

### NIEUWSBRIEF 1 - De Afvallers XXL, het boek

Dit is de tweede nieuwsbrief die je ontvangt.

Ik heb allemaal leuke en enthousiaste reacties gekregen op het boek en de kalender. Ondanks dat ik zo duidelijk mogelijk probeerde te zijn in het boek krijg ik natuurlijk vragen. In deze nieuwsbrief beantwoord ik enkele.

Ruim de helft van de mensen de enquête ingevuld. Geweldig!

Ik wens jullie allemaal veel succes! Houd me op de hoogte...

groetjes,

Yneke



### VRAAG 1/ mannen

**Vraag:** Ik wil graag de recepten uit je boek gaan gebruiken voor mijn man.

Mij is niet duidelijk bij de dagmenu's wat er voor de man aan het menu moet worden toegevoegd. Bijvoorbeeld op bladzijde 124 staat bij ontbijt achter het MAN-symbool: maak een dubbele boterham van 2 sneden mueslibrood. Wat moet hij dan eten?

(1) een dubbele boterham van 2 sneden mueslibrood (i.p.v. 1 snee mueslibrood)

of

(2) een snee mueslibrood plus een dubbele boterham van 2 sneden mueslibrood?

**Antwoord:** Het is heel gemeen maar mannen mogen iets meer eten. Ze hebben een hogere stofwisseling waardoor ze gemiddeld 500 kilocalorieën per dag meer verbruiken. Bij het poppetje staat wat de man in plaats van de vrouw mag hebben of hoe de hoeveelheid verandert. In dit geval is het de bedoeling dat de man een dubbele boterham eet in plaats van 1 snee mueslibrood. Het is niet de bedoeling dat hij 3 sneden brood eet. Als een vrouw 15 g noten en een appel mag, staat er bij de man 25 g noten en een appel. Dit betekent dat hij 25 g in plaats van 15 g mag. Niet dat hij 15 g + 25 g noten mag en 2 appels.



### VRAAG 2 / zoetstof

**Vraag:** Mag je light frisdranken inpassen in het dieet? Of Optimeldrink in plaats van



melk?

**Antwoord:** De eerste paar weken staat dat niet op je menu. Dat heeft als reden dat je op die manier je oude eetpatroon snel ontwent. Het is belangrijk dat je oude patronen doorbreekt zodat je daarna de zoete smaak van dingen weer extra waardeert. Maar ik raad je daarna af meer dan 1 product dagelijks met zoetstof te eten of te drinken. Zoetstof is veilig. En meer glazen cola light kan af en toe best. Maar je houdt er gedrag mee in stand waar je vanaf wilt.

### V R A A G 3 / b e w e g e n

**Vraag:** In het boek staat dat bewegen heel belangrijk is en dat je eigenlijk een uur per dag moet bewegen. Nou werk ik in een supermarkt en loop eigenlijk de hele dag door de winkel heen. Mag je dat ook meerekenen in wat je aan beweging moet hebben per dag?

**Antwoord:** Je werk telt niet mee als beweging. In je werk ben je wel actief maar sport en beweging doen andere dingen met je lijf en verhogen je hartslag meer dan je werk. Maar als je bijvoorbeeld op de fiets gaat naar je werk mag je dat wel meetellen. Het gaat er vooral om dat je dingen verandert in je leefpatroon waardoor je fitter wordt en lekkerder in je vel gaat zitten. Bekijk op die manier eens de bijdrage van het bewegen tijdens je werk.



### CONTACT

**Heb jij ook een goede vraag? >>**

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen? [Klik hier](#) en stuur een leeg mailtje!