



## Inleiding

### **Waarde amice,**

U bent geweldig!

Om te beginnen: Ontzettend knap van u dat u de eerste stap heeft genomen op weg naar een (nog) heerlijker leven. En ik vind het oprecht fijn dat ik u daar een beetje bij mag gaan helpen. Dat doe ik met ontzettend veel plezier.

Weet u: het wordt helemaal niet eng. U gaat niet lijden. U hoeft geen raar gedrag te vertonen, gekke dingen te kopen of rare pillen, poeders of drankjes tot u te nemen.

Dit is de meest eenvoudige edoch tevens zeer effectieve methode om die extra kilo's kwijt te raken en u energiever en wellicht gelukkiger te voelen. Daar gaan we de komende 10 weken mee bezig. Jazeker: het kost u niets. Sterker nog: u zult geld besparen. Is dat niet geweldig? Dat dacht ik ook.

U bepaalt zelf wat uw doelen zijn. Afvallen is het vertrekpunt. Want als u minder weegt dan voelt u zich niet alleen beter maar bent u ook daadwerkelijk gezonder.

Hoeveel u afvalt bepaalt u zelf. Maar als u veel overgewicht heeft dan is een kilo per week goed te doen. Minder mag ook: als u maar op weg gaat.

**Begin over een week** met het downloaden van het eerste week programma. Niet eerder, niet later. En download niet meer dan één weekprogramma, uiteraard in de correcte volgorde, tegelijk. Ga niet in het voren lezen. Dat is helegaar niet leuk. Tot die tijd: Ga lekker uw gang. Alhoewel het natuurlijk helemaal niet verkeerd is om daar waar mogelijk alvast wat ongezonde zaken achterwege te laten. Kijkt u zelf maar wat, want deze man gaat het nu niet voor u zitten lopen liggen te benoemen. Dat weet u zelf het beste.





**'Doe het toch niet jongen. Wees sterk!'**

## **Twee dingen.**

Ondertussen wil ik u vragen om alvast twee dingen te doen. Het kost niet veel energie, maar het is wel ontzettend belangrijk om te doen.

Ten eerste wil ik u vragen een item te kiezen dat symbool staat voor de vervulling van uw doel of doelen. Bijvoorbeeld een beeldje, een armbandje, een muntje of een foto. Het maakt niet uit wat. Zolang u het maar altijd bij u in de buurt kunt hebben. Een roeiboot, poezenmand of zonnebank is in deze mogelijkerwijs een onhandige keuze. Deze talisman staat voor uw doel. Elke keer als u de talisman ziet, vastpakt of er aan denkt wordt u weer herinnerd aan wat u wilt bereiken.

Ten tweede wil ik u vragen uw nieuwe toekomst voor uzelf te visualiseren. 'Nou, dat klinkt wel erg zweverig beste Vrek.', zou een cynisch type kunnen opmerken. En dan zeg ik: en toch werkt het. Als u een beeld van uzelf kunt inprenten en dat telkenmale op kunt roepen, dan weet u weer waarvoor u het doet. Stel uzelf een aantal kilo's lichter voor. Of lekker aan het spitten in de tuin. Of een mooie avondwandeling makend in plaats van verveeld voor de televisie hangend.

Maak het beeld van uzelf zoals u er over 11 weken vanaf vandaag uit wilt zien en hoe u zich daarbij voelt. Roep dat beeld meerdere malen per dag bij uzelf op. Bijvoorbeeld als u naar uw talisman kijkt. Ziet uw toekomst er niet prachtig uit?

## **Pas op**

Tot slot nog even dit: past u wel even op? Gewicht verliezen kan voor sommige mensen juist een ongezonde uitwerking hebben. Raadpleeg uw huisarts als u denkt of weet dat u een zeker risico loopt. Doe dit zeker wanneer u bijvoorbeeld een chronische ziekte heeft, herstellend bent van een ziekte of momenteel ziek of zwanger bent.

Veel plezier alvast en natuurlijk heel erg veel succes gewenst. En bovenal.... : verheug u alvast op uw eigen toekomst. Die ziet er werkelijk fantastisch prachtig uit! Ik ben ondertussen heel trots op u.

Met vriendelijke groet,

De Vrek

