

Met Gratis
Persoonlijke
Ondersteuning!



HOW DID I DO IT?

GRATIS EBOOK

Willem-Jan Verdonk

How Did I Do It?

De succesfactoren uit alle diëten
samen gevoegd tot mijn eigen
'Monsterdieet'

Willem-Jan Verdonk

Gratis Ebook

Disclaimer

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De maker, Willem-Jan Verdonk, stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek. De diëten, trainingsschema's en informatie in dit boek zijn alleen bedoeld ter informatie en zijn geen vervanging van het persoonlijke advies van een arts, diëtist of specialist. Raadpleeg voor u af gaat vallen altijd eerst een huisarts, diëtist of specialist.

Dit gratis Ebook mag vrij worden vermenigvuldigd en doorgestuurd naar andere personen. Voorafgaande toestemming van de uitgever is niet nodig.

Schrijver: Willem-Jan Verdonk

Coverontwerp: Willem-Jan Verdonk

© Willem-Jan Verdonk.

Voorwoord

Dagelijks kom je reclames tegen die veelbelovend maar uiterst ongeloofwaardig zijn. In mijn boek laat ik zien dat het wel degelijk mogelijk is om dergelijke resultaten zoals in de commercials wordt beloofd te verwezenlijken. Echter: naar mijn persoonlijke mening niet met één van de commerciële diëten die ik tegen ben gekomen. Om mijn doel te bereiken heb ik uit alle diëten de factoren genomen die naar mijn mening verantwoordelijk zijn voor het succes van dat dieet en heb al deze succesfactoren samengevoegd tot het voor mij perfecte afvalprogramma. En met mijn eigen Monsterdieet heb ik binnen drie en een halve maand mijn doel bereikt!

**Als je het complete boek
(paperback) of Ebook
'How Did I Do It' wilt
bestellen kun je [hier](#) klikken
voor meer informatie.**



Inleiding

Door mijn werk als sportleraar was ik dagelijks wel bezig met het geven van sportlessen maar deed zelf nog maar zeer weinig actief aan sport. En door mijn drukke studies die ik de laatste jaren aan het volgen was en die praktisch al mijn vrije tijd in beslag namen leste ik ook totaal niet meer op mijn voeding. Kortom: ik vond dat ik er qua figuur niet meer uit zag.

Op de volgende pagina een foto van mij op 30 december 2012 in Tokyo, twee weken voordat ik startte met mijn afvalprogramma. Niet bepaald het lichaam van een Griekse god...



Toen ik (te laat) merkte dat het eindelijk eens tijd werd om iets aan mijn figuur te gaan doen begon ik me te interesseren in allerlei diëten die er op de markt waren.

Ik volgde de hypes van verschillende dieetguru's en net als vele anderen met overgewicht werd ik dagelijks gebombardeerd met reclames van dieetprogramma's waarin zwaar overgewichtige personen in enkele weken transformeerden in een Griekse god of godin. In het begin nam ik al deze reclames met een korreltje zout. Naar mijn mening was het niet mogelijk om in zo een korte tijd je figuur zo drastisch te veranderen en daarbij ook nog enigszins gezond bezig te zijn. En bijna alle personen waarmee ik sprak deelden mijn mening.

Op een ochtend keek ik in de spiegel en dacht ik bij mezelf: 'Dit kan zo niet langer, ik moet drastisch afvallen'.

Toen kwam er bij mij een plan op: als ik nu zélf eens probeer een droomfiguur te krijgen in een zeer korte tijd, precies zoals de reclames beloofden. Zou dit echt mogelijk zijn?

Vervolgens besloot ik mijzelf als 'proefkonijn' te nemen en de daad bij het woord te voegen. Ik nam me voor in een zeer korte tijd dat te bereiken wat volgens velen niet mogelijk is: van zwaar overgewicht naar een droomfiguur.

Het thema afvallen is voor mij niet helemaal onbekend gebied. Ik werk al 30 jaar als coach van topsporters (boksers) die regelmatig vlak voor een wedstrijd drastisch af moeten vallen. Ik schrijf dus ook de diëten voor deze personen, begeleid ze tijdens deze periode en zorg ervoor dat ze op de dag van de weging met het juiste gewicht op de weegschaal staan. De kunst hierbij is ervoor te zorgen dat ze, naast het bereiken van het juiste gewicht, ook nog eens een dag later, op de dag van de wedstrijd met topconditie in de ring staan. Er is naar mijn mening geen betere sport om veel over afvallen te leren dan de professionele bokssport.

Maar ik wilde dus een stap verder gaan!

Ik ging aan de slag met het bestuderen van alle diëten die er op de markt waren die ik maar kon vinden. Maar door mijn kennis van voeding die ik als sportcoach in de loop van de jaren heb opgebouwd zag ik bij alle diëten waarover ik las en hoorde wel nadelen die ik verre van optimaal vond. Dus wist ik niet uit welk dieet ik het beste zou kunnen kiezen om mijn doel te bereiken.

Toen besloot ik alle diëten nog grondiger te gaan bestuderen en uit al deze diëten, aangevuld met mijn eigen kennis van voeding, mijn eigen optimale dieet samen te stellen.

Mijn bedoeling was dus alle goede dingen die eventueel zouden kunnen werken

(succesfactoren) samen te voegen tot mijn eigen Monsterdieet.

Eerst heb ik alle boeken over diëten aangeschaft die ik nog niet had. De maanden daarop heb ik gebruikt om deze boeken meermaals door te lezen. Vervolgens ben ik begonnen met het samenstellen van mijn eigen dieet en trainingsprogramma.

Ik heb mijn eigen kennis van voeding en de verschillende theorieën die verschillende auteurs er op na houden gecombineerd tot één concept. Tijdens het opstellen van dit concept heb ik ook zeer veel interessante gesprekken gevoerd met diëtisten en voedingsconsulenten. Hoewel ik het niet met iedereen eens was over hun theorieën hadden ze bijna allemaal wel bepaalde inzichten die ik kon gebruiken voor mijn eigen Monsterdieet.

Inleidend onderzoek

Het begrip 'overgewicht' heeft momenteel in Nederland volop aandacht vanuit de politiek. Ook de media besteedt al sinds geruime tijd aandacht aan overgewicht en afvallen. Dit heeft veel mensen met overgewicht ertoe aangezet een dieet te gaan volgen om hun overtollig gewicht te verliezen. Zoals ik dus. Voordat ik ben begonnen met het samenstellen van mijn dieet heb ik een uitgebreid onderzoek gedaan om zo goed mogelijk op de hoogte te zijn van alle aspecten

die bij een dieet een rol kunnen spelen. Uit mijn vooronderzoek zijn onder andere de volgende, voor mij belangrijke factoren naar voren gekomen:

1) Bij het onderzoeken van de diëten is mij opgevallen dat er bij alle diëten schitterende recepten worden aangeboden die men iedere dag in zijn of haar keuken kan klaarmaken.

In mijn geval had ik vanwege mijn studie en mijn werk echter helemaal geen tijd en interesse om iedere dag urenlang in de keuken te gaan staan om verschillende recepten uit te proberen. Ik besloot dus mijn eigen dieet zo eenvoudig mogelijk te maken.

In de meeste diëten vindt je schitterende recepten met gerookte zalm enz. Op het moment dat ik met mijn dieet begon moest ik echter vanwege de kosten van mijn studie iedere cent twee keer omdraaien. Dus heb ik in mijn dieet geen gebruik gemaakt van dure voedingsmiddelen.

3) Volgens een onderzoek van Universiteit Maastricht is een knelpunt bij pogingen om af te vallen het voortijdig afhaken van het gros van de deelnemers aan een dieet en het vaak al snel terugvallen van de deelnemers na beëindiging van het dieet. Een artikel in de Gezondheidskrant bevestigt het voortijdige afhaken door vele deelnemers en het beruchte terugvaleffect.

Voorgaande informatie heeft mij duidelijk gemaakt dat het volhouden van een dieet net zo belangrijk is dan het dieet zelf. Misschien nog wel belangrijker! Hier heb ik bij het samenstellen van mijn dieet dus extra rekening mee gehouden, Dit is vooral terug te vinden in het hoofdstuk 'Volhouden en Motivatie'. Het hoofdstuk 'Volhouden en Motivatie' is zo gezien naar mijn mening dan ook een van de belangrijkste hoofdstukken van dit boek.

4) De Nederlandse Vereniging van Diëtisten beschrijft in een onderzoek dat 80 procent van de mensen na het volgen van een dieet even zwaar of zwaarder eindigt dan het tijdstip waarop nog niet met het dieet was begonnen.

Hieruit blijkt dus dat niet alle diëten even goed zijn. Daarom heb ik niet voor één dieet gekozen maar heb ik uit verschillende diëten de meest effectieve succesfactoren gebruikt voor mijn eigen Monsterdieet.

- 5) In een artikel van Michèle Rager (Plusmagazine, 2013) is volgens de Franse psychoanalytica en psychologe Catherine Grangeard, het volgende aspect voor een vrouw een belangrijke reden voor de keuze van een dieet *“Als veel mensen het volgen zal het wel goed zijn”*.

Een bekend dieet wat iedereen volgt hoeft dus niet per se goed te zijn. De meesten die al één of meerdere diëten hebben gevolgd weten waarschijnlijk wel welk soort diëten ik hiermee bedoel. Daarom heb ik alle diëten bestudeerd die ik kon vinden en niet alleen de bekende.

Afvallen vs gezondheid

Iedere dag hoor ik weer van mensen die met een dieet bezig zijn dingen in de trend van: 'Ja maar het moet wel gezond zijn'. Terwijl ze van tevoren bij wijze van spreken iedere dag een Big Mac Menu hebben gegeten, willen ze nu niet eens een snufje zout bij het eten doen omdat dit wel eens slecht voor hun gezondheid zou kunnen zijn...

En mensen die bepaalde 'koolhydraatvrije' dieten volgen (een echt koolhydraatvrij dieet is vrijwel onmogelijk omdat je bijna altijd wel koolhydraten binnen krijgt) slaan zich dagelijks vol met allerlei vette worsten. Zolang er maar geen koolhydraten in zitten...

Bij het opstellen van mijn dieet heb ik voorop gezet dat het een gezond dieet zou zijn. Zo heb ik de vetten beperkt tot gezonde vetten, heb het zout niet weggelaten maar wel gereduceerd enz. Achteraf gezien heb ik naar mijn mening tijdens mijn dieet gezonder gegeten dan ik ooit in mijn leven heb gedaan.

Tijdens mijn gehele dieet heb ik me topfit en supergezond gevoeld!

Succesfactoren dieet

Zoals ik al schreef heb ik alle succesfactoren van alle diëten genomen en deze samengevoegd tot mijn eigen succesvolle Monsterdieet.

Ik heb voor al deze succesfactoren wetenschappelijke onderzoeken bestudeerd om te kijken of de theorieën ook echt onderbouwd waren en of de werking ervan bewezen was. Pas als ik daarvan overtuigd was heb ik het aan het lijstje van de succesfactoren voor mijn eigen Monsterdieet toegevoegd.

Naar mijn mening was het ook uitermate belangrijk geen van deze factoren weg te laten. Ik wilde immers het **maximale** uit mijn eigen dieet halen. Dus echt **alle** pluspunten uit diëten die ik kon vinden en waarvan het effect op afvallen door onderzoek werd bevestigd heb ik in mijn dieet geïntegreerd.

Uit mijn onderzoek kwamen **16** punten naar voren die ik in mijn dieet heb gebruikt zodat het succesvol zou zijn en waarvan er niet één weggelaten kon worden!

Koolhydraatarm eten en het gebruik van bepaalde vitamines voor een snelle vetverbranding zijn slechts twee van deze punten. Ook bijvoorbeeld één dag in de week zondigen is een absolute múst om de verbranding te stimuleren.

Op deze dag moet echter wél aan bepaalde voorwaarden worden voldaan wil het werken. Alle punten uit het onderzoek met hun effect op het afvallen worden beschreven in mijn boek.

Voor meer informatie over bestelmogelijkheden klik [hier](#).

Volhouden en motivatie

Motivatie

Het moeilijkste van een dieet, voor mij en vele anderen, is natuurlijk het volhouden van het dieet tot het bittere einde. Daarom had ik voldoende motivatie nodig om eventuele 'dips' tijdens het dieet op te kunnen vangen. Als eerste ben ik gaan zoeken naar de hoofdmotivatie van mijn afvallen. Mijn gezondheid? Nee, dat werd het niet. Hoewel overgewicht natuurlijk wel een ongezonde situatie kan veroorzaken was mijn gezondheid in orde en had ik (nog) geen last van lichamelijke klachten. Buiten het feit dat het steeds moeilijker werd mijn schoenen te strikken zonder erbij te gaan zitten...

De motivatie is naar mijn mening de belangrijkste factor om een dieet vol te kunnen houden! Deze moet dan ook duidelijk zijn voordat men er aan begint!

In mijn [boek](#) heb ik beschreven hoe ik bij mijzelf de absolute motivatie heb gezocht en gevonden. In dit hoofdstuk wordt de belangrijke vraag beantwoord: hoe vindt je bij jezelf de juiste motivatie hoe kun je deze motivatie in zetten om je doel, je droomfiguur, te bereiken.

Berekening Kcal

Voor het uitrekenen van je dagelijkse energiebehoefte moet je rekening houden met volgende factoren:

spijsverteringsverlies, specifiek dynamische werking en activiteitsstofwisseling.

Dit lijkt voor sommigen misschien wat moeilijk maar dat is het niet. In mijn [boek](#) beschrijf ik duidelijk hoe je voor jezelf makkelijk de dagelijkse Kcal voor je eigen dieet uit kunt rekenen.

Het dieet zelf

Zoals eerder beschreven in dit boek heb ik mijn dieet gebaseerd op alle goede dingen uit alle andere diëten die uit mijn onderzoek naar voren kwamen.

Belangrijk tijdens het dieet is dat ik me maar eens per maand heb gewogen. Ook heb ik tijdens het dieet niet teveel waarde gehecht aan mijn gewicht.

Omdat zich bij veel fitnessstraining ook meer spiermassa vormt zou mijn gewicht niet de juiste goede maatstaf voor succes zijn geweest.

In mij [boek](#) wordt mijn eigen dieet wat ik zelf heb gevolgd zeer nauwkeurig beschreven waardoor het zeer eenvoudig is het voor jezelf te gebruiken. Mijn boek beschrijft het dieet stap voor stap waarbij ook wordt beschreven hoe gemakkelijk en snel het eten klaar gemaakt kan worden. Ook heb ik er lijsten bij gezet van de verschillende groenten, vlees en vis die in het dieet passen, zodat je zelf niet hoeft te gaan zoeken.

Vorbereitung fotoshoot



De voorbereiding op de fotoshoot heeft 6 dagen geduurd. In mijn [boek](#) staat nauwkeurig beschreven wat ik precies heb gegeten en gedronken tot op de dag van de fotoshoot!

Dieet 'Moment Supreme'

Het dieet 'Moment Supreme', ee dieet van slechts 6 dagen, heb ik als extra's bijgevoegd. Hiermee kun je jezelf voorbereiden voor een bepaalde gelegenheid als je er op je best uit wil zien. Dit dieet wordt vaak gebruikt door bijvoorbeeld models als ze zich op een modeshow of fotoshoot voorbereiden. Er een stuk slanker uit zien op het 'Moment Supreme' dus.

Inkooplijst

In deze inkooplijst heb ik de meeste producten die ik voor mijn dieet heb gebruikt beschreven en heb de winkel en de prijs erbij geschreven en wat ik er ongeveer voor betaald heb.

Deze lijst maakt de keuze voor de juiste levensmiddelen voor het dieet een stuk gemakkelijker en bespaart mensen die dezelfde producten willen kopen voor zijn of haar dieet de zoektocht die ik in het begin moest maken om een zo goed mogelijke prijs-kwaliteit verhouding te vinden.

Sport en beweging



Waarom krachttraining?

Omdat het mij duidelijk was dat ik, om supersnel af te kunnen vallen, meer Kcal moest verbranden dan ik binnen zou krijgen was het natuurlijk belangrijk niet alleen maar te diëten maar ook iedere dag zoveel mogelijk Kcal te verbranden door middel van sport en beweging. Ik heb gekozen voor een combinatie van cardiotraining en krachttraining. Cardiotraining om zoveel mogelijk Kcal in een korte tijd te verbranden en krachttraining om mijn spieren op te bouwen. De krachttraining was echter niet alleen bedoeld om er beter uit te zien. Het belangrijkste doel voor mij voor het opbouwen van spieren was dat je met meer spiermassa in rusttoestand meer Kcal verbrand. Twee vliegen in één klap dus.

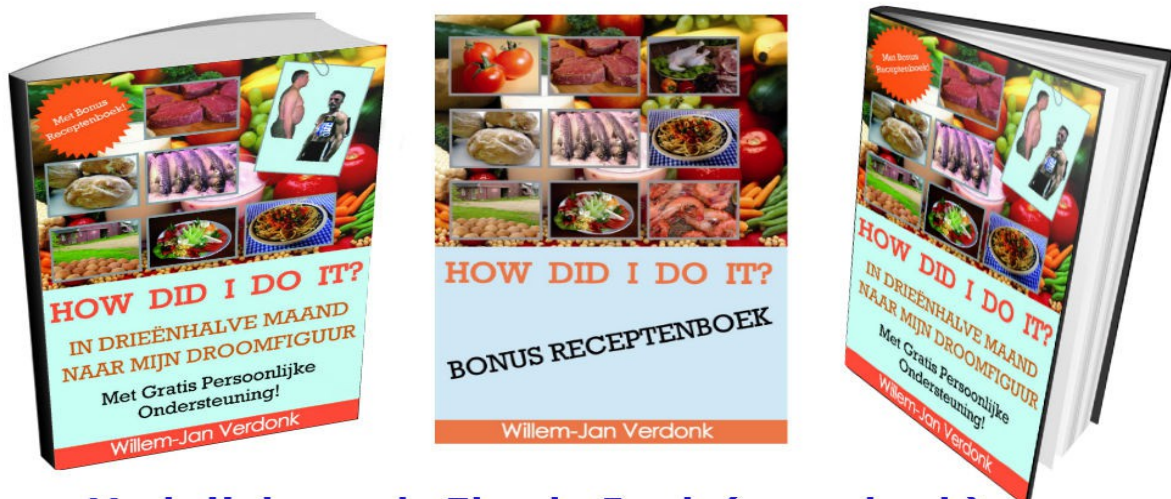
In mijn [boek](#) heb ik mijn hele fitness schema en cardio schema bijgevoegd, alles met duidelijke foto's. Ook leg ik in mijn boek duidelijk uit hoe ik de voor mij optimale hartslag heb berekend en hoe jij de jouwe kunt berekenen voor een optimaal verbranding!

Begeleiding

Alle personen die mijn [Ebook](#) aanschaffen kunnen ook rekenen op mijn ondersteuning. Mijn doel is het zoveel mogelijk mensen te helpen op hun weg naar hun droomfiguur. Dus als je mijn [boek](#) hebt gekocht en je bent bezig met het dieet kun je mij altijd per mail vragen blijven stellen die ik ook persoonlijk zal beantwoorden.

Je koopt dus niet alleen een Monsterdieet maar je krijgt er ook ook een stuk begeleiding bij!

Meer Info: [Monsterdieet !!](#)



**Verkrijgbaar als Ebook, Boek (paperback)
met **BONUS** Receptenboek**

Ga Naar: www.monsterdieet.nl