

CLUSIEF!

ere
ek naar
agse
lank-
niek

BARA PLUGGE

Makkelijk afslan



!!!MEDIACODE!!!

PRINSES MÁXIMA werd op vrijdag 13 september rond 13.00 uur en rond 13.20 uur gefotografeerd bij het betreden en verlaten van de alhier afgebeelde afslankkliniek. De oorspronkelijke opnamen hiervan geven ongeveer het beeld weer van de fotomontage die wij op deze pagina's hebben geplaatst.

De door de Rijksvoorlichtingsdienst afgekondigde MEDIACODE weerhoudt **Privé** ervan de originele foto's te plaatsen.

Redactie weekblad **Privé**

Met geheime Máxima tegen d

u alléén in PRIVÉ+++ Dit leest u alléén in Privé++



LEO VOGELZANG / ANP

Hoe doet **PRINSES MÁXIMA** dat toch? Al die plichtmatige diners, recepties, staatsbezoeken, buitenlandse reisesjes met **PRINS WILLEM-ALEXANDER** en dan tóch slank blijven? Máxima's geheim? NewFysic, een kliniek voor gewichtsbeheersing in Den Haag! De 39-jarige Prinses, volgens bronnen een echte Bourgondiër maar niet bereid om haar zandloperfiguur te verliezen, is er al jaren kind aan huis! Dankzij een voedingsplan op maat, persoonlijke begeleiding én een grote dosis wilskracht blijft zij heerlijk slank en... Nederlands mooiste visitekaartje!

Moeder van drie kinderen, bijna veertig, altijd verplichte etentjes en toch prachtig slank. Hoe doet **MÁXIMA** dat toch? Dat bleef tot deze week **HET GEHEIM VAN DE EIKENHORST**. Maar deze week kan **WEEKBLAD PRIVÉ EXCLUSIEF ONTHULLEN HOE EN WAARDOOR** de Prinses de strijd aangaat met alles wat haar ranke figuur in gevaar kan brengen. Als een van de meest gefotografeerde vrouwen van het land is zij, net voor haar veertigste, vastbesloten Nederlands mooiste visitekaartje te blijven! Ook de Prinses kan niet ongestraft eten, aanzitten bij staatsbanketten en dineren op onmogelijke uren. Volgt zij dan een streng dieet of brengt ze dagelijks uren door in de eigen fitnessstudio in de Wasse-naarse villa? Niets van dit alles: de Prinses houdt haar gewicht op peil bij NewFysic, een kliniek voor gewichtsbeheersing aan de Plaats in Den Haag! Het is vrijdagmiddag 13 augustus,

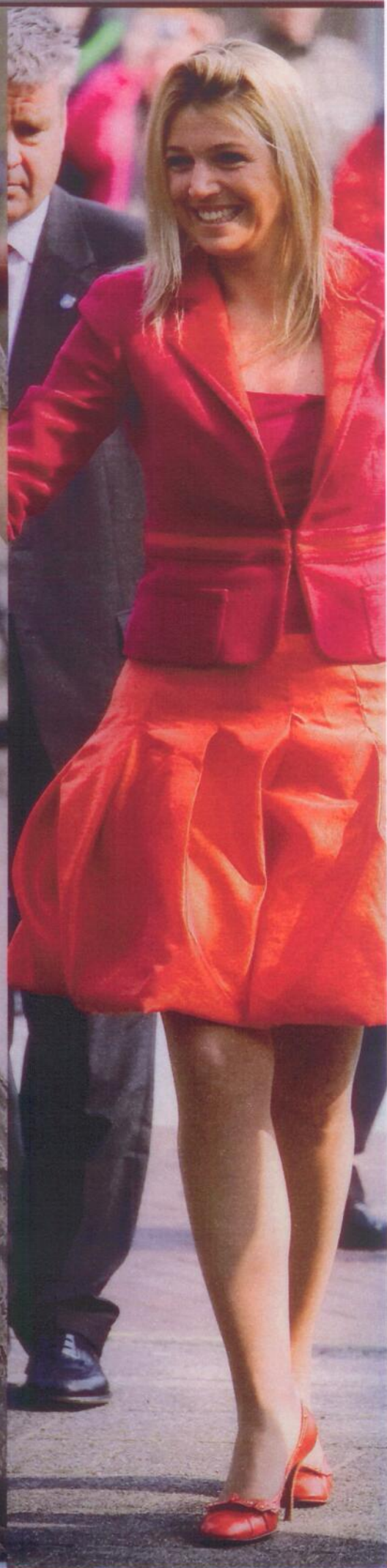
ach: Zó vecht pondjes!

Lees verder op de volgende pagina.

alléén in Privé+++ Dit leest u alléén in Privé+++



Prinses 'jojoot' van ma



tot maand...

Volg Máxima's t tegen de pondjes



klokslag 13.00 uur. En uitgerekend op dat onmogelijke uur is Prinses Máxima op zoek naar wat geluk. Te dik worden is haar, als vrouw in de schijnwerpers, een gruwel. Toevallige passanten, op weg naar het Binnenhof, spotten Prinses Máxima en fotograferen haar wanneer zij NewFysic binnenloopt. Doel van dat bezoek? Strikt geheim. Maar navraag in de buurt leert dat zij al veel vaker, en op 'gezette' tijden, in en uit is gelopen.

Eén of twee kilootjes te veel en Máxima spoedt zich voor 'bijstand' naar de afslankkliniek. Daar wacht haar, zoals elke cliënt, puur persoonlijke en professionele begeleiding. De Prinses heeft haar eigen (mannelijke) coach, die, als er na een reeks van copieuze diners of, zoals nu, de vakantie, een paar pondjes zijn ingeslopen, weer even de puntjes op de i zet. Prinses Máxima komt al jaren bij NewFysic - voorheen Newfigure - in Den Haag. Bij haar eerste bezoek zou de Prinses hebben geworsteld met een overgewicht van vijf kilo, maar na een paar weken was ze alweer keurig op gewicht. De afslankformule van NewFysic werkt als de paarden voor de Gouden Koets. De basis van het succes zijn de vier P's:

- Persoonlijke BMI (bepaald aan de hand van gewicht, lengte, botstructuur en leeftijd).
- Persoonlijke BMR (stofwisselingsnelheid, verhouding tussen omvang van heupen en taille).
- Persoonlijk voedingsplan, aangevuld met voedingssupplementen (een unieke combinatie van aminozuren - bouwstenen van eiwitten - en B-vitamines in een specifieke verhouding. Deze houden de spieren op peil en zorgen voor een efficiëntere vetstofwisseling. Men voelt zich fit en houdt het vol). Het persoonlijk voedingsplan is vrij-

wel suikervrij, omdat er geen producten met slechte koolhydraten in zijn opgenomen. De insulinespiegel blijft zo onder controle. Men heeft geen last van honger en de vetreserves worden niet verder uitgebreid.

• Persoonlijke coach, die zorgt voor een intensieve begeleiding. Levensstijl, eetpatroon, zwaktes, valkuilen, het wordt allemaal 'meegenomen'.

Boulimia

Inmiddels zijn zo'n honderdduizend Nederlanders, vrouwen én mannen, met NewFysic blijvend kilo's kwijtgeraakt. Het is geen crashdieet, men valt één tot twee kilo per week af. Maar niemand heeft last van het jojo-effect!

Net zoals zo veel vrouwen houdt Prinses Máxima haar gewicht graag op peil. Ze is een van de meest glimmouze *royals* van Europa. Een *fashion addict* ook en dol op *haute couture*. Daar hoort een geboetseerd lichaam bij. Máxima volgt een weloverwogen gewichtsbeheersingsplan, de op 31 augustus 1997 overleden **PRINSES DIANA** deed dat niet. Drie jaar voor haar dood sprak de Engelse Prinses openlijk over haar gevecht tegen boulimia nervosa, waar ze al vanaf 1981 aan leed. Ook **NICOLE RICHIE**, **LINDSAY LOHAN**, **KATE MOSS** en **ELTON JOHN** kampen met de levensgevaarlijke eetstoornis. **PRINSES VICTORIA** heeft de ziekte met steun van haar echtgenoot **DANIEL WESTLING** overwonnen. Prinses Máxima verbaasde NewFysic met haar wilskracht. Met overtoelig kilo's maakt zij meteen korte metten! Máxima's geheim: BIJHOUDEN. Het intakegesprek duurde destijds anderhalf uur, de soms wekelijkse 'peptalk'-bezoekjes hooguit twintig minuten. Met een nieuw voedingsplan onder de arm keert de Prinses dan weer huiswaarts. *Chapeau!*

NewFysic

MARIANNE BAARS, directeur van NewFysic: 'Heel begrijpelijk dat **PRINSES MÁXIMA** voor de NewFysic-methode kiest. Met behulp van je persoonlijke coach en je persoonlijke dieetplan is onze methode gemakkelijk in te passen in het dagelijks leven. Mensen die geen tijd hebben voor sport, die midden in het leven staan, veel verplichtingen hebben en misschien ook nog een gezin, vinden het lastig een dieet te volgen. Bij NewFysic kun je blijven doen wat je doet en toch afvallen. Het dieetplan is afgestemd op je levensstijl en bevat geen moeilijke recepten. Door een wekelijks gesprek met je coach blijf je gemotiveerd en worden valkuilen vermeden.'

NewFysic heeft in Nederland zeventien vestigingen. Informatie: www.newfysic.nl





Zo viel Prinses Máxima af!

- De kuur begint met een appeldag. In plaats van ontbijt en lunch vijf tot zeven appels. Van alle soorten fruit onttrekken appels het beste vet en overtollig vocht aan de ingewanden. Na 16.00 uur geen appels meer, maar alleen nog heldere soep of bouillon. Diner zoals aangegeven in het Persoonlijk Voedingsplan.
- De eerste dag wordt meteen begonnen met de supplementen uit het Persoonlijk Voedingsplan, twintig minuten voor ontbijt, lunch en diner in te nemen.
- Bij het samenstellen van het Persoonlijk Voedingsplan houdt de persoonlijk coach rekening met hoeveel men dagelijks beweegt en hoe vaak men aan sport doet. Advies: eten tussen de twee en vier uur voor het sporten. Dan is er nog genoeg tijd voor het - gedeeltelijk - verteren van het voedsel.
- Prinses Máxima moet veel drinken: 1,5 tot 2 liter per dag.

Wat wel en wat niet?

Zoetstoffen als Natrena en Canderel zijn toegestaan, zo ook kruiden en specerijen.

Voor de trek tussendoor: augurken (zonder suiker, met zoetstof) uit een potje, met een plakje magere beleg, eventueel met wat mosterd. Of asperges uit blik met magere beleg. Magere zuivelproducten (0% vet en zonder suiker), bijvoorbeeld Optimel, een kop heldere soep of bouillon (Opkikker of Cup-a-Soup Helder).

- Verboden producten: wortelen, bieten, bruine bonen, witte bonen, erwten(soep), maïs, bananen, druiven, peren, avocado, perziken, witte rijst en witte pasta.
- Verzadigd vet (hard op kamertemperatuur) is uit den boze. Vlees of vlees grillen of bakken in een anti-aanbakpan met een lepel water en een theelepeltje olijfolie.

NF Newfysic

Vlees

Biefstuk
Hert
Kalkoen
Kalfsvlees
Kip
Mager lamsvlees

Magere gehaktschnitzel
Oesehaas
Rundercarpaccio
Steak Tartar (Greenfields)
Tartaar
Varkenshaas

Vis

Alle soorten witvis
Alle schaal- en schelpdieren
Haring (1p/week)*
Magere zalmburger

Mager zalmgehakt
Surimi
Tonijn (vers of in water)
Zalm (gegrild)

Vegetarisch

Quorn Hechê
Quorn stukjes
Vegetarische ham (VeggieTrend)
Ruitgebakt beef (Goodbite)
Roerbak naturel beef (Goodbite)
Tempê

Tofu
Vales gehakt mild gekruid
Vales Mediterraan
Vales Oriental
Vegetarisch rijngehakt
Vegetarische gegrilde filet

Beleg

Biefstukworst
Bierham light
Casselerribb
Forelfilet (Ocean Sea)
Fricandeau
Gegrilde achterham
Hamworst light
Jam (Céreal/ Zonnatura)

Kalkoenfilet
Kipfilet
Marmite
Mild gerookte ham (Stankle Ujn)
Rijnsse Bierworst light
Rookvlees
Roslief
Rundercarpaccio

Zuivel

Eieren (3 p/week)*
Eru Balans Smeerkaas
Huttekäse
La Vache qui rit 7% (1p/d)*
Linese 6%
Paturain Light

Magere Sojameik
Koffiemelk 0% vet (Balance)
Karnemelk
Melk 0% vet
Yoghurt/kwark/vla 0% vet
Optimel Producten
Vruchtenmousse (AH)

Deegwaren

Wasa Vezelrijk
Wasa Crispin Light
Wasa Lichtgewicht
Wasa Volkoren
Wasa Original Crisp
Wasa Break
Wasa Goudbruin
Wasa Runda Hearty Rye

Wasa Sport
Cracottes (alle varianten)
Finse Ronde Volkoren
Finse Ronde Meergranen
Fjord Volkoren crackers
Meergranen wrap (2 p/d)*
Volkoren pasta
Zilvervlesrijst

Fruitsorten

Appel
Citroen
Grapefruit
Kivi
Limonen
Mandarijn
Pruim
Sinaasappel

Passevrucht (3 & 4 stuks)*
Watermeloen (1 schijf)*
Aardbei (6 & 7 stuks)*
Kruisbessen (100 gr)*
Aalbessen (100gr)*
Cranberries (100 gr)*
Ananas (1 schijf)*
Kersen (20 stuks)*

NewFysic boodschappenlijst

Dranken

Water 1,5 tot 2 liter/dag
Koffie/ Thee
Bar-le-Duc mineraalwater (met citroen/frambozen extract)
Limonadesiroop (van Céreal of Simple)
Vruchtenlimonadesiroop 0% suiker
Contrex water
Cranberry sap Light
Crystal Clear
Fanta/Coca Cola light of zero (max 2 glazen/d)*
Spa Clear
Tomatensap (pak/dag)*
Vitalinea Touch of Fruit
Vitalinea Té
Vitalinea Frizzy

Groenten

Alle soorten bladsla	Haricots Verts	Raapstelen
Alle paddenstoelen	Kappertjes	Radijs
Asperges	Knoflook	Scherpenieren
Aardjvie	Komkommer	Selderie
Artisjokken	Koolsoorten	Srijbonen
Asperges	Kousenband	Sopropo
Augurken	Mierikswortel	Sperziebonen
Amboescheuten	Olijven op waterbasis (6 & 7 stuks)	Spinazie
Bambu	Paksoi	Spruitjes
Aspicum	Paprika	Tajerblad
Bawri	Pepers	Taupe
Boenkol	Peterselie	Tomaten
Foccoli	Poultjes	Uien
Antharrellen	Postelein	Waterkers
Champignons	Prei	Witof
Chingette		Zuurkool
ember (vers)		

Dressings

Isamico Azijn
Dressings & Zuren
Djn
Kesbeke Dressings (sulkevrij)

Zuizen**

Vie rayo extra light (1 deel./d)*	Sausen van Knorr (2 eetl./d)*:
1. Zigeunersaus	
2. Viennesaus	
3. Stroganoffsaus	
4. Jachtsaus	
Viesjus Light (2 eetl./d)*	

Tussendoortjes

Samen rijstwafel	Kesbeke Tafelzuren (evt. met plakje vleeswaren)
6a Toastjes (1 pakje/d)*	Cherrytomatjes
gintonjels integrati	Radijsjes
je yoghurt	Stengel bleekselderij
je vruchtenmousse	Olijven (6 & 7 op waterbasis)
1 (zie 'fruitsorten')	
Kommer	

Wensen

Magere Vleesbouillon	Smaakessences van Dr. Oetker
je soup helder	Simple waterijs
ker	Sambal Oelek
ulkevrije snoepjes	Céreal appelmoes (2 eetl./p)*
evrije Fishermans Friend	Canderel suiker
evrije kauwgom	