



**MIJN TEMPEL**  
HOLISTISCH GEZOND ZIJN



**In 3 stappen naar een  
gezond en slank lichaam**



# Gefeliciteerd dat je de stap hebt gemaakt richting optimale gezondheid!

Dit stappenplan heb ik gemaakt op basis van mijn ervaring met het werken met 400+ mensen over de afgelopen 12 jaar. Het combineert de meest effectieve principes als het gaat om het krijgen van optimale lichaamscompositie (lees: er beter uit zien in je ondergoed) en gezondheid.

Begin bij de eerste stap en wanneer je voelt dat dit goed gaat en klaar bent om er een schepje bovenop te doen, dan ga je door naar de volgende stap. Zo werk je op je eigen tempo dit programma door. Dat kan je doen in 4 weken maar je kan er ook een jaar over doen. Dit is helemaal aan jou. Vaak is het wel verstandig om niet te snel te willen gaan zodat je rustig kan wennen aan de nieuwe principes binnen je leefstijl. Maar nogmaals het tempo mag je helemaal zelf bepalen.

Dit stappenplan is geen vervanging voor medische behandeling of medicatie. Twijfel je of dit plan geschikt is voor jou bespreek dit dan met je (huis)arts. Mijn Tempel is niet aansprakelijk voor schade door het verkeerd gebruiken van dit stappenplan. Luister naar je gezond verstand en naar je lichaam, dan komt alles goed.



**MIJN TEMPEL**  
HOLISTISCH GEZOND ZIJN





|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Hoofdstuk 1 - De juiste voeding voor een gezond en slank lichaam</b> | <b>01</b> |
| 1.1 Bewustzijn over voeding                                             | 01        |
| 1.2 Schoon schip maken                                                  | 02        |
| 1.3 Eetplanning maken                                                   | 03        |
| 1.4 Boodschappen doen                                                   | 04        |
| <hr/>                                                                   |           |
| <b>Hoofdstuk 2 - Overschakelen naar vetverbranding</b>                  | <b>06</b> |
| 2.1 Porties                                                             | 06        |
| 2.2 De overgangsfase                                                    | 07        |
| 2.3 De overgangsfase soepel doorkomen                                   | 07        |
| 2.4 Voorbeeld gerechten                                                 | 08        |
| <hr/>                                                                   |           |
| <b>Hoofdstuk 3 - Intermittent Fasten</b>                                | <b>10</b> |
| 3.1 Wat is I.F?                                                         | 10        |
| 3.2 Een tijdraam kiezen                                                 | 10        |
| 3.3 Wanneer ga je eten?                                                 | 10        |
| 3.4 Wat ga je eten?                                                     | 11        |
| 3.5 Wanneer doe je I.F?                                                 | 11        |

# Inhoudsopgave

# H1 De juiste voeding voor een gezond en slank lichaam

## 1.1 BEWUSTZIJN OVER VOEDING

Allereerst is het belangrijk om te snappen waarom zoveel mensen kampen met problemen met hun gezondheid en het moeilijk vinden echte fitheid te ervaren. De nummer 1 reden dat mensen geen optimale gezondheid bereiken is omdat ze hun lichaam niet voeden maar enkel vullen. Dit komt niet omdat ze niet bereid zijn gezond eten te kopen maar omdat gezond eten niet zo vanzelfsprekend is als dat we denken. De voedingsindustrie is één van de grootste industrieën ter wereld en hoe groter een industrie is hoe meer de focus verschuift van kwaliteit naar kwantiteit. Het zal je ook niet verbazen dat de doelstelling van enorme voedselproducenten niet ligt bij jouw gezondheid en welzijn maar bij zoveel mogelijk winst.

Daardoor wordt aan bijna alle voeding van alles toegevoegd om ervoor te zorgen dat jij er zoveel mogelijk van wil consumeren.

De meest bekende toevoeging die gebruikt wordt en onze gezondheid kapot maakt is suiker, maar er zijn er nog veel meer.

Om je een hoop leeswerk van verpakkingen te besparen zijn er twee simpele principes om snel door te krijgen welke voeding voedend is en welke voeding alleen vult.

**Principe 1:** Hoe meer ingrediënten een product heeft hoe meer rommel er waarschijnlijk in zit.

**Principe 2:** Als je een product in dezelfde vorm zonder al te veel moeite uit de natuur kan halen dan is het waarschijnlijk gezond voor je.

Ik gebruik het woord waarschijnlijk bij omdat er natuurlijk uitzonderingen kunnen zijn. Bijvoorbeeld: Een appel kan ik van de boom plukken maar als ik allergisch ben voor appels kan ik het beter niet eten. Maar je snapt ongetwijfeld waar ik heen wil met deze principes. Het is een logica die gezond eten begrijpelijk en makkelijk maakt.

Wat voorbeelden van voedsel dat vrijwel geen ingrediënten heeft en je zonder al te veel moeite in deze vorm uit de natuur kan halen zijn: Vlees/vis\*, eieren, boter, noten, zaden, pitten, groenten en fruit.

*\*vlees en vis het liefst biologisch, let op bij bewerkt vlees; hier kan nog steeds suiker of andere rommel aan toegevoegd zijn.*

Een voorbeeld van beide principes in actie: Ik wil mayonaise gebruiken voor een gerecht. Ik heb twee opties.

**Optie 1:** Ik kan een pot mayonaise kopen met een behoorlijke lijst aan ingrediënten waarvan je vrijwel zeker kan zijn dat ze slecht zijn voor je gezondheid. Een gemiddelde pot mayonaise uit de supermarkt heeft tussen de 10 en 15 ingrediënten waaronder zeer ongezonde oliën en toegevoegde suikers.

**Optie 2:** Ik kan zelf in 5 minuten mayonaise maken. Dit doe ik met:

Ei- ingrediënten: een ei 😊

Mosterd zonder toevoegingen- Ingrediënten: Azijn, mosterdzaad en zout

Olijfolie- ingrediënten: olijven

Zoals je ziet heeft de zelfgemaakte mayonaise slechts vijf ingrediënten en zijn deze ingrediënten allemaal goed voor je gezondheid. Je bent vijf minuten van je tijd kwijt met het maken, je hebt alle ingrediënten in eigen handen en je kan mayonaise eten zonder dat het slecht is voor je gezondheid. Hoe mooi is dat. Je hebt nu zelf de touwtjes in handen.

Als het om je gezondheid gaat moet je de verantwoordelijkheid niet neerleggen bij de grote voedselabrikanten. Door je voeding simpel te houden en zoveel mogelijk zelf te maken ga jij je gezondheid terug claimen en je lichaamscompositie optimaliseren.

## 1.2 SCHOON SCHIP MAKEN

Nu je weet hoe de wereld van voeding in elkaar zit is het tijd om schoon schip te maken. Dit doe je door je koelkast en voorraadkast vrij te maken van de slechte voeding

Opdracht: Haal je koelkast en voorraadkast leeg en zet alles waar veel ingrediënten inzitten en je niet zo makkelijk uit de natuur kan halen apart. Voorbeeld:

### Pasta

Ingrediënten: vaak niet zo heel veel.

Kan je het vrij makkelijk uit de natuur halen? Nee.

**Weg ermee**

### Margarine

Ingrediënten: al snel een stuk of 10.

Kan je het vrij makkelijk uit de natuur halen? Nee.

**Weg ermee**

### Fles Cola

Ingrediënten: al snel een stuk of 10.

Kan je het vrij makkelijk uit de natuur halen? Nee.

**Weg ermee**

### Fles bronwater

Ingrediënten twee: water en soms gas.

Kan je het vrij makkelijk uit de natuur halen? Ja.

**Prima**

### Een biefstuk

Ingrediënten: één namelijk rundvlees.

Kan je het vrij makkelijk uit de natuur halen? Ja.

**Prima**

### Een zak wortels

Ingrediënten: één namelijk wortels.

Kan je het vrij makkelijk uit de natuur halen? Ja.

**Prima**

Als je dit gedaan hebt dan is de kans groot dat je best wat voedsel apart hebt gezet. Je hebt nu een paar opties:

- Geef dit voedsel weg. Het liefst aan een vijand 😊
- Gooi dit voedsel weg. Voelt misschien niet goed en dat begrijp ik
- Maak een enorm feestmaal waarbij je probeert al dit voedsel te gebruiken, nodig vrienden uit, fake tijdens het etentje een migraine en druk je snor terwijl al je vrienden de maaltijd opeten.

Kies een optie waar je je goed bij voelt.

## 1.3 EETPLANNING MAKEN

Nu je jezelf ontdaan hebt van een heleboel bewerkte rommel is het tijd om een plan te maken. Het beste wat je kan doen is de komende tijd je eten vrij simpel houden en enkel koken met "hele producten". Hiermee bedoel ik groenten, vlees, vis, eieren, noten, zaden, pitten, fruit etc. Dit zorgt ervoor dat je creatief gaat worden met de producten die je voor handen hebt en er weer aan gaat wennen om het grootste gedeelte van je voedingsstoffen binnen te krijgen via deze "hele producten".

Maak een week planning en zorg ervoor dat je alle producten die je nodig hebt in huis hebt. De nummer 1 reden dat mensen terugvallen in oude voedselpatronen is omdat ze niet goed voorbereid zijn. Het is handig om van bepaalde gerechten wat meer te maken zodat je er meerdere dagen van kan eten zoals je in het voorbeeld ziet doe ik dat met de lunch. Voorbeeld opzet weekplanning:

### Maandag

Ontbijt: Gebakken ei met spek  
Lunch: Salade met geitenkaas  
Avondeten: Wokgroenten met zalm

### Dinsdag

Ontbijt: Havermout met amandelmelk (zonder toevoegingen)  
Lunch: Salade met geitenkaas  
Avondeten: Asperges met ham

### Woensdag

Ontbijt: Gebakken ei met spek  
Lunch: Salade met buffel mozzarella  
Avondeten: Biefstuk met aardappelpuree (zelf gemaakt) en salade

### Donderdag

Ontbijt: Havermout met amandelmelk  
Lunch: Salade met buffelmozzarella  
Avondeten: Koolvis en groenten uit

Zoals je ziet hou ik het in deze weekplanning simpel. Ik wissel per dag mijn ontbijt af en het is iets dat ik binnen 5 minuten kan maken, de salade die ik als lunch eet maak ik gelijk voor twee dagen en ook mijn avondeten is relatief simpel.

Dit is een plan die ik makkelijk kan volgen en waarbij ik niet uren in de keuken hoef te staan. Maak elke week een nieuw plan. Dat hoeft niet elke keer anders te zijn, je mag best een paar weken hetzelfde eten. Te veel willen variëren kan stress en keuzeverlamming veroorzaken.  
HOU HET SIMPEL.

## 1.4 BOODSCHAPPEN DOEN

Nu is het tijd om boodschappen te doen. Je weet welke voeding je wil vermijden en welke voeding je nodig hebt om je eten te maken voor de komende week.

Als houvast heb ik een boodschappenlijst gemaakt voor het geval je toch een keer onvoorbereid de supermarkt instapt.

### BOODSCHAPPENLIJST

#### Gezonde bronnen van eiwitten

Gras gevoerd/biologisch rund en  
lamsvlees  
Biologische eieren  
Wild gevangen/biologische vis  
Wild  
Biologische Kip en ander gevogelte  
Biologisch varkensvlees.

#### Veganistische bronnen van eiwitten

Bonen en peulvruchten (let op of je  
hier niet gevoelig voor bent)  
Zoete aardappel  
Flespompoeen  
Havermout (bij voorkeur glutenvrij)  
Hennepzaad

#### Gezonde bronnen van vet

Gras gevoerd dierlijk vet zoals  
ossenvet, reuzel en niervet  
Boter en ghee van gras gevoerde  
dieren  
Kokosolie  
Vis en krillolie  
Olijfolie  
Cacaoboter  
Avocado olie  
Noten, zaden en pitten  
Notenolie (niet mee bakken)  
Normale boter (GEEN margarine)

#### Gezonde bronnen van koolhydraten

Pompoeen  
Aardappel  
Zoete aardappel  
Wortel  
Witte rijst  
Rauwe melk/room/yoghurt  
Fruit  
Rauwe biologische honing  
Biologische mais  
Havermoutandere  
Quinoa  
Honing  
Ahornsiroop

#### Groenten

Olijven  
Selderij  
Komkommer  
Slasoorten  
Broccoli  
Boerenkool  
Asperges  
Bloemkool  
Spinazie  
Tomaten  
Knoflook  
Uien  
Bietjes  
Erwten  
Paprika  
Paddenstoelen

## Specerijen

Appelazijn  
Zeezout  
Gember  
Oregano  
Kurkuma  
Rosemarijn  
Tijm  
Biologische mosterd zonder  
toevoegingen  
Zwarte peper  
Nootmuskaat  
Andere soorten azijn  
Peterselie  
Kaneel

## Dranken

Mineraalwater  
Thee  
Koffie  
Kokoswater



# H2 Overschakelen naar vetverbranding

## 2.1 PORTIES

Nu je lekker bezig bent met het voeden van je lichaam in plaats van het te vullen met bewerkte rommel is de volgende stap het minderen van je suikerinname.

Je zal misschien denken; ik eet toch geen suiker meer? Alle producten met toegevoegde suiker heb ik immers weggegooid/weggegeven/ in de maag van mijn vrienden gesplitst.

Dat klopt. Ik heb het echter niet over toegevoegde suikers maar over koolhydraten. Dus de suiker die bijvoorbeeld zit in aardappels, rijst, fruit, havermout etc. We willen namelijk dat jouw lichaam vet gaat verbranden in plaats van suiker. Dit willen we om de volgende redenen:

- Zodat overtollig lichaamsvet gebruikt wordt als energie
- Zodat jouw energie omhoog gaat en stabiel blijft gedurende de dag
- Zodat je meer mentale helderheid en focus krijgt

Op het moment dat we je gaan korten in de inname van koolhydraten is het belangrijk om genoeg vet en eiwit binnen te krijgen.

- Vet omdat dat jouw nieuwe bron van brandstof wordt
- Eiwit om te zorgen dat je genoeg bouwstenen binnen krijgt voor je spieren (Geen zorgen, je zal hier geen bodybuilder van worden maar eerder er meer atletisch uit gaan zien).

We zullen dus vanaf nu gaan werken met porties:

### Eiwitrijk voedsel

Vlees, vis, eieren, kaas etc.

Hoeveelheid per dag: Een hoeveelheid dat past op vijf handpalmen. Of grote van gesloten vuist als handpalm lastig is.

Voorbeeld voor een dag: Twee eieren (twee handpalmen), Een hoeveelheid geitenkaas wat past op twee handpalmen en een zalmfilet (grote van je vuist).

### Vetrijk voedsel

Avocado, boter, noten, zaden, pitten, olijfolie, kokosolie etc.

Hoeveelheid per dag: Een hoeveelheid dat past op vijf handpalmen. Of grote van gesloten vuist als handpalm lastig is.

Voorbeeld voor een dag: één avocado (gesloten vuist), twee handjes cashewnoten, een eetlepel olijfolie (1 handje), een flinke klont roomboter (wat zou passen op mijn handpalm).

### Koolhydraatrijk voedsel

Fruit, rijst, havermout, aardappel etc.

Hoeveelheid per dag: Een hoeveelheid dat past op één handpalm. Of grote van gesloten vuist als handpalm lastig is.

Voorbeeld voor een dag: één bakje havermout of een stuk fruit (let op: het is of, niet én)

Voor meer houvast kan je de boodschappenlijst gebruiken om te checken welke producten rijk zijn aan eiwitten, vetten en koolhydraten.

## 2.2 DE OVERGANGSFASE

Je zal merken dat er nu wat dingen gaan veranderen in je lichaam en dat je ervaart dat je in een soort overgangsfase terecht komt. Dit komt omdat

- Je lichaam meer energie verband dan dat het suiker binnenkrijgt
- Je lichaam op zoek moet gaan naar een nieuwe bron van energie
- Je lichaam vet zal verbranden als nieuwe vorm van energie

Omdat de meeste mensen het grootste gedeelte van hun leven voornamelijk suiker verbranden als energie is deze overgang vaak onbekend en kan dit gepaard gaan met wat fysieke/mentale ongemakken. Je kan dit zien als afkickverschijnselen van een suikerverslaving.

Waar je rekening mee kan houden zijn de volgende symptomen:

- Laag in je energie
- Duizelig of licht in je hoofd
- Sneller last van irritatie

Wanneer je hier last van krijgt, zie dit dan als iets positiefs. Dit betekent dat je lichaam niet voldoende suiker binnenkrijgt om als energie te gebruiken en dat de omslag naar vetverbranding nabij is.

Over het algemeen duurt de overgangsfase tussen 5 en 10 dagen. Op het moment dat je lichaam vet gaat verbranden dan zal je dit ook gaan merken. Dit keer zijn de symptomen zeer positief:

- Meer energie
- Stabieler in je energie (geen after dinner dips)
- Meer mentale helderheid en focus
- Verbranding van overtollig lichaamsvet

Dit is uiteraard waar we het voor doen.

## 2.3 DE OVERGANGSFASE SOEPEL DOORKOMEN

Er zijn wat dingen die belangrijk zijn om mee te nemen gedurende de overgangsfase. Deze zaken gaan ervoor zorgen dat de vervelende symptomen minimaal blijven en dat je zo soepel mogelijk overgaat van suiker naar vetverbranding.

- Drink voldoende water (minimaal 2 liter per dag)
- Eet voldoende zout (naar smaak toevoegen bij je eten. Geen tafelzout maar wel zeezout, Himalaya zout of Keltisch zout)
- Neem als je je echt zwak voelt een kopje bouillon (goede bouillon zonder toegevoegde suiker etc.)

Als je ervoor zorgt dat je deze tips toepast dan zal de overgang van suiker naar vetverbranding zo vlekkeloos mogelijk verlopen.

## 2.4 DE VOORBEELD GERECHTEN

Bijgevoegd wat inspiratie voor koolhydraatarme maaltijden.



Ommelet met paprika, tomaat, peterselie en koriander



Gebraden kipfilet met spinazie en groene asperges



Gemengde salade met gerookte zalm en avocado





Griekse salade met feta, gegrilde groenten en Hummus



Biefreepjes met bloemkool, broccoli, peterselie en koriander



Kwark met chiazaad en paprika



Kippensoep met champignons, koriander en kokosmelk

# H3 Intermittent fasten (I.F)

## 3.1 WAT IS I.F?

Nu je mooie resultaten aan het neerzetten bent door de juiste voeding te nemen én je koolhydraatname minimaal te houden kan je er voor kiezen om er nog een schepje bovenop te doen.

Dit doe je door gebruik te maken van de fantastische methode van het intermitteren fasten.

Dit is heel simpel; je eet binnen een bepaald tijdsraam en daarna stop je met eten en drink je enkel nog water als je dorst hebt. Deze manier van eten zorgt voor een paar hele gunstige effecten:

- Meer vetverbranding
- Je lichaam gaat zich reinigen op celniveau
- Meer energie en mentale helderheid

Voor optimale lichaamscompositie (ratio lichaamsvet/spiermassa) en gezondheid is intermitteren fasten een uitstekende tool om je resultaten nog verder te boosten.

## 3.2 EEN TIJDSRAAM KIEZEN

Om te starten met I.F is het belangrijk om een tijdsraam te kiezen die voor jou werkt en je vol kan houden. Hieronder verschillende tijdsramen waar je uit kan kiezen.

- 16/8 (Je eet gedurende 8 uur en je vast 16 uur)
- 18/6 (Je eet gedurende 6 uur en je vast 18 uur)
- 20/4 (Je eet gedurende 4 uur en je vast 20 uur)

Hoe langer het vasten duurt hoe groter de hoeveelheid vetverbranding en hoe langer het reinigingsproces op celniveau door kan gaan. Ik zou je wel adviseren om te starten met de 16/8 tijdsraam om gewend te raken aan het proces en om het makkelijker vol te kunnen houden.

## 3.3 WANNEER GA JE ETEN?

Nu je een tijdsraam gekozen hebt is het van belang om te bepalen wanneer dit tijdsraam start en eindigt. Doe dit op een tijdstip dat jou het beste uitkomt.

Bijvoorbeeld: Ik vind het makkelijk om mijn ontbijt over te slaan. Daarom start mijn tijdsraam voor het eten om 12:00 in de middag en stop ik met eten na 20:00.

Kijk voor jezelf of het makkelijker voor je is om laat te beginnen met eten of juist niet en pas hier je tijdsraam op aan.



### 3.4 WAT GA JE ETEN?

Wat je eet blijft ongewijzigd, zorg er dus nog steeds voor dat je dezelfde porties per dag tot je blijft nemen.

- 5 handpalmen/vuisten eiwit
- 5 handpalmen/vuisten vet
- 1 handpalm/vuist koolhydraten

Je zal misschien merken dat je wat grotere maaltijden moet nemen om in de kortere tijd je porties binnen te krijgen. Dit is prima.

### 3.5 WANNEER DOE JE I.F

De laatste stap is te bepalen op welke dagen je I.F wil doen. Leg hierbij de lat niet te hoog en doe het niet op dagen waarvan je weet dat je veel moeite zal hebben om het vol te houden (bijvoorbeeld in het weekend). Noteer op welke dagen je dit gaat doen.

# Slotwoord

Heel veel succes met het volgen van het stappenplan en alvast heel veel plezier met de mooie resultaten die je zal behalen.

De nummer 1 regel bij het behalen van je doelen is dat je consistent bent. Vind een manier van eten dat je vol kan en wil houden. Vergeet niet flexibel te zijn met jezelf en als je een keer de "fout" ingaat het jezelf te vergeven en zo snel mogelijk door te pakken. Je kan dit.

Als je meer wil weten of meer begeleiding wil in je proces dan kan je jezelf opgeven voor:

**Het Leefstijl Transformatie Programma**  
<https://mijntempel.nl/de-leefstijl-transformatie>

of als je privé met mij wil werken dan kan je je aanmelden voor:

**In 100 dagen een nieuwe jij**  
<https://mijntempel.nl/persoonlijk-traject>

Hartelijke groet,  
Thomas Boots



**MIJN TEMPEL**  
HOLISTISCH GEZOND ZIJN

