



Sports Lovers Fat loss programma.

Module 1.

Welkom

Je staat op een punt waarop je bewust kiest voor jezelf. Voor meer energie, meer balans en een gezonder leven – niet alleen voor nu, maar ook met het oog op later. Leeftijd is daarbij geen beperkende factor. Dit traject helpt je om een stevig fundament te leggen waarop je duurzaam kunt bouwen, en daarbij sta je er niet alleen voor. Wij begeleiden je stap voor stap.

Jij staat centraal. Jouw verhaal, jouw doelen en jouw tempo. We nemen de tijd om echt te luisteren naar wat jij nodig hebt. Tegelijk zullen we je prikkelen om verder te kijken en soms nét een stap verder te zetten dan je gewend bent. Ontwikkeling ontstaat vaak buiten de gebaande paden, en precies daar ondersteunen we je.

Waarschijnlijk ben je hier omdat je voelt dat het anders kan – of moet. Misschien probeer je van alles, maar raak je juist verward door de overvloed aan adviezen over voeding en leefstijl. Zeker online lijkt iedereen een andere waarheid te hebben. In dit traject laten we die ruis los. Geen perfecte plaatjes of hypes, maar keuzes die haalbaar zijn en aansluiten bij wie jij bent. We focussen op wat jouw lichaam nodig heeft en hoe jij dit op de lange termijn kunt volhouden.

Wat levert dit traject je op?

Zie dit als een ontdekkingsreis. Wanneer je wekelijks actief aan de slag gaat met de opdrachten, zul je na ongeveer een maand al verschil merken: meer energie, meer rust en meer grip op je keuzes. Misschien ben je nog niet op je eindbestemming, maar je staat wél stevig. Je kent jezelf beter, weet waar je grenzen en waarden liggen en kunt bewuster beslissingen nemen die echt bij je passen.

De opbouw van het traject bestaat uit:

- Verdiepende vragen
Deze helpen je om inzicht te krijgen in je drijfveren, je valkuilen en de obstakels die je onderweg tegenkomt. Je ontdekt ook hoe je je omgeving kunt betrekken als steun – want met de juiste mensen om je heen wordt verandering een stuk lichter.
- Kennis en inzichten
Je krijgt heldere uitleg over voeding en leefstijl, afgestemd op jouw levensfase. Zo begrijp je beter hoe je lichaam functioneert en wat het nodig heeft om in balans te komen.
- Praktische opdrachten
Geen grote sprongen, maar kleine acties die je direct kunt toepassen. Juist die haalbare stappen zorgen samen voor blijvende verandering.
- Handig naslagmateriaal
Duidelijke informatie waar je op kunt terugvallen, ook nadat het traject is afgerond.

Met de juiste aandacht voor voeding, beweging en – wanneer passend – supplementen, kun je je vitaliteit herontdekken. Je mag je weer sterk voelen, vol vertrouwen en comfortabel in je eigen lijf.

Dit is geen snelle oplossing, maar een proces waarin je werkt aan echte, blijvende verandering. We kijken ernaar uit om samen met jou deze weg te bewandelen. Begin vandaag, zet elke week een stap richting jouw doelen en ervaar hoeveel kracht er al in je zit. Dit moment is van jou.

Een vitaler en sterker leven ontstaat vanuit jouw eigen keuze. Het begint op het moment dat je besluit om niet langer af te wachten, maar zelf in beweging te komen. Jij bent degene die richting geeft aan dit proces – niemand kan dat van je overnemen. Informatie, advies en ondersteuning kunnen helpen, maar ze zijn slechts hulpmiddelen. Echte verandering ontstaat pas wanneer jij vertrouwen hebt in wat je doet en er dag na dag bewust voor blijft kiezen. Dan verschuift een idee van “ooit” naar iets wat je daadwerkelijk leeft.

Motivatie

Voordat we verdergaan, staan we stil bij jouw persoonlijke drijfveren. Om helder te krijgen wat jou motiveert, hebben we 10 vragen samengesteld die je helpen om inzicht te krijgen in jouw beweegredenen. Pak een fijn schrift of notitieboek waarin je je antwoorden kunt opschrijven, zodat je hierop kunt terugvallen op momenten dat het even lastig is.

Schrijf zonder te veel na te denken op wat er als eerste bij je opkomt. Het draait niet om het perfecte antwoord, maar om oprechte eerlijkheid. Volg je intuïtie en vertrouw op je gevoel.

Deel 1. Ontdekken wat jou in beweging zet

- Waarom is dit voor jou het juiste moment om met je leefstijl aan de slag te gaan?
- Hoe groot is jouw wens om te veranderen, op een schaal van 1 tot 10? Wat maakt dat dit cijfer geen lagere score is?
- Welke positieve effecten verwacht je te ervaren wanneer je jouw doelen bereikt?
- Wat roept het idee van verandering bij je op aan gevoelens of gedachten?
- Welke uitdagingen denk je tegen te komen en wat kan je helpen om hiermee om te gaan?

Deel 2. Inzicht in wat nu niet werkt

- Wie in jouw omgeving kan jou ondersteunen tijdens dit proces?
- Wat heb je eerder geprobeerd om gezonder te leven? Wat hielp wel en wat juist niet?
- Hoe ziet jouw leven eruit over 4 weken als je vandaag de eerste stappen zet?
- Wat zijn de gevolgen als je besluit niets te veranderen?
- Wat is één kleine, realistische actie die je vandaag al kunt nemen om te beginnen?

Huiswerk

1. Voeding:

Verander deze week nog niets aan je huidige eetpatroon. In de volgende modules gaan we stap voor stap aan de slag met gerichte aanpassingen.

Opdracht: Formuleer alvast jouw doel en schrijf dit op:

- Wil je gezonder gaan eten om klachten te verminderen of juist te voorkomen?
- Is je doel om gewicht te verliezen?
- Wat zou je over 4 weken graag bereikt willen hebben?

2. (eet)Dagboek:

Houd een eetdagboek bij, op papier of via een app. Zelf gebruikte ik (Claire) een app om precies bij te houden wat ik at en wat ik daadwerkelijk binnenkreeg. Dat dwong me om eerlijk naar mezelf te kijken – en eerlijk is eerlijk: dat vond ik helemaal niet leuk. Ik deed het liever niet dan wel.

Toch gaf het me waardevolle inzichten. Ik ontdekte dat ik ongemerkt best veel extra calorieën binnenkreeg. Zo snaaide ik bijna altijd al vóór het avondeten: een cracker, een handje nootjes, noem maar op. Ook gebruikte ik regelmatig te veel vet om in te bakken. Dat is op zichzelf niet verkeerd, maar wanneer je daarnaast ook veel andere dingen eet, tellen die calorieën natuurlijk gewoon mee.

Wat ik vooral leerde, is dat zelfs een ‘gezond’ eetpatroon – met bijvoorbeeld noten en avocado’s – snel kan optellen. Op de manier waarop ik at, zat ik in no time aan mijn calorieënquotum.

Het bijhouden kost even tijd, maar het geeft waardevol inzicht. Dit hoef je echt niet voor altijd te doen. Op een gegeven moment, wanneer je in een fijne flow zit, heb je vanzelf een goed gevoel bij hoeveel calorieën je binnenkrijgt. In de beginfase raad ik je wel aan om het even vol te houden, ook al roept het misschien weerstand op – dat had ik zelf namelijk ook.

3. Beweging

Naast de kracht training video’s van Chrisje, start deze week met dagelijks wandelen.

Richtlijn: 8.000–10.000 stappen per dag.

Lukt dat (nog) niet? Doe wat voor jou op dit moment haalbaar is. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

4. Stress

Maak er een gewoonte van om elke dag bewust een moment voor jezelf te nemen om te ontspannen.

Kies een vorm die bij jou past, zoals yoga, meditatie, een boek lezen of gewoon vijf minuten rustig zitten.

Laat je inspireren door de aanvullende informatie in deze module en ontdek wat voor jou het beste werkt.

5. Slaap

Hoe ervaar jij je slaap op dit moment?

Gemiddeld slapen vrouwen tussen de 40 en 50 jaar ongeveer 7,5 uur per nacht.

Tijdens de perimenopauze komen slaapproblemen bij veel vrouwen voor. Of je nachten zijn onrustig door de zorg voor jonge kinderen.

Persoonlijk document

Schrijf jouw antwoorden, doelen en inzichten in een mooi schrift. Dit wordt jouw persoonlijke document: een plek voor reflectie, notities en favoriete recepten. Neem de tijd om dit goed bij te houden.

Extra informatie

Om gewicht te verliezen is het nodig dat je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt. Klinkt eenvoudig, toch? Maar wat betekent dat nu eigenlijk in de praktijk? Hieronder lees je hoe het werkt.

Je lichaam heeft elke dag een minimale hoeveelheid energie nodig om te functioneren, zelfs wanneer je niets doet en de hele dag rust. Dit noemen we je rustmetabolisme. Je lichaam is continu aan het werk: je hart klopt, je ademhaling gaat vanzelf, je lichaamstemperatuur blijft stabiel en talloze processen draaien op de achtergrond. Al deze functies kosten energie, oftewel calorieën.

Misschien denk je: als ik gewoon minder eet, val ik vanzelf af. In de basis klopt dat, maar wat je eet is minstens zo belangrijk als hoeveel je eet. Stel dat je dagelijks 1500 calorieën eet, maar die alleen haalt uit chocoladerepen en taartjes. Theoretisch kun je hiermee afvallen als dit onder jouw energiebehoefte ligt. In de praktijk komt je lichaam echter essentiële voedingsstoffen tekort en zorgen grote hoeveelheden suiker voor allerlei klachten, zoals:

- Energiedips en vermoeidheid
- Een sterkere drang naar suiker
- Een verhoogd risico op chronische aandoeningen zoals diabetes
- Hoofdpijn, PMS-klachten en maag- en darmproblemen
- Gaatjes, leververvetting, problemen met de alveesklier en zelfs kalknagels

Wat is dan een betere aanpak?

- Beperk toegevoegde suikers zoveel mogelijk
- Kies voor voeding die je lichaam echt voedt: voldoende eiwitten, gezonde vetten en complexe koolhydraten zoals volkoren pasta en brood, rijst, aardappelen en havermout

Het is goed om te weten dat calorieën die je niet verbruikt, door je lichaam worden opgeslagen als vet. Die 'reserves' op je buik en benen zijn letterlijk bedoeld als voorraad voor tijden van schaarste – tijden die we tegenwoordig gelukkig niet meer kennen.

Afvallen hoeft niet snel of eentonig te zijn. Het gaat om het vinden van een duurzame balans. Door gezond en voedzaam te eten geef je je lichaam wat het nodig heeft, voel je je energiever en fitter, en werk je aan een betere gezondheid – zonder constante trek of loze beloftes.

Voeding voor gewichtsverlies

Je weet inmiddels dat je minder calorieën moet binnenkrijgen dan je verbruikt om af te vallen. Maar wat moet je dan eten om gezond te blijven?

Een gezond voedingspatroon voorziet je dagelijks van macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten) en micronutriënten (vitamines en mineralen).

Voorbeelden van macronutriënten:

- Koolhydraten: volkoren pasta en brood, aardappelen, fruit, granen
- Vetten: kokosolie, roomboter, vette vis, noten, zaden, pitten, avocado (met mate)
- Eiwitten: vis, vlees, tofu, tempeh, ei, zuivel, peulvruchten, zaden en noten

De meeste micronutriënten krijg je vanzelf binnen bij een gevarieerd dieet. Voor sommige voedingsstoffen is dat echter lastiger, zoals vitamine D, B12 en magnesium. Tekorten kunnen ontstaan door:

- Waar je woont (bijvoorbeeld weinig zonuren)
- Je dieet (vega/vegan)
- Leeftijd of leefstijl

Sommigen experimenteren hier zelf mee, anderen regelen dit via hun huisarts. Beide manieren zijn prima, zolang het bij jou past. Voor Nederland is vitamine D voor vrijwel iedereen belangrijk vanwege de beperkte zonuren. Magnesium kan nuttig zijn voor intensieve sporters en vrouwen boven de 45, omdat ons lichaam het meer verbruikt en minder opneemt.

Verhouding van macronutriënten

Om gezond te leven is het belangrijk de macronutriënten in de juiste verhouding binnen te krijgen. Een normale verdeling is:

- Koolhydraten: 40%
- Vetten: 20%
- Eiwitten: 40%

Deze verhouding mag per dag iets variëren. Wil je afvallen en heb je de neiging om snel vet vast te houden? Dan kun je kiezen voor iets minder koolhydraten, maar laat ze niet volledig weg. Kies altijd voor gezonde koolhydraten, want je lichaam heeft ze hard nodig als energiebron. Zonder voldoende energie voel je je slap en futloos, en lukt het niet om je doelen – zowel groot als klein – te behalen.

Combineer een goed voedingspatroon met een effectief inspanningsplan, en je zult merken dat je steeds gezonder wordt, meer energie hebt en minder vaak ziek bent.

Werken met helpende gedachten

Misschien roept het woord affirmaties wat weerstand op. Dat is helemaal oké. Je hoeft niets te forceren, geen vaste ochtendroutines aan te nemen of ineens een compleet nieuw ritueel te volgen. Zie het liever als een eenvoudige manier om vriendelijker en krachtiger met jezelf te praten. Want hoe je innerlijk tegen jezelf spreekt, heeft enorme invloed op hoe je je voelt, denkt en handelt.

Affirmaties zijn korte zinnen die je helpen je aandacht te verleggen van twijfel en zelfkritiek naar vertrouwen en mogelijkheden. Door ze regelmatig te herhalen, train je je brein om anders te reageren op uitdagingen. Ze ondersteunen je om met meer rust, energie en focus door de dag te gaan en helpen je om keuzes te maken die aansluiten bij wat jij écht wilt.

In jouw fase kunnen de volgende uitspraken helpend zijn. Spreek ze dagelijks hardop uit – bijvoorbeeld 's ochtends of voor de spiegel – en probeer ze niet alleen te zeggen, maar ook te voelen:

- Ik vertrouw op mezelf en op mijn kunnen. Ik sta open voor succes en geluk in mijn leven.
- Ik kies bewust voor wat mij voedt en ondersteunt, fysiek en mentaal.
- Ik behandel mijn lichaam met respect en zorg, precies zoals het verdient.
- Ik heb alles in me om uitdagingen aan te gaan en mijn doelen stap voor stap te bereiken.
- Elke keuze die ik maak draagt bij aan een fitter, lichter en gezonder leven.
- Ik laat beperkende gedachten los en maak ruimte voor groei en positieve verandering.
- Mijn welzijn staat voorop en ik gun mezelf de tijd en aandacht die nodig zijn om te groeien.

Deze zinnen helpen je om stevig te blijven staan, ook op dagen waarop het even tegenzit.

De kracht van verbeelding

Naast woorden kun je ook beelden inzetten. Visualisatie betekent dat je jezelf bewust voorstelt hoe het is om te leven vanuit je gewenste situatie. Je ziet, voelt en ervaart als het ware hoe het is om je doelen te hebben bereikt.

Dit helpt je om:

- helder te krijgen waar je naartoe werkt
- je aandacht en focus te verscherpen
- je vertrouwen in jezelf te vergroten
- gemotiveerd te blijven doordat je het eindgevoel al kent

Je kunt het vergelijken met gericht dagdromen. Door dit regelmatig te doen, raakt je brein vertrouwd met jouw gewenste toekomst. Daardoor herken je kansen sneller, maak je makkelijker ondersteunende keuzes en onderneem je vanzelf acties die daarbij passen. Wat soms als toeval voelt, is vaak simpelweg voorbereiding.

Praktische tip: verzamel beelden die jouw doelgevoel oproepen in een digitaal moodboard (bijvoorbeeld via Pinterest) of schrijf je affirmaties en visualisaties op in een mooi notitieboek. Leg dit naast je bed of op een plek waar je het dagelijks ziet – zo blijft je intentie levend.

Slaap als fundament van je gezondheid

Goede slaap is geen luxe, maar een basisvoorwaarde voor een fitte en gezonde leefstijl. Het heeft grote invloed op je energieniveau, je hormoonbalans en je vermogen om op gewicht te blijven of af te vallen. Wie structureel te weinig of onrustig slaapt, merkt dat het lichaam minder meewerkt – hoe gezond je overdag ook probeert te leven.

Misschien denk je nu: makkelijk gezegd, want met jonge kinderen, onregelmatige diensten of een druk hoofd is doorslapen niet vanzelfsprekend. Toch zijn er altijd knoppen waaraan je kunt draaien. Net als bij voeding of beweging geldt ook hier: hoe bewuster je ermee omgaat, hoe groter de impact. Het gaat niet om perfectie, maar om het creëren van omstandigheden die jouw slaap zo goed mogelijk ondersteunen.

Wat helpt om je nachtrust te verbeteren?

- Beperk schermgebruik in de avond
Stop bij voorkeur na 21.00 uur met je telefoon of tablet. Het blauwe licht houdt je brein wakker en remt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine.
- Creëer een vast avondmoment voor jezelf
Bouw de dag rustig af met een herkenbaar ritueel: schrijven, ademhalingsoefeningen, meditatie, visualisatie of een paar ontspannende stretches. Zie dit als een signaal aan je lichaam dat het tijd is om te vertragen.
- Houd een zoveel mogelijk vast slaappatroon aan
Probeer elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed te gaan. Een regelmatig ritme helpt je interne klok, ook al lukt dit niet altijd door werk of gezin.
- Let op cafeïne
Vermijd koffie na de middag. Kies in de avond liever voor kruidenthee of cafeïnevrije alternatieven.
- Wees bewust met avondbeweging
Intensief trainen laat je lichaam in een 'aan-stand' staan. Plan zware workouts liever eerder op de dag en kies 's avonds voor rustige beweging.
- Laat alcohol achterwege
Zeker naarmate je ouder wordt, kan alcohol de slaapkwaliteit sterk verminderen. Het kan leiden tot nachtelijk wakker worden en minder herstellende slaap.
- Pak stress bij de kern aan
Stress verhoogt het stresshormoon cortisol, wat slaap verstoren kan. Bij vrouwen – zeker rondom de overgang – kan dit extra effect hebben. Nachtelijk wakker worden tussen 2.00 en 4.00 uur komt vaak hieruit voort. Stress kan ontstaan door werk, gezin, relaties, mentale druk of voeding. Door hier bewust aandacht aan te geven, verbetert vaak ook de slaap.
- Ondersteuning met magnesium
Magnesium bisglycinaat kan helpen om het zenuwstelsel tot rust te brengen en ontspanning te bevorderen voor het slapengaan.
- Richt je gedachten bewust
In plaats van te piekeren over hoe moe je zult zijn, help je jezelf door te focussen op hoe fijn het is om uitgerust wakker te worden en wat je dan allemaal kunt doen.

Je ervaart gebroken nachten omdat je kinderen nog klein zijn

Met kleine kindjes is slaapgebrek al topsport op zich, laat staan óók nog aan je leefstijl werken en slanker worden. Goed nieuws: het kán wél, maar anders dan je misschien gewend bent.

1. Stel je verwachtingen bij (dit is geen falen)

Slaaptekort beïnvloedt:

- je honger- en verzadigingshormonen
- je energieniveau en wilskracht
- je stressniveau (cortisol → vasthouden van vet)

Dus: dit is niet het moment voor strenge diëten, calorieën tellen of “alles of niets”. Dat werkt vaak averechts.

2. Focus eerst op herstel, dán op afvallen

Zie het zo:

eerst stabiliseren, daarna optimaliseren

Prioriteiten:

- genoeg eten (niet te weinig!)
- regelmaat
- stress zo laag mogelijk houden

Een lijf in overlevingsstand laat geen kilo's los.

3. Eten: simpel, voedend en verzadigend

Denk: voeden i.p.v. beperken

Richtlijnen:

- Eiwit bij elke maaltijd (eieren, kwark, kip, peulvruchten, vis)
- vezels (groenten, fruit, volkoren)
- vetten niet schrappen (olijfolie, noten, avocado)
- Suiker en snelle snacks → niet verbieden, maar niet je basis

Tip bij weinig slaap:

begin je dag eiwitrijk → minder snaaibehoeft later op de dag.

4. Bewegen: minder “moeten”, meer slim

Je hoeft geen zware of uitputtende workouts te doen. De trainingen van Chrisje zijn efficiënt en nemen zo'n 30 minuten in beslag, drie keer per week. En onthoud: minder mag ook. Twee keer per week bewegen is al een waardevolle stap vooruit.

Krachttraining (hoe licht ook) helpt je lichaam slanker te worden zonder extra stress.

En/of:

- wandelen met kinderwagen telt!
- korte krachtmomenten (10-15 min)
- dagelijks bewegen i.p.v. af en toe alles geven

5. Slaap: je kunt 'm niet perfect maken, wel ondersteunen

Als doorslapen niet lukt:

- pak micro-rustmomenten (5-10 min liggen = ook herstel)
- ga 's avonds niet "inhalen" met schermen
- cafeïne eerder op de dag
- accepteer dat dit een fase is (dat verlaagt stress enorm)

6. Slanker worden \neq lager gewicht (nu)

In deze fase is winst vaak:

- minder opgeblazen gevoel
- stabielere energie
- kleding die fijner zit
- minder eetdrang

Het gewicht volgt vaak pas als de nachten beter worden.

Samengevat (liefdevol maar eerlijk)

Wees mild

Kies voor kleine, haalbare stappen

Werk mèt je lijf, niet ertegen

Dit is een seizoen, geen eindstation