

ANNE HAAKMEESTER

BY FANNETIEK

FIT & Fabulous

LIJF & LEVEN IN BALANS

GELUKKIG,
GEZOND ÉN IN
GOOD SHAPE

|.s





INHOUD

VOORWOORD 8

INLEIDING 12

0

CHAPTER ZERO 17

1

GELUKKIG: FIT IN MIND 35

2

GEZOND: FIT VAN BINNEN 63

3

GOOD SHAPE: FIT VAN BUITEN 131

4

FIT & FABULOUS 161

DANKWOORD 171

BRONNEN 175



INLEIDING

Als het goed met je zou gaan, had je nu niet met mijn boek in je handen gestaan. Begrijp me niet verkeerd, maar ik bedoel écht goed: je voelt je fit, je bent op gewicht, je verkeert in de shape van je leven en je kunt hardop zeggen dat je oprecht gelukkig bent.

Sta je te knikken? Ik ga jou helpen. Om alles wat ik net opnoem wél te bereiken. En te behouden.

In FIT & FABULOUS neem ik je mee op reis. Dit boek kun je zien als het begin van jouw persoonlijke fitjourney. Iedereen maakt een andere reis, we vertrekken allemaal vanaf een ander startpunt. Maar de eindbestemming is gelijk: gelukkig zijn, je gezond voelen én je droomfiguur bereiken. En dit allemaal tegelijk. Je hebt namelijk niets aan een perfecte shape als je ongelukkig bent. En wat doe je als je wel gelukkig bent maar niet in goede gezondheid verkeert? Bereik je dan wel je droomfiguur?

Ik had gewild dat ik tien jaar geleden een zelfde soort handboek als FIT & FABULOUS had gehad. Dat iemand mij bij de hand had genomen en mij had verteld wat ik wel, en vooral niet, moest doen om in de shape van mijn leven te komen. En nog belangrijker: hoe ik oprecht gelukkig met mijzelf kon worden.

Om die reden schrijf ik nu FIT & FABULOUS voor jou. Ik neem je bij de hand en geef in een aantal overzichtelijke delen mijn visie op een gelukkig en gezond leven en lichaam, met daarnaast alle do's-and-don'ts voor het bereiken van jouw eigen droomfiguur.

'Je hebt niets aan een perfecte shape als je ongelukkig bent.'

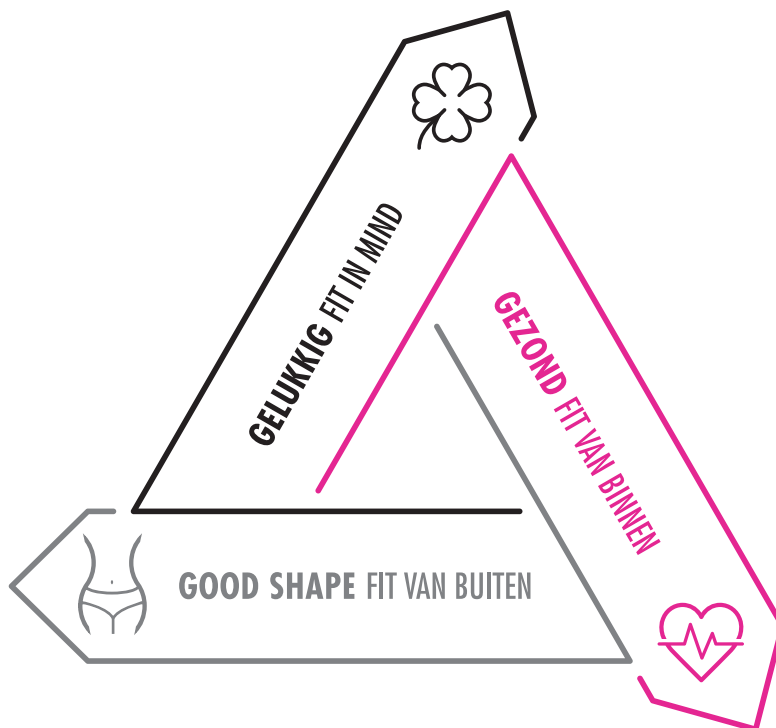
3 G's

Om het overzichtelijk te houden, heb ik mijn boek daarom ingedeeld in de delen 'Gelukkig', 'Gezond' en 'Good Shape'. De 3 G's. Let op, want deze drie woorden vormen de leidraad voor de rest van jouw fitjourney.

Een 'reis' die je niet alleen hoeft te maken. Ik neem je stap voor stap mee. Jij bepaalt waar we

heen gaan, hoe lang de reis duurt en waar de eindbestemming ligt.

In FIT & FABULOUS geef ik je alle handvatten die je nodig hebt om in de shape van je leven te komen. Van buiten (good shape), van binnen (gezond) maar ook in mind (gelukkig). Want tussen je oren is waar het allemaal begint.



Hét handboek voor jouw fitjourney



*'Beseef dat deze reis
tijd gaat kosten,
soms pijnlijk kan zijn,
soms moeite kost en
soms verdriet.'*



Mijn verhaal werd mijn visie

Mijn zoektocht naar een gezond en fit lichaam (en vooral een gezonde mindset) heeft mij bloed, zweet en tranen gekost. Maar het leverde mij ook de visie op die ik jou in dit handboek ga meegeven, en waar jij de rest van je leven wat aan hebt. Ik ben dus geen alwetende health goeroe die het allemaal allang door heeft. Ik ben geen arts, ik ben geen psycholoog. Ik heb opleidingen en cursussen gevolgd maar vooral heel veel zelf ondervonden en uitgezocht.

Mijn fitjourney ging langs diepe dalen en hoge pieken: gestoorde diëten, uren trainen, fitnesswedstrijden, fotoshoots met grote fitnesssterren, sportschoolcampagnes, internationale fitnessbeurzen, sponsorships, blessures en bijna een burn-out. Maar mijn reis gaf mij ook mijn stem in de wereld van voeding en sport, mijn website, mijn brand Fannetiek, mijn werk als onlinecoach van een fantastische groep vrouwen en het boek dat jij nu in je handen hebt. Allemaal te danken aan mijn fitjourney.

Op dit moment train ik zo'n vijf dagen per week. Of vier. Net waar ik zin in heb. Ik heb mijn hart verloren aan HIIT- en kettlebell-work-outs (achter in dit boek vind je toffe voorbeelden!), ik wandel graag, ik zwem veel en yes, ook doe ik nog steeds aan krachttraining.

Ik volg geen strikt dieet en honger mezelf niet meer uit. Ik eet wanneer ik trek heb en ik zorg ervoor dat het grootste gedeelte van mijn voeding bestaat uit volwaardige voeding vol vitaminen, mineralen en vezels. En soms let ik een dag helemaal niet op wat ik eet, wat ik later weer rechttek door een stevige wandeling te maken of flink te zweten in de sportschool. Iets met balans. Mijn doel is simpel: naast Gelukkig en Gezond, wil ik ook in Good shape zijn (en blijven!).



Let's go

Maar nu terug naar jou. Je staat met dit boek in handen omdat je iets wilt veranderen aan je lichaam, je gezondheid of je mindset. Misschien wel aan al deze zaken. Misschien wil je voor eens en altijd de waarheid leren over voeding en training, ben je op zoek naar manieren om nog beter te worden of zoek je bevestiging dat je het goed doet.

Voor iedere goal digger, powervrouw, fitgirl, bossbabe, voor jou: welk doel je ook hebt, ga er volledig voor! Besef dat deze reis tijd gaat kosten, soms pijnlijk kan zijn, soms moeite kost en soms verdriet oplevert. En dat is oké. Jouw eerste stap is nu gezet.

Focus, en zorg dat je alles op alles zet om je doelen na te streven, dag in dag uit, met dit handboek als gids.

Ik kan hardop zeggen dat ik gelukkig ben. Oprecht gelukkig. Ik ben trots op de vrouw die ik ben geworden. Ik ben blij als ik in de spiegel kijk. Ik geniet van mijn eten, ik heb plezier in mijn trainingen en heb rust gevonden in mijn hoofd, mijn lichaam en mijn hart.

Als jij over een tijdje dit boek dichtslaat en glimlachend voor de spiegel staat, weet ik zeker dat je begrijpt wat ik bedoel.

Ook jij bent dan FIT & FABULOUS. Oftewel Gelukkig, Gezond en in very Good shape.



A large, light gray, rounded number '0' is positioned in the upper right quadrant of the page. It has a thick, rounded top and a vertical slot in the center.

**CHAPTER
ZERO**



“

Een ervaringsdeskundige. Zo kun je mij misschien het beste omschrijven, en ook ik heb mijn eigen Chapter zero. Jaren geleden wilde ik 'gewoon wat kilo's kwijt', zoals zoveel jonge meiden in hun pubertijd. Ik stopte echter niet na die paar kilo's en de kilometers op mijn crosstrainer werden er steeds meer. Over voeding wist ik niets. Ik kocht alle dieetboeken die ik kon vinden en volgde het ene hypedieet na het andere. Ik verloor gewicht, ik kwam weer aan, verloor weer gewicht en kwam weer aan. Ik zat vast in een ongezonde en soms zelf gevaarlijke vicieuze cirkel. Op het eind was er niets over van mijn gezonde lijf, laat staan van mijn zelfvertrouwen. Met vallen en opstaan heb ik geleerd wat balans is. Misschien niet eens zozeer wat sport en voeding betreft, ja ook, maar nog meer als het aankomt op kiezen voor mijzelf en de dingen die mij echt gelukkig maken. En dat is zoveel meer dan een getal op de weegschaal.

”



CHAPTER ZERO

Zo, daar gaan we dan! Misschien had je verwacht dat hier Hoofdstuk 1 zou staan. Dat ik direct zou beginnen met mijn tips voor een fit en gezond lichaam. Dat je hier de magische formule zou vinden om in de shape van je leven te komen en om die overtollige kilo's er in no-time af te krijgen. Plottwist!

Want dat is dus niet waarmee ik wil beginnen. Maak je geen zorgen; die tips en trucs krijg je allemaal. Maar nog heel even geduld. Ik wil je eerst iets anders vertellen.

In de inleiding heb je kunnen lezen over de 3 G's. Gelukkig, Gezond en Good Shape. Oftewel, Fit in mind, Fit van binnen en Fit van buiten. Maar daar komt nog een deel vóór. En dat deel is 'Chapter zero'. Hoofdstuk nul. Terug naar af. Om een solide huis te bouwen, moet je eerst een onverwoestbare fundering neerzetten.

Chapter zero is een gamechanger. In Chapter zero ga je terug naar waar het allemaal begint, naar dat wat nog belangrijker is dan de juiste motivatie, voeding en training. In je hoofd, en tussen je oren, dát is waar jouw fitjourney start. Niet iets waar je direct aan denkt als je wilt afvallen, fitter wilt worden of gezonder wilt leven, toch? Maar geloof mij, dit is het hoofdstuk dat je leven, je doelen én je shape voorgoed verandert.

Chapter zero dus. Ik leg het je hieronder uit.

Vorbereiding is het halve werk

Om Chapter zero te begrijpen, moet je eerst inzien dat alles begint met voorbereiding. *Alles*. Denk bijvoorbeeld aan een nieuwe studie, een nieuwe baan of een vakantie.

Maar zelfs een bezoek aan de supermarkt begint met voorbereiding! Je bedenkt wat je nodig hebt, welke voorraad aangevuld moet worden, wat je vanavond wilt eten en je checkt of je de ingrediënten in huis hebt. Dan maak je een lijstje. Je schrijft op wat je mee moet nemen, vouwt het papiertje op, pakt een boodschappen-

tas, je portemonnee, huissleutels. Heb je alles? Check. En dan ga je op pad.

Misschien heb ik het verkeerd, maar ik denk dat de meerderheid van ons op deze manier haar boodschappen in huis haalt. Je staat er misschien niet zo bij stil, maar die trip naar de winkel vergt voorbereiding.

En wat doe je als je op reis gaat? Ook dan bereid je je voor. Je kiest – waarschijnlijk weloverwogen – een bestemming uit. Selecteert een hotel, vergelijkt de prijzen en bepaalt de periode die je weg wilt gaan. Je pakt je koffer voor je gaat. Je paspoort. Je wilt niet te veel inpakken, maar je vergeet liever ook niet dat ene jurkje. Toch?

Met jouw fitjourney werkt het niet anders! Dat is óók een reis. En ook het behalen van je fysieke doelen begint dus met een goede voorbereiding. Zomaar in het wilde weg gaan sporten en diëten voor je überhaupt weet wat je moet (en wilt) doen, is niet verstandig. Het vergroot de kans op teleurstelling (hotel was mooier in de brochure), blessures (voedselvergiftiging opgelopen), en zonder voorbereiding, zonder focus, eindigen je goede voornemens vaak ergens halverwege (toch je paspoort vergeten).

Een reis naar een warm strand, maar ook de fitjourney naar jouw eigen droomfiguur, heeft voorbereiding nodig. En al heb je voor je fitjourney misschien geen paspoort nodig, er zijn wel degelijk zaken die je moet 'inpakken' vóór je vertrekt.