



★ CAROLA VAN BEMMELEN ★  
★ & SHARON NUMAN ★

100%  
suikervrij

naar jouw natuurlijke gewicht

slanker  
in 30 dagen

SPECTRUM

# Of ik een ‘afslankboekje’ wilde schrijven...

**VANWEGE DE VELE ENTHOUSIASTE REACTIES VAN LEZERS VAN DE 100% SUIKERVRIJ-BOEKEN EN VANWEGE MIJN NIEUWE KIJK OP ‘EEN GEZOND GEWICHT ZONDER DIEET’, DIE DOOR VELE TIENDUIZENDEN MENSEN HEEL ENTHOUSIAST EN MET PRACHTIGE RESULTATEN WORDT ONTVANGEN, LEEK HET DE UITGEVER EEN GOED IDEE OM EEN SUGARCHALLENGE-AFSLANKSPECIAL TE SCHRIJVEN.**

Een boek met daarin alle do's-and-don'ts voor iedereen die graag een gezond gewicht wil bereiken zónder dieet, maar door lekker te eten volgens de Sugar-

challenge-leefstijl. Ik heb heel lang nagedacht over deze vraag. Natuurlijk heb ik de afgelopen jaren honderden cliënten persoonlijk en tienduizenden via de 100% Suikervrij-boeken en Sugarchallenge-programma's succesvol begeleid naar een betere gezondheid en hun gezonde gewicht. Toch is Sugarchallenge voor mij absoluut geen dieet en met een dergelijk boek is het risico natuurlijk ENORM dat we mogelijk wel in die hoek belanden. Aan de andere kant beginnen veel mensen met een suikervrije leefstijl in de hoop dat ze een aantal kilo's afvallen, eerlijk is eerlijk.

Gelukkig komen de meeste deelnemers er vervolgens in de loop van hun Sugarchallenge achter dat het inderdaad niet gaat om een dieet, maar om een uitdaging, om een spel dat je speelt met jezelf. Een spel waarin je ervaart dat je zelf wel degelijk heel veel invloed kunt uitoefenen op hoe je voelt en hoe je lichaam functioneert, met als uiteindelijke doel gezonder te worden, meer energie te ervaren en lekkerder in je vel te zitten. Maar ook om je bewuster te worden van wat je eigenlijk eet en drinkt. Gewichtsverlies en afslanken zijn daarbij bijzaak. Of je wel of geen ge-

wicht verliest, wordt uiteindelijk bepaald door je lichaam, want dat gaat vanzelf zijn gezonde balans en gewicht vinden als je het voorziet van de juiste voedingsstoffen. Toch is gezond eten en drinken alleen niet altijd voldoende. Alhoewel een gezond voedingspatroon ongeveer 70% van je resultaten bepaalt, spelen ook factoren als stress, leefstijl en beweging een rol.

Na lang wikken en wegen ben ik uiteindelijk overstag gegaan. En nu ligt hier dus een boek, speciaal voor iedereen die droomt van een gezond gewicht en die graag lekker in zijn of haar lijf zou zitten. Voor iedereen die nooit meer wil diëten en kiest voor lekker en gezond eten. Ik hoop dat ik je hiermee kan inspireren om te ontdekken wat een suikervrije leefstijl jou brengt, en wie weet, wordt Sugarchallenge ook wel jouw nieuwe leefstijl!

## Carola

**PS** Dit boek is in eerste instantie geschreven voor iedereen met een overgewicht tot tien kilo. Heb je meer dan tien kilo overgewicht, dan zul je met dit boek een prachtige start kunnen maken. Maar je lichaam heeft waarschijnlijk meer nodig om tekorten aan te vullen en goed in balans te komen. Omdat er in dat geval vaak ook sprake is van gezondheidsproblemen (en soms ook mentale kwesties) die de juiste aandacht nodig hebben, is mijn advies om de stap naar maatwerk in combinatie met coaching te overwegen. Zo zul je sneller en doeltreffender jouw doelen bereiken. Kijk gerust eens op de Sugarchallenge-site voor de mogelijkheden.







Het

is niet

jouw schuld

## **O, WAT KON IK IN HET VERLEDEN LANG TWIJFELEN BIJ DE KOEKJESAFDELING.**

IK WIST VAAK NIET WELKE KOEKJES IK MOEST NEMEN, ER WAS ZOVEEL KEUS! ZEKER IN DE TIJD VAN TENTAMENS SLOEG IK ALTIJD GROOT IN EN LAG MIJN HELE BUREAU VOL MET APPELKOEKEN, GLACÉKOEKEN, BOKKENPOOTJES EN MERGIJPJES. DE BOKKENPOOTJES WAREN TOCH WEL FAVORIET. IK DURF NIET TE ZEGGEN HOEVEEL IK ER DAARVAN NAAR BINNEN HEB GEWERKT, MAAR HET ZAL TOCH GAUW EEN GETAL MET DRIE NULLEN ZIJN...

Nog steeds hebben suiker en zoetigheid een magische aantrekkingskracht op me, maar ik hoef het niet meer per se te eten. Ik ben eindelijk afgekickt van mijn verslaving! Voeding is voor mij geen ding meer, maar iets wat mijn lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Ik vind het heerlijk om te koken (en te eten), maar het is niet meer zo dat alles de hele dag draait om wat ik in mijn mond kan stoppen en wanneer ik weer kan eten.

Voor veel mensen is dit helaas nog wel het geval. Zij zijn verslaafd aan eten en zijn de hele dag bezig om hun constante hongergevoel en gevoel van onrust te voeden. Helaas niet met voeding, maar met suiker en snelle koolhydraten. Met als gevolg dat het aantal mensen met overgewicht en gezondheidsproblemen nog iedere dag toeneemt. Onder hen bevinden zich ook steeds meer kinderen.



# Waarom we steeds dikker worden

**NU ZOU JE MISSCHIEN ZEGGEN DAT HET EIGEN SCHULD, DIKKE BULT IS ALS JE TE DIK BENT. MAAR VAAK IS DAT NIET HET GEVAL.**

Natuurlijk ben jij degene die kiest wat je in je mond stopt, maar als je niet weet

hoe het werkt, kan het maar zo zijn dat je, net zoals heel veel andere mensen, ineens in de verslavende spiraal van suiker en snelle koolhydraten wordt getrokken. Het vervelende is ook nog dat onze huidige eet- en dieetcultuur van light, vetarm en calorieën tellen hier direct aan bijdraagt. Met als gevolg dat veel mensen denken dat ze 'goed bezig' zijn, maar het feitelijk alleen maar erger maken!

## Eigenlijk zijn we gewoon verslaafd gemaakt

**VEEL VAN DE VOEDING DIE WE OP DIT MOMENT TOT ONZE BESCHIKKING HEBBEN, IS GEEN ECHTE VOEDING**

Het is vulling die bestaat MEER.

uit heel veel verschillende

verslavende en vaak giftige stoffen, samengesteld door productontwikkelaars die veelal de opdracht hebben gekregen om een nieuw product te ontwikkelen dat zo goed smaakt en zo'n geweldig 'mondgevoel' geeft dat we er niet van af kunnen blijven. Veel producten zijn zo ontworpen dat we juist méér willen, want dat levert geld op. Over de bijdrage die hun

producten leveren aan de gezondheid van de consument, wordt tijdens de aandeelhoudersvergaderingen van de meeste voedingsfabrikanten echt niet gesproken.

---

**HET IS ZELFS NOG ERGER:** ZODRA VOEDINGSFABRIKANTEN EROP AANGESPROKEN WORDEN, GEVEN ZE ALS TEGENARGUMENT DAT WE ZELF DE KEUZE MAKEN WAT WE IN ONZE MOND STOPPEN EN DAT WE BETER WAT MEER KUNNEN GAAN BEWEGEN EN GEWOON MINDER MOETEN ETEN.

---

Het lastige is alleen dat veel van de gebruikte chemische stoffen extreem verslavend zijn en/of onze hersenen en hormoonhuishouding dusdanig beïnvloeden dat het lichaam tegenstrijdige signalen krijgt. Hierdoor kan de boel soms goed in de war raken.

En dát, al dan niet gecombineerd met de huidige opvattingen over afslanken en een 'verantwoord voedingspatroon', zorgt er in veel gevallen voor dat we wel anders willen kiezen en minder willen eten, maar dat het gewoonweg niet lukt. Het lichaam is te verslaafd, de afkickverschijnselen zijn in sommige gevallen te heftig en de manier waarop we het zouden moeten doen, klopt niet. Met als gevolg dat we toch weer naar het 'verboden goed' grijpen en dat we soms gewoon te moe zijn om meer te gaan bewegen of andere keuzes te maken.





**ALLE (SUIKERVRIJE) BEGIN IS MOEILIK.** TOCH IS MIJN ERVARING (EN DIE VAN MIJN SUIKERVRIJE COLLEGA SHARON NUMAN, DIE VERANTWOORDELIJK IS VOOR ALLE HEERLIJKE RECEPTEN IN DE SUGARCHALLENGE-BOEKEN EN -E-BOOKS) DAT JE MET EEN AANTAL GOEDE BASISRECEPTEN EEN HEEL EIND KUNT KOMEN. WE HEBBEN ONZE TOPPERS VOOR JE OP EEN RIJTJE GEZET VOOR ALVAST HEEL VEEL GEZONDE INSPIRATIE IN DE KEUKEN. VOOR ALLE RECEPTEN GELDT DAT WE JE ÉÉN BASISRECEPT GEVEN MET EINDELOOS VEEL VARIATIES ZODAT JE LEKKER VEEL KEUZE HEBT!

**LET OP** voor recepten met een \*geldt: (met mate) toegestaan vanaf het moment dat je jouw natuurlijke gewicht hebt bereikt.

## Speciaal e-kookboek met dagmenu's!

Omdat al onze receptinspiratie niet in dit boek past, hebben we bij dit boek een speciaal e-kookboek samengesteld met daarin maar liefst 30 complete suikervrije dagmenu's. Dit e-kookboek kun je bestellen via de Sugarchallenge-website. Ook kun je voor meer inspiratie kijken op de Voedzo-website van Sharon, waar je nog veel meer heerlijke receptenboekjes kunt vinden.

# Ontbijt

**VOOR VEEL MENSEN GELDT DAT HET ONTBIJT EEN SOORT VAN NOODZAKELIJK KWAAD IS GEWORDEN. ER MOET NU EENMAAL ZOVEEL GEBEUREN IN DE OCHTENDUREN DAT ONTBIJTEN VAAK ALLEEN MAAR LASTIG IS. ZEKER ALS JE OOK NOG OPGROEIENDE KINDEREN HEBT.**

Toch is een goed ontbijt belangrijk voor een gezonde bloedsuikerspiegel. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die niet of niet goed ontbijten gedurende de dag veel meer honger hebben en meer last krijgen van energiedips. Daarom hebben we een aantal basisrecepten voor turbo-ontbijtjes gemaakt die én voedzaam én lekker én gezond zijn, zodat je vanaf nu geen excuus meer hebt om zonder ontbijt de deur uit te rennen.



# Noten-fruithangop

## 1 PERSOON

- ★ 5 volle eetlepels hangop of geitenyoghurt/schapenyoghurt
- ★ + één van de keuzevarianties



## Hangop

## 2 KOMMETJES

- ★ 1 liter yoghurt naar keuze

## BEREIDINGSWIJZE

Neem een ruime kom. Zet hierin een groot vergiet (waar een liter yoghurt in past). Maak een theedoek vochtig, knijp deze helemaal uit en leg deze over het vergiet. Giet hier de yoghurt in. Zet het in de koelkast en laat het 5-8 uur staan. De tijd is een beetje variabel, afhankelijk van het soort yoghurt dat je gebruikt en hoe dik je de hangop wilt hebben. Schraap de hangop uit de theedoek en bewaar afgesloten.

# Keuzevariaties

**BLAUWEBESSEN-PECANHANGOP** ★ 50 gram pecannoten ★ 100 gram blauwe bessen  
★ 1 el gebroken lijnzaad

**ZOETE AMANDELHANGOP** ★ 50 gram gebrande amandelen ★ ½ banaan in stukjes\*  
★ 1 el chiazaad

**HAZELNOOT-PEERHANGOP MET CACAONIBS** ★ 50 gram hazelnoten  
★ 1 peer in stukjes (zonder klokhuis) ★ 1 el rauwe cacao nibs  
★ 1 tl vanillepoeder (van een vanillestokje)

**PERZIK-MACADAMIAHANGOP** ★ 50 gram macadamianoten ★ 1 perzik in stukjes  
(zonder schil en pit) ★ 1 tl vanillepoeder ★ 1 el pompoenpitten

**APPEL-NOTENMIXHANGOP** ★ 25 gram paranoten ★ 25 gram walnoten  
★ 1 appel in stukjes (zonder klokhuis) ★ 1 tl kaneel ★ 1 el zonnebloempitten

**KOKOS-AARDBEIHANGOP** ★ 50 gram amandelen ★ 100 gram aardbeien in stukjes  
★ 2 el geraspte kokos

## BEREIDINGSWIJZE

Hak de noten in het recept grof. Snijd het fruit in stukjes. Roer alle ingrediënten in een kommetje en serveer koel.