

SLANK

Denken, Doen, Zijn

Mira Overkleeft

Voorbeelden in dit boek komen rechtstreeks uit mijn praktijk.
In verband met privacy zijn de namen fictief.

© 2025 Mira Overkleeft | Fitspel

www.fitspel.nl

Auteur: Mira Overkleeft

Redactie:

Vormgeving binnenwerk:

Vormgeving cover:

Druk: Pumba.nl

ISBN:

NUR:

De brug tussen Slank Denken en Slank Zijn is Slank Doen.

Daarom nodig ik je uit om na het lezen van dit boek vol goede moed en een ton aan inspiratie aan de slag te gaan met afvallen en nooit meer aankomen. Om je hier stap voor stap bij te helpen heb ik een werkboek voor je gemaakt, die je hieronder kan downloaden.

*Scan de code
en download
jouw werkboek*



Inhoudsopgave

Inleiding

Pijler 1: Veranderenergie: het fundament voor transformatie

1. Alles is energie
2. Van angst naar acceptatie naar transformatie
3. Het valse alarm van jouw emotie | Hoe ons gedrag ontstaat

Pijler 2: Vertrouwen Bouwen: de katalysator voor resultaat

4. Vertrouwen bouwen: Kleine stappen voor groot resultaat
5. De Motivatie Formule in relatie tot vertrouwen

Pijler 3: Verkennen & Erkennen: Afslanken gaat niet over kilo's; het gaat over jou!

6. Wat je zegt ben je zelf
7. Starten met jezelf updaten om nooit meer te diëten
8. Als je wel slank wilt zijn, maar niet slank wilt worden
9. Van zelfonderzoek naar zelfleiderschap

Pijler 4: Verbeteren: Van Slank Doen een nieuwe gewoonte maken

10. 6 Principes: Verbeteren om te veranderen
11. Strategie bepalen: Start met het eind in zicht en downsize naar vandaag
12. BRAVO 2.0: Leefstijl Integreren volgens de Slank Doen Methode
13. De impact van stress en de kracht van ontspanning op jouw afslankproces
14. Hoe je brein en hormonen jouw gedrag sturen (gast auteur Miriam Martens)

Pijler 5: Verbinden: Ik ben ok, jij bent ok, een complete transformatie

15. Ik ben de moeite waard om moeite voor te doen
16. Kies empathie boven sympathie; ook voor jezelf
17. Motivatie vervangen voor het blijvende effect van zelfcontrole en zelfdiscipline
18. Alles heeft een prijs
19. Ik ben ok, jij bent ok.

Een woord van dank

Bronnen

“Change of diet will not help a man
who will not change his thoughts.”

James Allen, 1902

Inleiding

Misschien klinkt het een beetje gek, maar ik wil dit boek graag beginnen met het eindpunt—het punt waar ik hoop dat jij staat zodra je de laatste bladzijde hebt omgeslagen. Ik vermoed dat je dit boek hebt opgepakt omdat je al jarenlang worstelt met afvallen. Je hebt de frustratie en stress ervan aan den lijve ondervonden, en toch ben je hier, nog steeds ontevreden met je lijf. Misschien vraag je jezelf inmiddels af: ‘Waarom zou ik nog de moeite doen?’ Het idee om alles maar te accepteren en jezelf erbij neer te leggen, klinkt verleidelijk. Het zou in ieder geval schelen in een hoop negatieve energie.

Ik begrijp dat gevoel. Echt. Ik ben daar zelf ook geweest. Maar ik wil je laten zien dat het anders kan. Dat je het kunt doorbreken, net zoals ik dat heb gedaan. Het is mijn missie om jou, tegen de tijd dat je dit boek hebt uitgelezen, niet alleen te helpen je wens om af te vallen te omarmen, maar om die wens te transformeren in een krachtig geloof. Een geloof dat jou in beweging zet en aanmoedigt om écht Slank Zijn mogelijk te maken—voor altijd.

Het geheim van afvallen en slank blijven zit niet in het nieuwste dieet, afslankmedicatie, of een overdosis aan lichaamsbeweging. Nee, het echte geheim is prachtig in zijn eenvoud, maar misschien juist daarom zo frustrerend dat we het niet toepassen.

Het geheim:

Slank *denken* zodat slank *doen* gemakkelijk wordt en slank *zijn* een logisch gevolg.
Wat je gelooft, bepaalt wat je doet, wat je doet bepaalt je resultaat.

Zo simpel is het. Maar simpel betekent helaas niet altijd makkelijk. Want hoe kan het anders dat meer dan 50% van de Nederlanders worstelt met overgewicht? En ik was daar jarenlang 1 van. Net als zovelen heb ook ik de strijd tegen overgewicht als een pijnlijk proces ervaren. Ik heb ook talloze diëten geprobeerd, ben ten prooi gevallen aan de beloften van snelle oplossingen, niet vol te houden diëten en gevochten tegen de constante cyclus van afvallen en weer aankomen.

Mijn vroegste herinnering aan de strijd tegen overgewicht was dat mijn moeder mij ‘patatje’ noemde. Ik denk dat ik een jaar of 10 was. Ik associeerde dat met dik. En dik zijn was niet mooi. Tenminste dat had ik opgeslagen in mijn brein. De eerste steen van mijn verhaal over hoe ik over mijzelf en mijn lijf dacht was gelegd. Mijn moeder was namelijk altijd bezig met haar gewicht en eten. Ze vond zichzelf altijd te dik, en ging daar nogal zwart-wit mee om: van ultra gezonde ‘overnight-oats’ in karnemelk tot dozen treddroppen van de benzinepomp. Van volvreten tot sapvasten. Geen middenweg. Vanaf mijn 12^{de} begon mijn dieet-frustratie. Of eigenlijk: de hekel aan mijn te dikke lijf. En daarmee werd mijn werkelijke pijnpunt versterkt: het gevoel niet goed genoeg te zijn.

Al die jaren was het mijn overtuiging dat ik ‘gewoon moest volhouden’. Ik zei het letterlijk tegen mijzelf:

‘‘Kom op Mira! Hoe moeilijk kan het zijn! Je moet gewoon een beetje minder eten en een beetje meer bewegen!’’

Want ik wilde het niet: de afschuw voelen als ik in een te fel verlicht pashokje die broek niet dicht kreeg; het gevoel hebben dat ik onverzadigbaar was (en dat mensen je een veelvraat noemen!); niet zitten, maar blijven liggen op het strand en als ik ging lopen een handdoek omslaan; het truitje uit mijn vetrollen trekken; de hele tijd met eten bezig zijn...

Het dieptepunt was voor mij het moment dat ik tijdens het zoveelste dieet, midden in de nacht, muisstil de trap af liep, bang dat andere familieleden wakker zouden worden, voorzichtig de keukenkast opende en stiekem uit de pindakaaspot lepelde. Toen ik terug in mijn bed lag, dacht ik huilend: waar ben ik in godsnaam mee bezig? Hoewel er nog vele diëten volgde, wist ik eigenlijk toen al dat diëten niet ok is.

Overgewicht en voeding heeft altijd als een rode draad door mijn leven gelopen. Ik besloot voedingsleer te studeren, werd docent Voeding en Leefstijl en hielp letterlijk duizenden mensen met hun strijd tegen de kilo's. Op de old fashioned way: eetdagboek, voedingsanalyse, voedingsadvies. Dat werkte. Maar mijn eigen ervaring van afvallen om vervolgens weer aan te komen, zag ik ook terug bij ruim 95% van mijn klanten. Ik besepte dat weer aankomen, niets met diëten te maken heeft. En dat daarom diëten niet de oplossing kan zijn voor afvallen en slank blijven.

Ik realiseerde mij dat het echte probleem van afvallen, weer aankomen is.

Ik besloot daarom, na ongeveer 10 jaar bezig te zijn geweest als docent-trainer-consulent, mij om te scholen tot coach. En dat is waar ik mij sinds 2014 mee bezig houd. Mijn kracht en passie ligt in jou laten ervaren dat:

Wanneer je jouw kennis omzet in actie, je meer kan bereiken dan je voor mogelijk houdt.

Als een maniak verslond ik alles wat er op mijn pad kwam over gedrag, gedragsverandering, leefstijl, vitaliteit, motivatie, persoonlijke ontwikkeling en zelfleiderschap. In 2017 ontwikkelde ik het eerste Fitspel; spelend afvallen, met een winnaar die 2000,- won. (Ik had mij toen nog te weinig verdiept in "goal-conflict" (wanneer er tijdens een proces duidelijk wordt, wie er gaat winnen, heeft dat een demotiverend effect voor de anderen teamleden). Ik ging samenwerken met bedrijven en ontwikkelde een vitaliteitprogramma dat gevalideerd werd door het Erasmus MC. Mijn bewijsdrang was zo groot, dat ik geloofde dat een samenwerking met het Erasmus MC mij tot een winnaar maakte. Maar ik verloor. Mijzelf.

Ik kreeg geen lucht. Mijn handen waren opgezet. Mijn lippen blauw. De ambulance kwam aan de deur. Of ik veel stress had? Nee! Wat voor werk ik deed? Nou... eehh.... Ik ben vitaliteitcoach. Of ik bekend was met ademhalingstechnieken? Ja! De beste ademcoaches van Amsterdam zitten in mijn team. Ik was licht beschaamd, maar kon er ook wel om glimlachen. Totdat de ambulance broeder zei: "Het is hyperventilatie, dat ontstaat meestal vanuit stress". Maar ik geloofde het niet. Ik kon geen stress hebben! Ik wist wat ik deed: voeding, beweging, ontwikkeling, het was allemaal dik in orde. Er moest iets aan mijn hart mankeren. Dus besloot ik een check up aan te vragen bij het hartcentrum: echo, fietstest, bloeddruk, bloedonderzoek; "Mevrouw uw hart is in prima conditie. Wat u heeft ervaren is een gevolg van stress". Slik.

Ik moest op een dieper niveau met mezelf aan de slag. Als ik wist wat ik moest doen en ik deed het ook, waarom pakt het dan zo verkeerd uit? Ik ontdekte de kracht en macht van onze

programmering. Hoe deze diepgeworteld zit en altijd weer de kop opsteekt wanneer jouw energieniveau even lager is.

Ik ontdekte het verschil tussen actie en geïnspireerde actie: dat weten wat je moet doen en dat ook doen om een check box af te vinken, altijd tijdelijk is, wanneer het gedrag niet in lijn ligt met wie jij werkelijk bent. En dat alleen actie dat in lijn ligt met wie je bent en wilt worden, zorgt voor het gewenste resultaat.

Deze inzichten hebben geleid tot Fitspel 2.0, wat later de Slank Doen Club werd.

De missie is eenvoudig:

Om blijvend slank te worden, hoef je enkel harder aan jezelf te werken dan aan je dieet. (Maar je weet het inmiddels: iets dat simpel is, hoeft niet altijd gemakkelijk te zijn.)

Stel je voor hoe je leven eruitziet wanneer je jezelf weer sexy voelt als je dat jurkje aan hebt, dat nu al jaren in de kast hangt. Stel je voor dat je pijnvrij kan opstaan en zonder hijgen en zweten de trap op kan rennen. Stel je voor als jij jezelf ziet als een persoon die weet wat ze wilt, en doet wat ze zegt. Stel je voor hoe jij je voelt wanneer je niet meer 24/7 met eten bezig hoeft te zijn, maar kan genieten van het leven omdat je rust in je lijf en hoofd ervaart.

Ik heb ervaren dat dat mogelijk is. En dat is wat ik jou ook zo gun!

Dit boek is *geen* dieetgids of een snelle oplossing voor gewichtsverlies. Het is een reis van spiegels voorgehouden krijgen en de moed hebben deze op te pakken. Het is een reis van jezelf ontmoeten en de mooie en lelijke kanten van jezelf omarmen.

In dit boek neem ik je mee op ontdekkingsreis van het Slank Doen Model. Ik ben geen wetenschapper en ik pretendeer ook zeker niet dat dit model wetenschappelijk is (hoewel het combineren van verschillende bewezen methoden wel het uitgangspunt is).

Wat ik weet is dat het werkt!

De Slank Doen Methode is ontstaan vanuit 30 jaar praktijkervaring van mijzelf en de duizenden helden die ik mocht begeleiden. Dit model heeft 5 pijlers: *Veranderenergie*, *Vertrouwen*, *Verkennen*, *Verbeteren* en *Verbinden*. Deze pijlers zijn voor mij de kern van persoonlijke transformatie en vormen de sleutel naar blijvend gewichtsverlies.

Dit is wat ik mezelf heb geleerd, terugkrijg van honderden anderen en wat ik jou zo gun: Rust in je hoofd, het lijf dat bij jou past en lachend in het leven staan!

Slank Doen Model[©]

www.Fitspel.nl



Dit boek bestaat uit 5 delen, waarin we per deel dieper ingaan op de 5 pijlers van het Slank Doen Model:

1. Pijler 1: Veranderenergie (het fundament)

Hoe vaak heb jij het afvallen uitgesteld en gezegd: "Maandag ga ik beginnen"? De reden hiervoor heeft alles te maken met veranderenergie. Energie is de kern van leven. De mate van energie bepaalt de mate van een energiek leven. Om duurzaam te veranderen is het belangrijk dat je voldoende *veranderenergie* hebt en blijft houden. Wanneer je je hiervan bewust bent, blijft de motivatie aan en is opgeven geen optie! Jouw Veranderenergie heeft directe invloed op de onderstaande 4 pijlers.

2. Pijler 2: Vertrouwen (bouwen)

Heb je ooit tegen jezelf gezegd: "Ik wil 20 kilo afvallen, maar met 10 zou ik ook al heel tevreden zijn." Als deze gedachte je bekend voorkomt, begrijp dan dat blijvend slank worden niet begint bij een nieuw dieet, maar bij het bouwen van (zelf)vertrouwen. Wanneer je jouw (zelf) vertrouwen versterkt zal dit werken als een vliegwiel: je zal meer actie willen ondernemen (omdat je gelooft dat je het kan), waardoor er meer resultaat zal ontstaan.

3. Pijler 3: Verkennen (erkennen)

Verkennen gaat over het onderzoeken waarom jij die 20 kilo zou willen verliezen. Wat levert het jou op? Wat win je ermee? We gaan op zoek naar wie je wilt worden, wie je was en wie je bent. Je gaat ontdekken en inzien dat jouw zelfbeeld, inclusief jouw overgewicht (verliezen) veel meer te maken heeft met identiteit dan met welk dieet dan ook. Want afvallen gaat niet over kilo's, maar over de vraag: wie wil je worden?

4. Pijler 4: Verbeteren (onderuitgaan en opstaan)

Hoe vaak heb je de handdoek in de ring gegooid omdat het getal op de weegschaal niet omlaag ging, maar juist omhoog? Met deze pijler leer je Slank Doen vaardigheden te ontwikkelen, omgaan met tegenslagen en de uitdagingen van het dagelijks leven. Verbeteren gaat over het omarmen van de leermomenten, het herdefiniëren van succes, het zetten van reële doelen en het vinden van jouw unieke stappen die jij mag maken.

5. Pijler 5: Verbinden (met jezelf en met anderen)

Tijdens de laatste pijler van onze reis zul je steeds meer inzicht krijgen in de kracht van zelfacceptatie en verbinding. Je zult leren dat jouw eetgedrag, gedachten en emoties jouw eigen verantwoordelijkheid zijn. Door jouw verhaal en jouw programmering te omarmen, ontstaat er ruimte voor andere acties, waaruit een ware transformatie ontstaat. Verbinden is het proces van diepe zelfacceptatie en het vinden van harmonie met jezelf en anderen. Gewoon omdat je hebt ontdekt hoe waardevol jij bent!

Wanneer je deze pijlers onder elkaar zet verloopt jouw transformatie als volgt:

1. Ik heb voldoende energie en wil de moeite doen die nodig is om blijvend slank te worden.

2. Ik vergroot mijn zelfvertrouwen en procesvertrouwen zodat ik meer actie zal ondernemen.
3. Ik weet waarom ik was wie ik was, ben wie ik ben en word wie ik wil worden.
4. Ik ken mijn zwaktes en sterktes en weet welke geïnspireerde slank doen acties voor mij het meest effectief zijn.
5. Ik ben slank, ik accepteer en waardeer mijzelf, Ik ben genoeg!

Overigens is het niet zo, dat dit altijd zo stapsgewijs verloopt. Blijvend slank worden is vaak geen lineair proces. Je kan het beter vergelijken met een kluwen wol, die je draadje voor draadje ontrafelt. Maar met welk draadje je ook bezig bent, deze 5 pijlers beïnvloeden elkaar constant.

Ik geloof sterk in de kracht van empathische begeleiding. Ik begrijp de frustraties en uitdagingen waarmee je te maken hebt; ik heb ze zelf ervaren! Maar ik geloof ook in jouw vermogen om liefdevol te groeien en te transformeren in een gezonder lijf, heldere geest, stabiele emoties en een gelukkiger leven; omdat ik dat ook zelf heb ervaren.

Een ander nieuw resultaat vraagt om een andere nieuwe aanpak. De frustratie van calorieën tellen, afvallen en vervolgens weer aankomen laten we achter ons. Maar dat vraagt wat van jou: de moed om de dieperliggende oorzaken van jouw (eet)gedrag te onderzoeken. Kiezen voor een interne update, omdat je je realiseert dat wanneer jij verandert (en niet alleen je dieet) dit blijvend zal zijn.

Dat is het pad van Slank Denken, Doen, Zijn.

Om een goed beeld te krijgen van hoe dit werkt wil ik je aanmoedigen het boek eerst in zijn geheel te lezen. Voel je vrij om vervolgens hoofdstukken te herlezen. Wanneer je het boek hebt gelezen wil ik je uitnodigen de QR-code te gebruiken om het werkboek te downloaden, waarin ik je stap-voor-stap laat zien hoe ook jij overgewicht zal overwinnen. Laat dit boek meer zijn dan inzichten en motivatie. Laat het de start zijn van jouw Slank Zijn. Van een nieuwe versie van jezelf. Versie 2.0!

Als ik het kan, dan kan jij het ook!

Laten we samen deze reis beginnen die begint waar je nu bent en eindigt met het geloof dat jij kan zijn wie je al die tijd al was.

Afvallen en slank blijven door harder aan jezelf te werken dan aan je dieet; het is geen straf... Het is op weg gaan naar meer geluk.

Op jouw transformatie,

Mira