

# Gezond en fit weer oppakken

Ik heb mijn facebook pagina [Gezond en fit](#) uit het stof gehaald. Voorheen was het nog Gezond en fit 2015, maar dat heb ik dus veranderd. Ik heb het moeilijk met gezond eten. Ik eet te veel dingen die niet goed voor mij zijn. En eigenlijk eet ik te weinig, omdat ik niet regelmatig eet. Vergeet de tussendoortjes te eten en daarom ga ik in de avond de mist in. Vaak dus ongezond snacken. Dit alles wil ik weer proberen te gaan veranderen, dit zeg ik eigenlijk al een hele tijd. Maar het lukt me gewoon niet. Dat komt omdat het met mij gewoon niet zo heel goed gaat en je dan al snel pakt naar het verkeerde voedsel. En voor het gemak gewoon de tussendoortjes niet klaar maakt.

Alleen er is een tijd geweest dat ik dit wel deed, dat ik regelmaat had in mijn eetpatroon en dat ik gewoon met behulp van sporten erbij 25 kilo afviel. Nu wil ik eerst mijn eetpatroon gaan veranderen, sporten ga ik ook weer rustig oppakken.

## Eet-dagboek



Ik ga ook weer een eet-dagboek bijhouden en daar zal ik hier regelmatig een update van plaatsen.

Je zult zien dat het natuurlijk niet allemaal gelijk prima dik in orde is, anders was ik er niet aan begonnen.

Ook vind ik het juist heel moeilijk me op dit gebied bloot te geven, want ja ik schaam me wel voor mijn eetgedrag.

Schaam jij je ook weleens voor je eetgedrag?

## **Maandag**

### *Ochtend*

*Magere yoghurt met havermout en rood fruit*

### *Tussendoortje*

### *Middag*

*Lasagne*

### *Tussendoortje*

*Appel*

### *Avond*

*Wokgerecht*

### *Tussendoortje*

*Stuk pizza (omdat het nog over was van het weekend, zonde om weg te gooien)*

*Drinken*

*Beweging*

*30 min fietsen, Cardio:*

## **Dinsdag**

*Ochtend*

*Danio kwark +banaan*

*Tussendoortje*

*Middag*

*Aardappelpuree, spinazie, rundervink, gekookt ei*

*Tussendoortje*

*Avond*

*4 boterhammen met file American*

*Tussendoortje*

*Bakje gezouten mais*

*Drinken*

*Kop thee en water*

*Beweging*

*30 min fietsen*

## **Woensdag**

*Ochtend*

*Danio kwark + banaan*

*Tussendoortje*

*Appel*

*Middag*

*Opgebakken aardappelen met handje magere spekblokjes, sla met komkommersalade en farmersalade, gehaktbal*

*Tussendoortje*

*Avond*

*3 eieren met handje spekblokjes beetje kaas, wrap met kruiden roomkaas en 2 plakjes kalkoenfilet*

*Tussendoortje*

*Mandarijn*

*Drinken*

*Water*

## *Beweging*

*25 min fietsen*

## **Donderdag**

### *Ochtend*

*Warme havermout met rood fruit*

### *Tussendoortje*

### *Middag*

*Fruitsalade met yoghurtdressing en kipfilet (gekruid)*

### *Tussendoortje*

### *Avond*

### *Nasi*

### *Tussendoortje*

### *Drinken*

*Thee en water*

## **Vrijdag**

### *Ochtend*

*Warme havermout met rood fruit + banaan*

### *Tussendoortje*

### *Middag*

*Bagel met filet American, wrap met kruiden roomkaas en 2 plakjes kalkoenfilet*

### *Tussendoortje*

### *Avond*

*Patat met 2 frikandellen en een hamburger met mayo en curry*

### *Tussendoortje*

### *Drinken*

*Thee, water en 1 glas aanmaaklimonade*

## *Beweging*

*30 minuten fietsen*

*Yogales*

## **Zaterdag**

### *Ochtend*

*2 mandarijnen*

*Tussendoortje*

*Middag*

*Kwart Turks brood met brie, Kwart Turks brood met Kip kerrie*

*Tussendoortje*

*Avond*

*Kapsalon*

*Tussendoortje*

*2 handjes gezouten pistachenoten*

*Drinken*

*Thee, Blikje Cola en een flesje cola*

## **Zondag**

*Ochtend*

*Warme havermout met rood fruit*

*Tussendoortje*

*Middag*

*2 witte boterhammen met komijnekaas*

*Tussendoortje*

*Avond*

*Nasi met satésaus en een gebakken ei, 2 augurken*

*Tussendoortje*

*Klop klop toetje*

*Bakje gezouten pistachenoten*

*Drinken*

*Thee en water*

---

## **Bodie Boost \*5\***

[social\_share]



Foto afkomstig van [BodieBoost](#)

Ben inmiddels week 10 in gegaan met BodieBoost, ondanks het gewichtsverlies niet snel gaat voel ik mij echt heel erg goed. Ik geniet van het lekkere eten wat ik mag, ik geniet van het sporten ondanks de vele spierpijn en ik geniet van het leven. Heb echt weer een energie boost gekregen van de BBYCD event waar ik al eerder over schreef.

Na BBYCD ben ik ook weer mijn eetdagboek gaan oppakken, ik deed het in het begin al op me laptop alles invullen wat ik binnen kreeg maar was ermee gestopt omdat ik het wel goed vond gaan. Toch is het wel fijn het weer bij te houden, dan kan je ook zien als er iets mis gaat waar het mis ging. Dit keer heb ik er echt een notebook bij gepakt en schrijf hier netjes elke dag alles in.



De week van Pasen heb ik me best slecht gedragen wat betreft het eten, en dat voelde ik echt wel. Nee schuldig erover was ik niet, maar zoals ik zelf vaak zeg God straft onmiddellijk. Heb me toch een partij buikpijn gehad, en wat heb ik nou helemaal gehad. We hebben gegourmet en ik heb een middelgrote chocolade paashaas op. En wat verschillende broodjes met beleg. Ja voor Pasen me tegoed gedaan aan iets teveel chips, dit is dan ook de reden waarom ik deze week 0,80 kg aankwam. Ach ja kan gebeuren, zoals mijn mams zei "de boog kan niet altijd gespannen zijn".

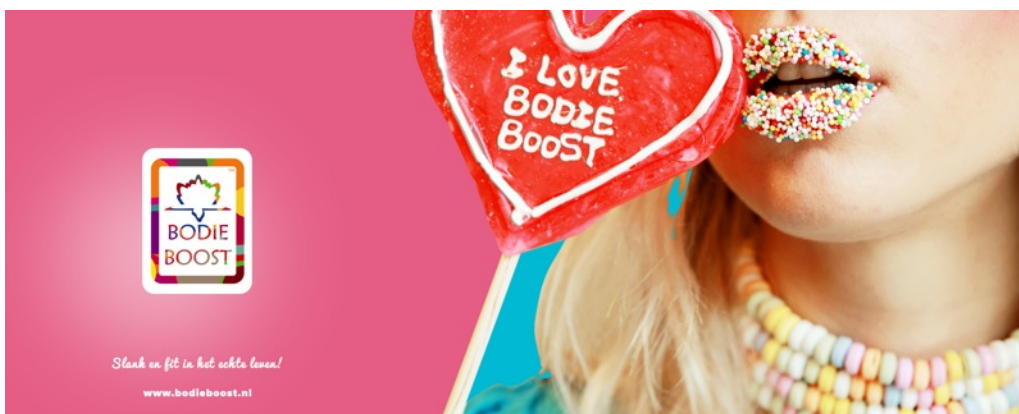
Het belangrijkste was nu weer om me te herpakken met het gezonde eten niet alleen omdat ik was aangekomen maar juist meer omdat ik me daar veel beter door voel. Week 9 heb ik me weer goed aan de families gehouden, al heb ik hier en daar een jokertje teveel gehad. Maar ben de week goed doorgekomen. Geen buikpijn meer, en voel me weer veel fijner in mijn vel zitten. En dat merk je dan ook gelijk aan de weegschaal die de cijfertjes weer een klein stukje naar beneden zet.

Mijn gewicht staat nu op 96,50

---

## Bodie Boost \*4\*

[social\_share]



Week 6 en 7 zijn alweer om, gaat allemaal erg snel maar het afvallen wat minder snel maar ben nog steeds wel erg tevreden over het resultaat. Al moet ik zeggen dat het halve week 7 niet zo goed meer ging met BB, merk dat ik meer van bepaalde families binnen krijg en te weinig van andere families. En ook dat merk ik heel erg aan mijn lichaam, ik heb een opgeblazen gevoel al dagen. Wat kan je lichaam veranderen als je zolang gezond eet en dan ineens iets minder goed bezig ben ermee.

Voor de Pasen heb ik ook nog eens 2 avonden aan de chips gezeten, en niet de bakjes die voorgeschreven staan bij BB. Dus ik dacht met wegen zal wel aangekomen zijn, maar nee ik ben zelfs nog afgevallen. Niet heel veel maar alles wat eraf is dat is mooi meegenomen.

Dan is het ook nog Pasen geweest, en heb er gewoon heerlijk van genoten. Lekkere broodjes, croissantjes, eitjes, gourmetten, ijs toe en een paashaas gegeten. Ik weet dat ik alles wel mag eten, maar wel in de maten van BB en daar heb ik me niet heel erg aangehouden.

Maar zoals Charlotte dat zegt, ik ga weer lekker knallen en me heel goed aan BB houden dan moet ik me vast weer lekkerder in me vel gaan voelen. Dan zal dat opgeblazen gevoel ook wel weer weg gaan. En natuurlijk kan ik weer naar de sportschool, hij was even dicht vanwege de verhuizing. Dus ben benieuwd woensdag hoe de nieuwe sportschool eruit ziet.

Weegmoment: Ik sta nu op 96,65 kilo, een totaal van 22,40 kilo eraf.

---



# ~~Weekly Diary 13~~

[social\_share]

## Zondag 24-03-2013

Zoals de zondag hoort was het weer een heerlijke rustige dag.

## Maandag 25-03-2013

Eerst dag van de week weer even naar het werk

## Dinsdag 26-03-2013

Op het werk is het weer eens heel koud, dus nadat ik klaar was lekker even binnen opwarmen met een heerlijke kop thee. Daar kan ik echt wel van genieten.



Thuis maakte ik eens een andere lunch dan normaal, het was een omelet met rode ui en champignons en daarnaast nog een salade van rucola komkommer en augurk en wat sladressing. Dat deed ik zodat ik voor s,avonds 2 x koolhydraten kon eten aardappelsalade en stokbrood. Ja nog altijd met Bodieboost bezig. Dit is gewoon echt mijn lifestyle geworden.



### **woensdag 27-03-2013**

Ik ging vandaag de geiten hok schoonmaken, vind ik soms echt leuk om te doen al die lieve geiten om je heen. En kreeg mooi de kans om deze haan van dichtbij op de foto te zetten, normaal lopen ze gelijk weg maar als je net het geiten hok heb gevuld met schoon stro dan komen ze wel dichtbij hihi.



### **Donderdag 28-03-2013**

Heb weer even deze week wat geschreven en geknutseld en me traveling notebook afgerond, zodat nu alles weer op de post kon. Zoals jullie kunnen zien is de eerste PIF al verstuurd, nog 4 te gaan.



Ik ging nog even naar de Action, was er al een tijdje niet meer geweest maar wilde even wat kleine aardigheidjes kopen voor mijn mams. Ze is de laatste tijd veel ziek, en aangezien ze ook mee doet aan de PIF was dit een mooie gelegenheid om haar eens even in het zonnetje te zetten.

### **Vrijdag 29-03-2013**

Heerlijk mijn mannetje heeft vrij, lekker een lang weekend samen zijn. We hebben de vele boodschappen gehaald.

We gingen in de avond even een wandeling maken, maar het was echt heel koud dus zijn we maar heel even weg geweest. Ik had me Nikon coolpix camera mee genomen, en maakte een paar fotootjes.



## **Zaterdag 30-03-2013**

We waren wat vergeten te kopen gisteren in de supermarkt, dus we moesten nog even terug... Verder vrij weinig gedaan, alleen nog even in de avond naar Saturn geweest om te kijken voor een eventuele nieuwe laptop. Was allemaal niks.