieve overtuigingen die zich hebben vastgezet in het collectieve bewustzijn te doorbreken. De alternatieve geneeskunde biedt vele vormen van therapie, maar doet nog te weinig aan preventie en zelfhulp. Het is nu de tijd om de kennis te vergaren waarmee we onszelf kunnen helen en kunnen voorkomen dat we ziek worden. Dit boek gaat over de subtiele helende krachten van speciale bloemen en de zogenaamde bio-oscillaties. Flower Power is een boek dat vooral gericht is op doen.



Engelen om ons heen

Hoe we ze herkennen, aantrekken en inzetten

Verschijningsdatum: 01-02-2005

ISBN: 9055991805

Prijs: € 19,00

Engelen zijn hier om ons te helpen. Weinig mensen herkennen ze en nog minder mensen weten hoe ze gebruik kunnen maken van engelenenergie. In dit boek legt Roy Martina uit hoe je je bewust kunt zijn van engelen, hoe zij je kunnen helpen om troost te vinden, nooit meer alleen te zijn, vrede en liefde te ervaren, veiligheid te bieden en gelukkig te zijn. Dit boek bevat een door Roy Martina ingesproken meditatie CD waarmee je de engelen om je heen kunt ervaren en in staat wordt hun hulp in te roepen (ook als je niet in engelen gelooft!).



Diepzielduiken

Emotioneel evenwicht 2

Verschijningsdatum: 01-12-2004

ISBN: 905599166X

Prijs: € 19,00

Diepzielduiken is het vervolg op de internationale bestseller Emotioneel Evenwicht. Diepzielduiken onthult de geheimen van de ziel, maakt duidelijk waarom we allemaal aan zielepijn lijden en laat zien wat je kunt doen om jezelf van deze pijn te helen. Het leven hoeft geen gevecht te zijn, waarna de verlossing een beloning is. Integendeel. Het leven is een prachtige kans om je ziel te helen en naar een hoger plan te tillen. Als je je leert weren tegen negatieve invloeden, kun je gaan leven vanuit je kern. Pas dan ben je jezelf op het diepste niveau en volledig in balans.

Dit boek behandelt de basisprincipes van Roy Martina's revolutionaire, snel werkende concept 'Omega Health Coaching'. Een van de kernpunten van dit concept is dat je je intentie helder moet formuleren voordat je iets gaat doen.

Intentie is de scheppende kracht van de wereld en het leven. Dit boek wijst de lezer de weg naar de stem van zijn essentie, intuïtie, die altijd leidt naar waar je moet zijn. Dit boek is voor iedereen die de durf heeft om in zijn ziel te duiken en werkelijk aan zichzelf te werken.



Ziek zijn is niet normaal

Verschijningsdatum: 01-03-2004

ISBN: 9055991589

Prijs: € 17,00

Dit boek opent de ogen over de gezondheidszorg en vooral wat jij zelf kunt doen om ziekte te voorkomen. Veel mensen hebben er, als ze gezondheidsklachten hebben, genoeg van om te horen dat ze ermee moeten leren leven, dat het tussen hun oren zit, dat ze voor de rest van hun leven chemische medicijnen moeten slikken, dat het door de ouderdom komt, dat het de overgang is of dat er niets aan te doen is.

Veel mensen zijn moe van de bijwerkingen van medicijnen die hun rijvaardigheid kunnen beïnvloeden, maagbloedingen kunnen geven, misselijkheid, droge mond, leverdegeneratie en intoxicatie kunnen veroorzaken.

Menigeen vraagt zich af waarom de ziektekostenverzekeringen steeds duurder worden, terwijl de kwaliteit van de geneeskunde achteruitgaat.

Hoe kan het dat artsen steeds minder patiënten zien, maar dat de tijd per patiënt niet langer wordt?

Iedereen die dit leest, ziet dat de conventionele geneeskunde niet de antwoorden heeft die men ervan verwacht.

Iedereen die erover nadenkt, begrijpt dat het tijd wordt om het heft in eigen handen te nemen. Genoeg is genoeg, ziek zijn is geen pretje en bovendien een kostbare aangelegenheid.

Dit boek geeft je inzichten hoe jij je toekomst kunt veranderen. Je staat nu op een kruising van drie wegen waaruit je kunt kiezen:

1. De ingeslagen weg vervolgen en maar hopen dat alles goed zal gaan. Je vertrouwen behouden in de zogenaamd wetenschappelijke aanpak met chemische geneesmiddelen die elk weer bijwerkingen hebben.
2. De route nemen naar een alternatieve genezer/therapeut. Niet weten wat je dan krijgt en er pas eentje vinden die bij je past door er veel uit te proberen.
3. Je eigen weg gaan. Je eigen verantwoordelijkheid nemen en zelf leren hoe je gezond en vitaal wordt en blijft.

De keuze is aan jou. Neem in dit boek kennis van de ervaringen van Roy Martina, die al 27 jaar arts is, waarvan 25 jaar alternatief onderzoeker.

Leer hoe je kunt voorkomen dat je in de vicieuze cirkel van ziekte terechtkomt. Want, ziek zijn is niet normaal. Neem verantwoordelijkheid voor je toekomst: we zijn geboren om vitaal te zijn.



Je bent alles

Krijger, heler, visionair, leraar, leider

Verschijningsdatum: 01-06-2003

ISBN: 9055991503

Prijs: € 17,00

Innerlijk succes is het steeds verder ontdekken van ons potentieel. Een van de grootste blokkades om innerlijk succesvol te zijn is hoe wij onszelf zijn gaan zien (zelfbeeld). Het zelfbeeld dat we hebben, bepaalt onze geloofsovertuigingen, onze gedachten, gevoelens en uiteindelijk hoe wij reageren op de buitenwereld.

Roy Martina ontdekte dat mensen onder te verdelen zijn in vijf basisarchetypen, die universeel zijn. Ze komen voor in alle culturen, ook de primitieve. De basisarchetypen zijn: de krijger, de heler, de visionair, de leraar en de leider. Er zijn combinaties van deze archetypen mogelijk, maar de meeste mensen zijn dominant in één bepaald archetype. De snelste groei vindt plaats wanneer wij onze blinde vlekken (onze schaduwkanten) gaan zien en daardoor essentiële zaken gaan begrijpen en integreren in ons leven.

Door het loslaten van onze geloofsovertuigingen veranderen we ons zelfbeeld en worden we assertiever (krijger), ontwikkelen we meer compassie voor onszelf en de medemens (heler), zien we steeds beter hoe mensen zich gedragen en wat onze echte missie is (visionair), gaan we onszelf en anderen steeds beter zien in onze ware grootsheid en worden we coach voor onszelf en anderen (leraar) en daardoor gaan we onze werkelijke rol in het leven innemen en ons steentje bijdragen aan een betere wereld (leider).

Je bent eigenlijk alles. Je bent de krijger, de heler, de visionair, de leraar en de leider. Je moet het alleen nog ontdekken.

Dit boek is de basis voor Mind Body Coaching, de opleiding die Roy Martina in verschillende landen geeft. Hij beschrijft in dit boek de weg naar innerlijk meesterschap over onszelf.



De slanke leefwijze Nooit meer een dieet

Verschijningsdatum: 01-11-2002

ISBN: 9055991538

Prijs: € 17,00

Dit boek wijkt af van alle andere boeken die ooit over afslanken zijn geschreven. Voor het eerst wordt er een strategie gepresenteerd op basis van vier biochemische typen. Vind uit bij welk type je hoort en lees hoe jij je leefwijze kunt veranderen en voor altijd slank kunt blijven. Jezelf genezen van het moeten snoepen of eten uit stress of emoties, je eetlust remmen en gemotiveerd blijven, zijn de geheimen van 'De slanke leefwijze'.

Dit boek gaat niet over dieet houden, want diëten werken niet. Dit boek leert je om speciale acupunctuurpunten die je hongergevoel afremmen en het metabolisme activeren. Het leert je ook hoe je je zelfbeeld kunt veranderen door middel van speciale visualisaties. Want als je zelfbeeld niet verandert, zul je nooit blijvend slank zijn.

De grootste sabotages met betrekking tot slank zijn ligt in emoties. Daar wordt bij het dieet houden niet over gesproken. dit boek leert om emoties om te zetten in kracht met een van de effectiefste methoden uit de Emotioneel Evenwicht techniek van Roy Martina. Voor wie genoeg heeft van de illusie van diëten, afslankpillen, trilapparaten, eetlustremmers en vetverbranders is het tijd voor een nieuwe leefwijze zonder dieet.

Dit boek wordt ondersteund door een CD die apart besteld kan worden.



Wie ben je NU

Verschijningsdatum: 01-05-2002

ISBN: 9055991325

Prijs: € 17,00

Roy Martina legt in dit boek uit hoe het onbewuste ons saboteert en hoe Mind Body Coaching werkt om dit te doorbreken. Mind Body Coaching is voor iedereen die meer uit zijn of haar leven wil halen en innerlijke vrede in zichzelf wil vinden.

Mind Body Coaching gaat er van uit dat alles op energetisch niveau plaatsvindt, ook onze geloofsovertuigingen en ons gedrag. Door dit op het diepste niveau te ontrafelen, ruimt men de blokkades op het diepe cellulaire niveau op.

Dit pad brengt je uiteindelijk naar zelfontwikkeling, spiritualiteit en het begrip dat je zelf keuzes kunt maken om tot zelfrealisatie te komen.

Zelfrealisatie is het overwinnen van alle opgelegde beperkingen, conditioneringen en afhankelijkheid van de mening van anderen. Het is het bezitten van een enorme eigenwaarde die niet gebaseerd is op ego, maar op liefde, compassie en het aanvaarden dat je deel uitmaakt van een veel groter plan dat verder reikt dan het materiele vak, religie, macht en aanzien.

Na het lezen van dit boek weet je wie je NU bent en ben je je eigen coach. Zie ook het boek 'Je bent alles', dat perfect aansluit op 'Wie ben je nu'.



Vitaal in 8 weken

Verschijningsdatum: 01-08-2001

ISBN: 9055991406

Prijs: € 7,00

Roy Martina vat in dit boek het beste van het beste samen dat hij in de afgelopen vijfentwintig jaar als arts uit diverse bronnen en eigen ervaringen heeft geleerd. Het boek staat boordevol nuttige informatie die de kwaliteit van je leven totaal kan veranderen en je levensduur kan verlengen.

Dit boek bevat voedingsadviezen en vitaliteitsoefeningen die helpen voorkomen om ziek te worden.

Dit boek bevat een duidelijk stappenplan waardoor je werkelijk in 8 weken vol energie bent en ziekte minder kans heeft.

Vitaal in acht weken is een cursus in vitaliteit en het programma werkt preventief tegen ziektes. Het is een boek met veel tips die je dagelijks kunt gebruiken om gezond te blijven.



Vitamine M

Magneettherapie, de missing link in de geneeskunde

Verschijningsdatum: 01-05-2001

ISBN: 9055991252

Prijs: € 10,00

Magneettherapie bestaat al sinds de oudheid. Het is een effectieve methode om de meeste pijnen en lokale ontstekingen in de gewrichten te genezen. Verder wordt de therapie toegepast voor genezing van botfracturen, prostaatvergroting, littekenweefsel, whiplash, kneuzingen, verstuikingen, sportblessures, bij slaapproblemen, regeneratie van de organen (verjonging) enzovoorts.

Helaas zijn er weinig artsen die hiervan op de hoogte zijn. Ook de meeste therapeuten weten niet dat heel veel chronische patiënten niet kunnen genezen, omdat ze verstoken zijn van de helende kracht van het elektromagnetische veld van de aarde. Dit is onder meer het gevolg van moderne huizenbouw en het elektriciteitsnet. De juiste magneten kunnen ons beschermen tegen de schadelijke elektromagnetische straling van mobiele telefoons, computers en andere moderne elektronica.

Na jarenlang onderzoek naar welke magneten het beste werken, kun je nu direct aan de slag. Ontdek hoe je op een magneetmatras vele jaren jonger kunt worden, minder slaap nodig hebt en veel vitaler en fitter opstaat.

Vitamine M is een aanrader voor mensen die vitaler willen worden of zich willen beschermen tegen burn-out en een wegwijzer voor iedereen die zijn gezondheid en vitaliteit belangrijk vindt.



Aquarius Chakra's

Je pad naar moeiteloosheid

Verschijningsdatum: 01-02-2001

ISBN: 9055991171

Prijs: € 17,00

Al jaren verricht Roy Martina onderzoek naar Oosterse geneeswijzen. Hij bestudeerde o.a. acupunctuur in China en chakra's in India. Hij heeft een aantal nieuwe ontdekkingen gedaan, die zijn gebaseerd op moderne onderzoeken in zijn praktijk. Daaruit is een geheel nieuwe methode voortgekomen, de Chakra Balancing Techniek. Met deze techniek en ondersteunende middelen kunnen deze energiecentra in evenwicht worden gebracht.

De belangrijkste ontdekking is dat er sprake is van veertien in plaats van zeven chakra's. We staan aan het begin van het Aquariustijdperk en maken nu een andere vorm van bewustzijnsontwikkeling door in een versnelde tijd.

Het accent van deze ontwikkeling richt zich op 'moeiteloosheid'. Door de chakra's met simpele oefeningen in balans te brengen, ervaar je:

- dat je geen of minder stress hebt
- dat je lekkerder in je vel zit
- dat je gemakkelijker omgaat met emoties
- dat je loskomt van allerlei verlangens
- dat je minder moeheid voelt en meer energie en vitaliteit hebt
- dat je beter slaapt, meer levenslust en een betere gezondheid hebt.

Het kost niet veel tijd om de chakra's in evenwicht te brengen. Roy Martina laat zien dat je met Emotioneel Evenwicht snel en efficiënt emoties kunt verwerken.



Second opinion in de praktijk

Een tweede opinie over je gezondheid

Verschijningsdatum: 01-10-2000

ISBN: 9055991104

Prijs: € 14,00

Wanneer het gaat om onze gezondheid en ons welzijn, is het belangrijk om levensbelangrijke vragen niet voor te leggen aan één persoon. In het geval van operaties, het slikken van zware medicijnen en het wel of niet aanvaarden van de diagnose: "Hier valt niets aan te doen, u moet ermee leren leven", is het niet meer dan verstandig om daar meer over te weten te komen en uit te zoeken of dat echt zo is of niet. In de praktijk blijkt dat er 20 procent minder operaties nodig zijn wanneer men om een second opinion vraagt en dat medicijnen tot wel 30 procent kunnen worden verminderd.

De alternatieve geneeskunde biedt een scala van mogelijkheden die, daar waar de reguliere geneeskunde vastloopt en geen oplossingen kent, effectief blijken te zijn. Dit geldt voor vele chronische ziekten waaronder kanker, tumoren, ME, burn-out, slapeloosheid, reuma, migraine, allergieën, astma, hepatitis en hartklachten.

De reguliere medische wetenschap is niet de enige die een second opinion kan geven; het is nuttig om hiervoor ook bij de alternatieve wetenschap aan te kloppen.

Roy Martina laat als arts de lezer zien hoe een arts werkt en welke vragen je aan hem of haar kunt stellen. Hij legt uit hoe het komt dat veel artsen geen antwoord op bepaalde problemen hebben en hoe je een tweede opinie over je gezondheid kunt verkrijgen.

Second Opinion in de praktijk toont de lezer hoe hij mondig kan zijn en zelf de beslissing over zijn eigen gezondheid kan nemen.



Vitaal door acupressuur

Verschijningsdatum: 01-08-1999

ISBN: 9055990876

Prijs: € 12,00

Acupunctuur behoort tot een van de populairste alternatieve geneeswijzen. In tegenstelling tot de homeopathie kan acupunctuur niet als zelfhulptherapie worden gebruikt en is men voor een therapie doorgaans afhankelijk van een acupuncturist. De acupressuur heeft nooit zo'n hoogtepunt kunnen bereiken als de homeopathie, omdat het veel meer inspanning vereist en bovendien veel meer kennis. Door een nieuwe ontwikkeling kan dat nu veranderen.

Roy Martina geeft in dit boek de effectiefste therapiecombinaties prijs. Tijdens een studieperiode in China ontdekte hij een klein apparaatje dat is ontwikkeld om acupunctuurnaalden te vervangen. Dit apparaatje, de Acpasonic, blijkt zelfs vele malen effectiever en sneller te werken dan de meer dan vijf millennia gebruikte naalden. Het apparaatje kan door iedereen aangeschaft en gebruikt worden. Hierdoor komt de acupunctuur binnen bereik van eenieder die vitaler, gezonder en gelukkiger wil worden.

Roy Martina behandelt in dit boek meer dan 80 meest voorkomende klachten met een combinatie van acupressuurpunten, speciale homeopathische remedies, bloemenremedies, voedingsadviezen en het gebruik van de Acpasonic. Verder is er bij iedere klacht een speciale

acufirmatie (affirmatie voor acupressuurpunten) waardoor men vele malen sneller geneest.

Hij gaat ook diep in op de wijze waarop je gezond en vitaal kunt blijven, hoe je veroudering kunt tegengaan en welke vitamines en homeopathische middelen je in huis moet hebben om op alles voorbereid te zijn. Met Vitaal door acupressuur kun je direct aan de slag om weer controle te nemen over je gezondheid en vitaliteit.



Chi-Neng Qi-Gong

Meditatie in beweging voor de Westerse mens
Chi-Neng Qi Gong is geschreven met co-auteur
Patricia van Walstijn

Verschijningsdatum: 01-06-1999

ISBN: 9055990884

Prijs: € 25,00

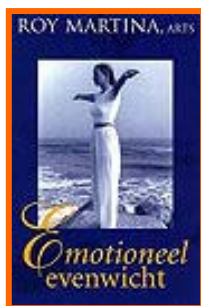
Iedereen wil graag meer vitaliteit, gezondheid en geluk ervaren. Meestal wil men dit ook bereiken met een minimum aan moeite en tijd. Roy Martina en Patricia van Walstijn hebben in China een methode gevonden die bijzonder simpel en effectief is.

Veel meesters hebben hun leven gewijd aan het ontwikkelen en verfijnen van de Chi Neng Qi Gong techniek. Chi of Qi betekent energie. Qong betekent meesterschap en Neng staat voor potentieel. Chi Neng Qi Gong staat voor het ontwikkelen van je eigen potentieel.

Door Chi Neng Qi Gong wordt de energie door het hele lichaam gelijk verdeeld. Deze methode is ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht door Qi Gong Grootmeester Pang Ming die ook westers en Chinees arts is. Hij heeft 's werelds grootste medicijnloze ziekenhuis opgericht, waar alleen met Chi Neng Qi Gong wordt gewerkt. De Chinese overheid heeft Chi Neng erkend als de beste helende vorm van Qi Gong en steunt ook het ziekenhuis dat op non-profit basis werkt. Meer dan 200.000 patiënten zijn behandeld voor 180 verschillende ziektes waarbij een effectiviteitpercentage werd bereikt van maar liefst 95 procent.

Door 15 minuten per dag te oefenen, voel je je niet alleen lichamelijk beter, maar ook op mentaal en emotioneel gebied voel je je rustig en in balans. Regelmatige beoefening van deze simpele methode reinigt het lichaam van negatieve energie, stress en emoties. Het is alsof de binnenkant van je lichaam een ontspannende massage krijgt. Chi Neng Qi Gong verhoogt de weerstand en ondersteunt het immuunsysteem. Het heeft een kalmerend effect op het zenuwstelsel en verbetert de fysieke en emotionele staat. De simpele bewegingen, die heel langzaam en tot in perfectie worden uitgevoerd, zorgen ervoor dat de geest rustig wordt en dat het zenuwstelsel kalmeert.

In het boek staan de oefeningen in foto's afgebeeld waardoor je zelf aan de slag kunt. Daarnaast wordt de methode beschreven, geven de auteurs affirmaties en andere ondersteunende informatie die allemaal leiden tot een verhoogde energie in het lichaam.



Emotioneel Evenwicht

Verschijningsdatum: 01-05-1999

ISBN: 9055990744

Prijs: € 17,00

Leven vanuit je eigen kracht. In balans zijn met je emoties. Een sterk gevoel van eigenwaarde en zelfrespect kennen. Geen last van angsten, spanningen of fobieën en andere belemmerende emoties meer hebben. Willen we dat niet allemaal? Met Emotioneel Evenwicht heeft Roy Martina een nieuwe methode ontwikkeld waarmee je zelf aan de slag kunt om emoties die een lichamelijke of geestelijke blokkade vormen op te sporen en op te lossen.

Roy Martina ontdekte in zijn artspraktijk dat veel klachten moeilijk te behandelen zijn en dat de analyse ervan lang kan duren. Hij ontdekte dat bij veel lichamelijke en geestelijke klachten een emotie de belemmering voor genezing is. Ons lichaam geeft precies, van moment tot moment, aan of wij emotioneel in evenwicht zijn of niet. Indien het emotioneel evenwicht verstoord is, leidt dat tot verlies van energie,

eigenwaarde en zelfrespect. Daardoor ervaart men angst, een fobie, onzekerheid, boosheid, jaloezie en andere klachten en bestaat de kans dat er gezondheidsklachten optreden.

Emotionele Evenwicht is een unieke en revolutionaire methode, gebaseerd op de oeroude kennis van de energiebanen. Het is snel aan te leren en geeft mensen de sleutel in handen om dat te creëren wat ze willen. Lage eigenwaarde, fobieën, depressies, hoofdpijnen, moeheid en nervositeit zullen tot het verleden behoren.

Emotioneel Evenwicht ligt nu binnen ieders bereik en is de eerste stap naar totale vitaliteit.



Wie ben je echt

Neuro emotionele integratie

Verschijningsdatum: 01-03-1998

ISBN: 9055990485

Prijs: € 14,00

Het is tijd om controle te nemen over je onbewuste. Dit boek laat zien hoe ons onbewuste onze communicatie, ons taalgebruik en onze lichaamshouding beïnvloedt. Ook wordt ingegaan op het belang van het loslaten van zaken die ons niet langer dienen. Met de methode Neuro Emotionele Integratie kun je op eenvoudige wijze emotionele blokkades opsporen en er achter komen hoe je jezelf saboteert. Ons onbewuste kan ons enorm tegenwerken. Dit heet onbewuste sabotage. Daar zijn vele voorbeelden van, zoals het uitstellen van belangrijke telefoontjes en noodzakelijke acties. Ook lichamelijke symptomen: buikpijn of hoofdpijn voor een belangrijke vergadering of voor spreken in het openbaar. Ook de vele huwelijken die tegenwoordig mislukken zijn hiervan eveneens een voorbeeld. Dit heeft onder andere te maken met het feit dat beide partners hun eigen sabotagemechanismen met zich meedragen.

Veel mensen saboteren hun succes. Hoe meer wij weten over ons onbewuste, hoe meer wij er controle over kunnen krijgen. Dit boek laat zien hoe ons onbewuste onze communicatie, ons taalgebruik en onze lichaamshouding

beïnvloedt. Ook wordt ingegaan op het belang van loslaten van zaken die ons niet langer dienen.