

## Jouw Intrinsieke Motivatie – Compacte Checklist

Waarom dit belangrijk is:

Intrinsieke motivatie is het vuurtje van binnen dat jou helpt veranderingen te starten én vol te houden. Dit overzicht helpt je te ontdekken wat jou écht drijft.

### Deel 1: Ontdek wat jou motiveert

- Waarom is het voor jou belangrijk om je leefstijl te veranderen?
- Op een schaal van 1-10, hoeveel vertrouwen heb je in jezelf om dit te doen?
- Hoe zou je leven eruitzien als je je doelen bereikt hebt?
- Welke onderdelen van je doel geven jou energie en motivatie?
- Welke voordelen verwacht je te ervaren als je succesvol bent?

### Deel 2: Kijk naar wat beter kan

- Welke gebieden in je leven zijn nog niet zoals je wilt?
- Hoe beïnvloeden deze je energie en welzijn?
- Wat maakt verandering hier lastig?
- Welke kleine stappen kun je nemen om verbetering te zien?
- Hoe zou je leven eruitzien als deze veranderingen er zijn?

### Focus op kleine stappen – de trap-metafoor

Stel je een trap voor met 14 treden. Het lijkt misschien ver om boven te komen, maar als je je richt op één trede tegelijk, lukt het wél. Elke trede staat voor een kleine verbetering in je dagelijkse gewoontes:

- gezonder eten
- meer bewegen
- beter slapen
- rust nemen

Vier elke stap, want dit versterkt je zelfvertrouwen en houdt je gemotiveerd. Zo werk je stap voor stap naar jouw gezondere, energiekere versie.



## Huiswerk

### Voeding:

Suikers zoveel mogelijk uitbannen: Begin deze week met het schrappen van suikers uit je menu (zie info).

Water drinken: Zorg dagelijks voor 2 liter water. Gebruik een leuke beker of kan om het bij te houden. Thee zonder suiker telt mee, maar meer water drinken is altijd goed.

### Dagboek:

Blijf je eetdagboek bijhouden (bijv. via een app of op papier). Beschrijf alles wat je eet en drinkt, inclusief olie of boter. Hierdoor krijg je gericht inzicht in wat en hoeveel kcal je binnenkrijgt.

### Hoe bereken je eenvoudig het aantal kcal per dag?

Vrouwen: 30–35 kcal per kilogram lichaamsgewicht per dag

Voorbeeld: vrouw van 70 kg:

$70 \times 30 = 2100$  kcal (bij gemiddelde activiteit)  $70 \times 30 = 2100$  kcal (bij gemiddelde activiteit)

Als je weinig beweegt, neem je de ondergrens (30 kcal).

Als je actief bent, neem je de bovengrens (35 kcal).

Doel aanpassen

Afvallen: trek 15–20% van het resultaat af

$2100 - 20\% \approx 1680$  kcal/dag  $2100 - 20\% \approx 1680$  kcal/dag

### Beweging:

Ga door met dagelijks wandelen. Plan je wandelingen ook in je agenda zodat je een afspraak met jezelf hebt. Maak de wandeling gezellig voor jezelf, leuke podcast of luisterboek onderweg of haal een koffietje onderweg, wandel met een vriendin (Chrisje en ik wandelen ook vaak samen en houden dan eindeloze brainstorm sessies, voor je het weet zit op super veel stappen).

### Stress:

Beantwoord de vragen over intrinsieke motivatie zorgvuldig en lever deze in na een week. Hoe gaat het met je dagelijkse me-time? Wat doe je en staat het al in je agenda?

### Slaap:

Hoe verliep je slaap deze week? Als je het niet weet, gebruik dan een slaapdagboek. Noteer 's ochtends hoe je hebt geslapen, hoe vaak je wakker was, wat je voelde, en wat je de dag ervoor hebt gedaan (denk aan stress, schermtijd, koffie of alcohol).



## Extra informatie

### Basiskennis voeding (suiker)

Dit is de belangrijkste informatie uit de hele module. Zelfs als je niks onthoud dan hoop ik dat je dit stuk echt nooit vergeet. Voor een gezond leven, zowel fysiek als mentaal, heb je een stabiele bloedsuiker nodig. Wat is nou een bloedsuiker en hoe hou je die stabiel?

Elke keer als jij iets eet van koolhydraten, laten we even zeggen een banaan, dan gaat jouw lichaam voor jou aan de slag om dit voedsel af te breken tot glucose (dit zijn suikermoleculen). Deze glucose komt in je bloed terecht dus het suikergehalte in jouw bloed stijgt (dat is je bloedsuiker). Je lichaam wil graag dat de bloedsuiker onder de 6.1 mmol/l zit en als deze waarde te hoog wordt dan moet er een andere stofje bijkomen, namelijk insuline, om de suiker weer uit het bloed te krijgen en in de cellen. Insuline zien we altijd als een soort sleutel, die weet hoe de cellen opengaan zodat glucose erin kan. In de cellen levert de glucose energie, maar een teveel aan glucose wordt opgeslagen als vet. Als jij heel de dag (suikers) eet dan heb je vaak een suiker piek, waardoor insuline gaat afbreken en jij weer een daling krijgt. Vooral die dalingen voelen heel vervelend. Je wordt er moe van, futloos, krijgt slaap (de lunchdip), je geheugen laat het afweten, je hebt brainfog, je krijgt cravings en kunt onrustig worden of zelfs trillerig en niet lekker. Daarnaast kan de insuline ongevoelig worden doordat het te vaak aan het werk wordt gezet, de sleutels passen dan niet meer goed, waardoor jij te vaak een hoge bloedsuiker hebt.

Super belangrijk dus om dit te voorkomen. Op de korte termijn kun je last krijgen van bovenstaande factoren, maar op de lange termijn kan het leiden tot verschillende gezondheidsproblemen,

waaronder:

**Gewichtstoename en obesitas:** Toegevoegde suikers leveren vaak veel calorieën zonder enige voedingswaarde, wat kan bijdragen aan gewichtstoename en obesitas, vooral als ze regelmatig in grote hoeveelheden worden geconsumeerd.

**Verhoogd risico op chronische ziekten:** Overmatige consumptie van toegevoegde suikers is gekoppeld aan een verhoogd risico op verschillende chronische ziekten, waaronder type 2 diabetes, hart- en vaatziekten en leverziekte.

**Negatieve gevolgen op de gezondheid van het hart:** Te veel toegevoegde suikers kunnen het cholesterolgehalte verhogen, ontstekingen bevorderen en de bloeddruk verhogen, wat allemaal risicofactoren zijn voor hartziekten.

**Tandbederf:** Suikers in voedingsmiddelen en dranken kunnen tandplak opbouwen en tandbederf veroorzaken, vooral bij regelmatige consumptie zonder goede mondhygiëne.

Om toegevoegde suikers uit je dieet te verminderen, kun je het best beginnen met het lezen van etiketten om te ontdekken waar allemaal suikers aan worden toegevoegd en deze producten te vermijden of te vervangen door gezondere opties. Focus op het eten van hele voedingsmiddelen, zoals

Fruit

Groenten

Volle granen

Mager eiwit

Gezonde vetten

Deze voedingsmiddelen bevatten van nature weinig of geen toegevoegde suikers bevatten. Kook zelf thuis en vermijd sterk bewerkte voedingsmiddelen en kant-en-klare maaltijden, omdat deze vaak veel toegevoegde suikers bevatten.

### Belangrijk:

Probeer je te houden aan 3 hoofdmaaltijden per dag. Hoe minder vaak je eet, hoe minder vaak je lichaam suikers moet afbreken. Daarnaast helpen vetten en eiwitten de suiker te dempen. Dat betekent dat je het liefst geen losse koolhydraten eet. Dus liever niet een stuk fruit als tussendoortje. Als je iets zoets eet, plak het dan vast aan je hoofdmaaltijd. Dus een stukje chocola na de lunch, een appel na het diner. Zorg ook dat je normale “tussendoortjes” worden toegevoegd aan lunch of diner. Op deze manier heb je een flinke maaltijd gebouwd waarmee jij het lekker lang volhoudt en je bloedsuiker is je eeuwig dankbaar! Je hebt daarnaast veel meer energie, dus je hebt ook meer zin om te sporten, kunt je beter concentreren etc etc. Ennuh....een cappuccino is ook een tussendoortje, dus ook die liever niet los drinken, maar na een maaltijd!

Door deze eenvoudige stappen te volgen, kun je je suikerinname verminderen en je algehele gezondheid verbeteren. Veel mensen weten niet waar ze moeten zoeken om te achterhalen hoeveel suiker ergens inzit. Je ziet dit bij het kopje: Koolhydraten, waarvan suikers. Zoals bij het voorbeeld. Je ziet hier dat 100 ml sinaasappelsap 8,6 gram suiker bevat (dat zijn al 2 klontjes!!). Kijk op deze manier naar alles wat je koopt. Reken in suikerklontjes. Van veel producten zijn er ook gezondere varianten te verkrijgen.

Dan tot slot nog wat over light producten. Als er staat 0% suiker dan is er vaak een vervanger gebruikt. Dat is nog slechter dan gewone suiker, omdat je lichaam het wel herkent als suiker maar er vervolgens niets mee kan, dit wordt opgeslagen als buikvet!!

Ook zo met vetarme producten. Gebruik de volle varianten, die helpen je bloedsuiker te reguleren en helpen de vitamines A, D, E en K op te nemen in je lichaam. Natuurlijk moet je nadenken over je vetinname, maar op het moment dat je iets eet dan graag de vette variant, dus griekse yoghurt 10%, roomboter, volle kwark. Aan de vetarme producten is vaak suiker toegevoegd om het toch nog smaakvol te maken.

Voedingsmiddelen rijk aan magnesium

Magnesium kan helpen bij het verbeteren van de slaapkwaliteit en het verminderen van spierkrampen.

Noten en zaden: Amandelen, pompoenpitten

Reden: Rijk aan magnesium en gezonde vetten.

Peulvruchten: Bonen, linzen

Reden: Goede bron van magnesium en vezels.

Antioxidant-rijke voedingsmiddelen

Antioxidanten kunnen ontstekingen verminderen.

Bessen: Blauwe bessen, frambozen, aardbeien

Reden: Hoog in antioxidanten zoals vitamine C en flavonoïden.

Groene thee

Reden: Bevat catechinen, een type antioxidant.

Wat mag dan wel:

- Twee stuks fruit per dag (ook bananen, fruit is fruit)
- Volkoren brood/pasta/rijst
- Groenten en rauwkost, bij de lunch en avondmaaltijd
- Voldoende eiwitten, dus elke maaltijd eiwitten eten. Noten (max 25 gram per dag)/ mager vlees/vis/kip/tofu/tempe
- Voldoende vetten, olie, avocado, lijnzaad.

Onbewerkte voeding helpt je vaak om op natuurlijke wijze voldoende te eten. Let daarbij op dat je niet te veel, maar ook niet te weinig calorieën binnenkrijgt.

Eet wat jij wil, zonder suikers (dus ook geen hagelslag/appelstroop/vruchtenhagel). Je mag 1 ding kiezen wat je echt super lekker vindt, dat mag je dagelijks nemen, dus liefst na een maaltijd. Hoeft niet natuurlijk!, maar als jij het daardoor volhoudt, dan graag. Kies wel een kleine hoeveelheid, dus een luikse wafel of appeltaart telt niet als klein. Een koekje of klein stukje chocola wel.

Richt je deze 4 weken op:

Voldoende eten om de dag stabiel (zonder suikerdips) door te komen

Voldoende eten om te kunnen werken, sporten en de dingen te doen die jij wilt doen

Voldoende eten om je fabriekje actief te houden

Geef planten de hoofdrol in jouw dieet

Planten zijn unieke voedingsmiddelen. Doordat zij in de grond staan en niet weg kunnen rennen als zij worden bedreigd hebben zij zich zo ontwikkeld dat ze zichzelf kunnen beschermen tegen kwalijke invloeden. Dit doen ze met fytochemische stoffen. Fyto betekent plantaardig. Deze stoffen die beschermen niet alleen de plant, maar beschermen ons ook! Hierdoor kun je met bepaalde voedingsmiddelen het risico op kanker verlagen doordat het antioxidanten bevat wat vrije radicalen in je lichaam opruimt (die kanker veroorzaken). Rood en paars fruit bevatten stoffen die kunnen voorkomen dat microtumoren uitgroeien. Zo kunnen kankercellen heel slecht tegen curcumine in kurkuma en gember en lijnzaad kunnen ontstekingen tegen gaan waardoor kanker minder kans krijgt. Zo zijn er nog veel meer gezonde voedingsmiddelen waarmee jij jouw lichaam ondersteunt zo gezond mogelijk te zijn.

Na een ontbijt vol zaden, wil je een lunch en avondmaaltijd met veel groenten (= vezels), gezonde vetten en eiwitten (voorbeeld):

Rauwe bladspinazie (als sla) of rucola

Tomaat, komkommer, radijs, wortel

Avocado (halve)

Ei

Kip/vis/tofu

Kiemgroenten

Pitten en zaden voor extra bite

Denk ook aan verse soepen en smoothies en neem dan liever 3 kommen soep en 1 stuk brood dan andersom

Te weinig calorieën eten lijkt logisch als je wilt afvallen, maar het werkt vaak juist tegen je. Dit is waarom:

### 1. Je lichaam schakelt naar spaarstand

Wanneer je langdurig te weinig eet, ziet je lichaam dat als een stress- of schaarstesignaal. Het gevolg:

- je verbranding gaat omlaag
- je lichaam houdt vet juist sneller vast
- afvallen wordt steeds moeilijker

Je lichaam wil je beschermen, niet laten “leeglopen”.

### 2. Hormonen raken uit balans

Te weinig calorieën beïnvloeden o.a.:

- leptine (verzadiging) → je voelt je minder snel vol
- ghreline (honger) → meer trek, vooral in snelle suikers
- cortisol (stress) → meer vetopslag, vooral rond de buik

Zeker bij weinig slaap of veel stress (zoals met jonge kinderen) is dit effect extra groot.

### 3. Je verliest spiermassa in plaats van vet

Bij een te groot tekort gaat je lichaam niet alleen vet, maar ook spieren afbreken.

Minder spiermassa = lagere verbranding

slapper lichaam

op termijn juist makkelijker aankomen

### 4. Het is niet vol te houden

Extreem weinig eten leidt vaak tot:

- eetbuien
- schuldgevoel
- alles-of-niets denken
- “maandag begin ik opnieuw”

Dat is geen leefstijl, dat is overleven.

### 5. Je energie, stemming en slaap lijden eronder

Te weinig eten kan zorgen voor:

- vermoeidheid
- prikkelbaarheid
- slechte concentratie
- slechtere slaap (ja, ook dat!)

En zonder energie wordt bewegen, kiezen en volhouden alleen maar lastiger.

## Wat werkt wél?

Een klein, realistisch calorietekort

Genoeg eiwitten, vezels en gezonde vetten

Regelmaat in eten

Geduld en consistentie

Denk: je lichaam ondersteunen om los te laten, niet dwingen.

Kort samengevat:

Je valt niet sneller af door minder te eten – je valt beter af door slim genoeg te eten

## Supplementen:

### Omega-3 vetzuren

Omega-3 vetzuren helpen bij het verminderen van ontstekingen en kunnen stemmingswisselingen en depressie tegengaan.

Vette vis: Zalm, makreel, sardines

Reden: Bevatten EPA en DHA, vormen van omega-3 die ontstekingsremmend werken.

Chiazaad en walnoten

Reden: Bevatten alfa-linoleenzuur (ALA), een plantaardige vorm van omega-3.

### Calcium en vitamine D rijke voedingsmiddelen

Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor de botgezondheid, die vaak aangetast kan worden tijdens de overgang.

Zuivelproducten: Melk, yoghurt, kaas (liever niet (teveel))

Reden: Hoog in calcium en vaak verrijkt met vitamine D.

Donkergroene bladgroenten: Spinazie, boerenkool

Reden: Goede plantaardige bron van calcium.

### Voedingsmiddelen rijk aan B-vitamines

B-vitamines zijn belangrijk voor energieproductie en kunnen helpen bij het verminderen van vermoeidheid en stemmingswisselingen.

Volkoren producten: Volkoren brood, quinoa, bruine rijst

Reden: Bevatten B-vitamines zoals B6 en B12 die essentieel zijn voor energie en zenuwfunctie.

Eieren en mager vlees

Reden: Goede bronnen van B-vitamines, met name B12.

## Wandelen: onderschat, maar enorm krachtig

Wandelen klinkt misschien eenvoudig – en juist dát is de kracht. Het is één van de meest toegankelijke manieren om in beweging te komen, zonder drempels of ingewikkelde voorwaarden. Je hebt geen abonnement nodig, geen speciale voorbereiding en geen strak schema. De voordeur open, schoenen aan en je bent vertrokken.

Het mooie is: wandelen past altijd. In je dagelijkse kleding of juist in iets waar je je lekker in voelt. Loop je in een stevig tempo, dan merk je al snel dat je hartslag omhoog gaat en je lichaam aan het werk is. Maak je er een gewoonte van, dan wordt het meer dan “even een rondje” – het wordt een volwaardige vorm van beweging. Ook tijdens je werk kun je extra stappen maken, bijvoorbeeld door regelmatig te staan of rustig te bewegen. Dat houdt je scherp én energiek.

Wat wandelen extra bijzonder maakt, is hoe vriendelijk het is voor je lichaam. Het belast je gewrichten nauwelijks en is daardoor geschikt voor vrijwel iedereen: ongeacht leeftijd, conditie, herstel na een blessure of extra gewicht. Buiten zijn – in groen of frisse lucht – heeft bovendien een bewezen positief effect op je mentale welzijn. Het helpt je hoofd leeg te maken en je stemming te verbeteren.

Hoewel wandelen minder intensief lijkt dan sommige andere sporten, draagt het zeker bij aan calorieverbruik, vooral wanneer je het regelmatig doet. Een dagelijks doel, zoals rond de 8.000 stappen, kan al een groot verschil maken. Loop je sneller, langer of over heuvelachtig terrein, dan neemt dat effect alleen maar toe.

Wandelen is ook een investering voor de lange termijn. Het is een vorm van beweging die je je hele leven kunt blijven doen – vandaag, volgend jaar en ook later. Zelfs op hoge leeftijd blijft een dagelijkse wandeling waardevol. En tijd? Die kun je vaak gewoon creëren door wandelen te combineren met wat je toch al doet: boodschappen, een telefoongesprek, een podcast of juist een moment zonder prikkels om echt op te laden.

Simpel, laagdrempelig en ongelooflijk effectief. Soms zijn juist de meest eenvoudige dingen het meest helend.

## “Lekker in je vel “Checklist

Het is geen hogere wiskunde om weer lekker in je vel te komen, maar het is wel belangrijk dat elke stap wordt uitgevoerd. Wij merken dat veel vrouwen opzien tegen de krachttraining. Wij kunnen alleen maar zeggen, wacht maar tot je het gedaan hebt en de voordelen gaat ervaren, dan wil je nooit meer anders.

Krachttraining video's van Chrisje

Geen suiker

Geen/weinig alcohol, weinig koffie

Dagelijks wandelen 8.000 tot 12.000 stappen

Eiwitten 20-30 gram per maaltijd

Zo puur mogelijk eten, zonder toevoegingen

Voldoende water

Supplementen

Vermijden van Stress

Zelfliefde in woorden en daden