

GET
FIT

MOONSHOT PUBLISHING 

www.moonshot-publishing.com
Moonshot Publishing B.V. te Laren

© 2023 Moonshot Publishing B.V.
Tekst: Frederique Ypenburg en Wendy de Vries
Eindredactie: Lineke Eerdmans
Coverfoto: Kaylee van Haften
Foodfotografie: Joor van Tienhoven
Vormgeving: Coco Bookmedia
ISBN 9789083341729

Moonshot Publishing B.V. vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
De 'Get Fit Girl'-methodiek	9
En nu? Aan de slag	11
Caloriecalculator	13
Wendy's verhaal	17
Frederique's verhaal	23
TIEN ONTBIJTRECEPTEN	29
TIEN LUNCHRECEPTEN	53
TIEN DINERRECEPTEN	79
TIEN TUSSENDOORTJES	105
Alles wat je moet weten over voeding en calorieën	129
Zo houd je jouw nieuwe leefstijl vol	133
Onmisbare kennis bij het bereiken van jouw doel	137
Tips & tricks	141
Vijftig favoriete producten van Wendy & Frederique	149
Dankwoord	155

DE 'GET FIT GIRL'- METHODIEK

Op een woensdag in de zomer van 2021 ontstaan de eerste ideeën voor Get Fit Girl. Wendy is met hulp van Frederique al twintig kilo kwijt en mensen in haar omgeving willen dit ook. Frederique loopt op de Grote Markt als Wendy belt met de vraag: "Zullen we hier iets mee doen?"

Binnen no-time gaan we allebei enthousiast aan de slag. Dezelfde avond staat er een Instagramaccount online met een actieflyer. En binnen een paar dagen zijn er al 15 vrouwen die willen afvallen met onze 'Get Fit Girl'-methodiek.

De maandag daarna start de eerste groep vrouwen al! Handmatig beheren we de Whatsappgroep en zorgen we voor gepersonaliseerde plannen. Wat een energie krijgen we hiervan. En ondertussen blijven de nieuwe aanmeldingen binnenstromen.

Al snel zitten we op dertig nieuwe aanmeldingen per week en zijn we ontzettend druk met het schrijven van de plannen. Binnen vier weken is er een wachtlijst van 6 weken. Want het is niet haalbaar om wekelijks meer dan dertig plannen te schrijven. Tijd om te professionaliseren! Maar op één voorwaarde: onze aanpak en persoonlijke plannen willen we vasthouden.

De oplossing? Een app! Vier maanden na het telefoontje op de Grote Markt, lanceren wij onze app. Hierdoor wordt alles makkelijker en toegankelijker. Voor ons, maar ook voor onze leden.

Nu, tweeënhalf jaar later, mogen we met trots zeggen dat er al ruim 18.000 vrouwen met behulp van onze methode op hun streefgewicht zijn gekomen. En nog belangrijker: al deze vrouwen voelen zich weer 100% fijn in hun lichaam, zonder dat het afvallen voelt als een dieet.

De laatste maanden van de zwangerschap voel ik me beter en leef ik zo gezond mogelijk. Toch kom ik alsnog twintig kilo aan. Hoe dat voelde? De geboorte van Naomi was het meer dan waard! Want met lekker en gebalanceerd eten, voldoende beweging en vocht kan ik altijd weer mijn ideale gewicht bereiken. Daar ben ik van overtuigd!

Iedereen is druk. Als moeder en ondernemster ben ik dit ook. En er zijn altijd smoesjes om niet te beginnen aan je nieuwe leefstijl. Maar ik weet inmiddels dat ik meer waard ben dan die smoesjes. En ik heb ervaren dat als ik het wil, het ook lukt. Als het maar op een manier is die bij mij past. En dat geldt ook voor jou.

Elke dag nog ben ik mezelf dankbaar voor de dappere stappen die ik heb gezet. Ik voel me energieke, zelfverzekerder en ben oprecht trots als ik in de spiegel kijk. Dat gun ik jou ook! En daarom ben ik samen met Frederique Get Fit Girl gestart. Al duizenden vrouwen zijn dankzij onze methode op hun streefgewicht gekomen en voelen zich 100% fijn in hun eigen lichaam.

Gemotiveerder dan ooit, deel ik met liefde mijn enthousiasme en ervaring met jou. Laten we er samen een feestje van maken!



10x
ONTBIJT

Huisgemaakte vanillecheesecake met warme appel

Wordt er gezegd dat je alleen cake mag eten als je iets te vieren hebt? Dan maken wij er een dagelijks feestje van! Voor dit ontbijt kom je graag je bed uit, want het is net alsof je een echte cheesecake eet. Het feestje begint al als je de geur van de warme appel en kaneel ruikt tijdens de bereiding. En wacht maar tot je het proeft!

AANTAL: 1 PERSOON

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



Bereiding

1. Snijd de appel in stukjes en meng die in een kom met de koek- en speculaaskruiden. Verwarm in de magnetron of in een pannetje op lage temperatuur, totdat de stukjes warm zijn.
2. Verkruimel het koekje en meng de koekkruimels met de appelmoes. Schep het appelmoes-koekmengsel in een glaasje en druk het licht aan.
3. Meng de zuivelspread met de skyr tot een romig geheel en verdeel dat over het appelmoesmengsel.
4. Verdeel de warme appelstukjes over het skyr-mengsel.
5. Top de appelcheesecake af met de speculoospasta.

Ingrediënten			
appel	1	1	1
koek- en speculaaskruiden	1 tl	1 tl	1 tl
kaneelkoekje	1	1	1
appelmoes 0%	10 g.	10 g.	10 g.
zuivelspread naturel light	15 g.	20 g.	25 g.
skyr vanille 0%	150 g.	170 g.	200 g.
speculoospasta	5 g.	5 g.	5 g.



Warme Snicker uit de oven

Een echte killer voor jouw ochtendhumeur. Want je bent jezelf niet als je honger hebt, toch? Binnen no time staat er een vullend ontbijt klaar waar je jouw vingers bij aflikt. Zodat je met goede energie aan de dag begint!

AANTAL: 1 PERSOON

TIJD: 10 MINUTEN + MAGNETRON- OF OVENTIJD