

# Bodieboost, Het kookboek en dagboek



Ik ben er al een keer eerder over begonnen, maar nu heb ik zelf de 2 nieuwe boeken binnen dus kan ik er wat meer over vertellen. Zelf hou ik de Bodieboost formule wel in me hoofd maar hou me er niet strikt aan omdat het niet mag vanwege de zwangerschap, maar na de geboorte van de kleine kan ik het mooi weer oppakken en dan is het nieuwe boek en dagboek wel zo handig om te gebruiken.

Kookboek: Charlotte heeft hier hard aan gewerkt, er kwamen vele vragen over lekkere, makkelijke recepten en toen dacht ze daar moet ik wat mee doen. Zo is het kookboek dan ook ontstaan. In het begin van het boek wordt je geheugen weer beetje opgefrist om in het kort te vertellen hoe Bodieboost werkt en de regels die erbij horen. Dan staan de ingrediënten lijsten er ook weer in, maar die zijn een stukje uitgebreid

omdat er naar sommige dingen vraag naar waren of niet helemaal duidelijk waren.



Ook staan er weer 4 hele nieuwe weekmenu,s in die je zo kan volgen om er weer lekker in te komen. En dat is wel zo handig nu de feestdagen achter de rug zijn en vele mensen nu toch echt weer willen afvallen. Maar het zal geen kookboek zijn als er niet allemaal nieuwe, makkelijke recepten in staan. Niet alleen voor de avondmaal, maar ook ontbijt, lunch, tussendoortjes en zelfs die heerlijke jokers waar je er 2 van in de week mag.



Wat ik zelf erg leuk vind dat er weer net als in het eerste boek ervarings- verhalen in staan van Boosters, en sommige herken ik ook nog eens van de community. Hier kan je op aanmelden als je hulp nodig hebt, je verhaal kwijt wilt of juist andere mensen wilt motiveren.



Dagboek: Dan is er ook nog een klein boekje gemaakt het dagboek. Zo handig als je wilt bijhouden wat je eet en drinkt. Ook kan je erin kwijt hoe je dag is gegaan en een heus dankbaarheid lijstje kan je invullen voor je eigen motivatie. Het dagboek bestaat uit 6 weken, zelf vind ik het heel handig. Toen ik net zelf begonnen was hield ik ook alles bij wat ik binnen kreeg, zo kan je zien of het goed gaat of juist zien waar het verkeerd gaat. Dit boekje ga ik zeker gebruiken na me zwangerschap, want ik weet zeker dat er dan nog vele kilo,s weer kwijt moet.



