

DE AFVALLERS

XXL

NIEUWSBRIEF 5 - De Afvallers XXL, het boek

Vanochtend liep ik in het bos en ik vond het maar nat, vies en koud. Toen ik ook nog met mijn linkervoet in een koude diepe plas stapte had ik het helemaal gehad. Waarom deed ik dit eigenlijk?

Maar toen brak het zonnetje een beetje door en was het bos plotseling sprookjesachtig mooi. Wat een gezeur over een natte voet. Want thuis kon ik voldaan onder een warme douche stappen en daarna lekker op de bank kruipen met een warme kop thee.

Wat een voorrecht om lekker buiten te kunnen sporten en alle seizoenen mee te maken. Over enkele maanden kan ik weer lekker in shirtje en broek in het zonnetje lopen. En stiekem verheug ik me daar enorm op!

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

groetjes,

Yneke✚



VRAAG / avondeten

Hoi Yneke, 3 weken geleden ben ik met het programma in je boek begonnen en tot nu toe gaat het heel goed. voor het eerst in 15 jaar voelt het alsof het echt gaat lukken! De eerste 2 weken kwam ik niet verder dan 3x sporten maar viel wel in totaal 3 kg af. De afgelopen week heb ik 6x gesport (ja, ik ben dan ook erg trots op mezelf) maar deze week ben ik 0,4 kg aangekomen. Hoe kan dat? Heeft dat met het sporten te maken? Ik was erg teleurgesteld maar ga wel door. In ieder geval helpt het mijn motivatie niet erg. Hoe kom ik hier doorheen?✚

Antwoord: Laat je niet gekmaken door de weegschaal. Volgens mij ga je heel erg goed. Door meer te sporten zijn je spieren waarschijnlijk een beetje opgezet. Je houdt waarschijnlijk wat extra vocht vast. Goed teken! Lekker stug doorgaan. En gebruik de centimeter om bij te houden hoeveel je kwijtraakt in centimeters. Dat werkt bij een onwillige weegschaal ook erg motiverend. Als je zo doorgaat word je volgende week weer erg vrolijk van de weegschaal!



gesport hebt... Dat werkt averechts! Sterkte,

Yneke

[Meer vragen online>>](#)

RECEPT



Pasta met gecaramelliseerde venkel en gegrilde zalm

(4 personen, 30 minuten)

250 g penne

2-3 venkelknollen, 600 g

1 ui, gesnipperd

2 tl suiker

1 dl witte wijn

zout en versgemalen peper

500 g zalm of 4 smalle moten

2 el olijfolie

Snij de venkel in dunne reepjes en bewaar het groen. Kook de penne volgens verpakking. Verhit een grillpan. Wrijf de zalm in met peper en zout. Verhit de olie in een wok en bak de ui met de venkel op hoog vuur omscheppend 2 minuten. Grill intussen de zalm aan beide zijden 2-3 minuten. Houdt warm onder folie. Voeg de wijn toe en stoof de venkel tot de wijn is ingekookt. Voeg de suiker toe aan de venkel en bak tot de suiker caramelliseert. Breng op smaak met peper en zout. Meng de pasta met de venkel. Hak het venkelgroen fijn en strooi 2 el over de pasta. Serveer de pasta met de zalm.

Benodigde tijd: 20 minuten

Opmerking: Vervang de wijn eventueel door een kopje bouillon van een tablet.



[Download dit recept \(of een ander recept\)](#)

BOEK / cover

Niet iedereen vindt de omslag van het boek De Afvallers XXL even mooi. Te rood, te SBS6 enzovoort en zo verder. Nu heb ik al eerder gehoord dat mensen een eigen omslag maakten voor het boek. Wanneer je nog weet van de middelbare school hoe je een boek moet kaften, is dat namelijk een leuk karweitje. Vandaag kreeg ik een foto toegemailed van een dergelijke omslag. De heer in kwestie heeft zijn vrouw laten kaften. En zij heeft het werkje



creëren gemaakt waarbij mijn naam als inspiratiebron diende.

Daarom de volgende uitdaging: Mocht je tussen koken, eten, slapen en sporten nog tijd vinden om jouw originele omslag op de foto te zetten, ik ben erg nieuwsgierig! Stuur je foto naar **mij** en ik beloon de mooiste omslag met een boekenbon van 25 Euro. 📖



CONTACT

Heb jij ook een goede vraag? >>

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