



Sports Lovers Fat loss programma.

Module 3.

Gemengde gevoelens? Helemaal normaal

Veranderen is spannend. Je voelt motivatie én tegelijk twijfel. Gedachten als:

- “Kan ik dit wel?”
- “Wat als het niet lukt?”
- “Wat zullen anderen denken?”

...komen bijna altijd voorbij. Ze zijn geen vijand, maar een signaal van je lichaam en brein.

Even checken

Probeer bij jezelf te ontdekken:

- Welke situaties of gedachten maken je gespannen?
- Hoe kun je ondanks die gevoelens kleine stappen zetten?
- Welke dingen in je huidige leefstijl geven je een onbevredigd gevoel?
- Welke kleine aanpassing kan je dichterbij je doel brengen?
- Wat kan jou dagelijks motiveren? Een zin, een herinnering of een voorwerp?

Van twijfel naar actie

Twijfels horen erbij. Ze geven inzicht in waar aandacht nodig is. Misschien wil je gezonder leven, maar zitten er gewoontes in de weg, zoals een weekendtraktatie of een vaste snack.

Door te kijken wat echt lastig is, ontdek je:

- waar de uitdaging zit
- hoe jij er op jouw manier mee om kunt gaan

Kleine stappen die bij jou passen, helpen je vooruit. Het gaat niet om perfectie, maar om voortgang.

Zo kun je ermee omgaan

Een eerste stap is om helder te krijgen wat je precies tegenhoudt. Door je struikelblokken op papier te zetten, maak je ze zichtbaar en beter hanteerbaar. Je ziet sneller patronen en begrijpt waar het wringt.

Daarnaast is het waardevol om je zorgen niet voor jezelf te houden. Ga in gesprek met de mensen om je heen en neem hen mee in jouw proces. Vertel wat je wilt bereiken en welke steun je daarbij nodig hebt. Denk bijvoorbeeld aan:

- Respect voor je keuze wanneer je iets ongezonds afslaat.
- Een bemoedigend woord op momenten dat het even zwaar voelt.
- Samen kijken naar andere manieren om tradities vorm te geven, waarbij eten niet de hoofdrol speelt.

Omdat zulke gesprekken spannend kunnen zijn, helpt het om ze goed voor te bereiden:

- Sta vooraf stil bij wat je wilt delen.
- Kies een rustig en passend moment.
- Spreek vanuit je eigen ervaring, bijvoorbeeld: "Ik ben bezig met een verandering richting een gezondere leefstijl en jouw steun betekent veel voor mij."

Sta ook stil bij de dynamiek in je relaties. Als iemand niet ondersteunend reageert, probeer dan te begrijpen waar dat vandaan komt. Soms spelen onzekerheid of jaloezie mee. Het kan zijn dat de ander ook verlangt naar verandering, maar nog niet weet hoe die te beginnen.

Wat je niet kunt beïnvloeden, mag je loslaten. Richt je aandacht op de keuzes die jij zelf kunt maken. Iedereen bewandelt zijn eigen pad; dit traject is van jou.

Blik vooruit

Twijfels en innerlijke weerstand zullen waarschijnlijk blijven terugkomen. Dat hoort bij verandering. Het helpt om hier mentaal op voorbereid te zijn. Een praktische oefening is om jezelf dagelijks te herinneren aan je einddoel. Zie voor je hoe jouw leven eruitziet wanneer je dat doel hebt bereikt en welk gevoel dat oproept. Dat toekomstbeeld kan je kracht geven en je helpen vol te houden, juist op momenten dat het lastig is.

Opdracht voor deze week: Eten & maaltijden

Het doel is dat je een eetpatroon ontwikkelt waar je echt blij van wordt en dat je ook op de lange termijn kunt volhouden. Denk dus niet aan een tijdelijk schema, maar aan maaltijden die je met plezier blijft eten, nu én in de toekomst. Kies gerechten die realistisch zijn en passen bij een gezonde leefstijl.

Heb je al een dag- of weekmenu in gedachten? Stuur het gerust per mail. Ik kijk graag met je mee en geef tips of kleine aanpassingen die het makkelijker en effectiever maken.

Handige tips

- Ontbijt je elke dag ongeveer hetzelfde? Dan is het helemaal prima om daar niet te veel variatie in te maken.
- Voeg bij elke lunch groenten toe. Dit geeft je extra vezels en ondersteunt je spijsvertering, zodat je avondmaaltijd niet de enige bron van groenten is.

Voorbeelden van lekkere maaltijden ter inspiratie

Ontbijt:

- Havermout met amandelmelk, een handje blauwe bessen, chiazaad en een snufje kaneel
- Griekse yoghurt met stukjes appel, walnoten en een klein beetje honing
- Volkoren toast met avocado, plakjes tomaat en een gekookt ei

Lunch:

- Volkoren wrap gevuld met hummus, gegrilde paprika, spinazie en kalkoenfilet
- Quinoasalade met kikkererwten, komkommer, tomaat, rucola en een dressing van olijfolie en citroen
- Volkoren boterhammen met tonijn, avocado en een handje jonge spinazie

Avondmaaltijd:

- Gegrilde zalm met citroen-dille saus, geroosterde zoete aardappelblokjes en geroosterde groene asperges
- Kipfilet of kippendijen in een romige kokos-curry, met paprika, courgette en een klein beetje zilvervliesrijst
- Geroosterde groenten uit de oven (wortel, pastinaak, paprika) met halloumi en quinoa, besprenkeld met balsamico
- Runder- of kipgehaktballetjes in een tomaten-basilicum saus met volkoren pasta en gegrilde courgette
- Vegetarische Mexicaanse bowl met zwarte bonen, maïs, avocado, paprika, tomaat en een beetje geraspte kaas

Tussendoor/snacks: (wanneer je tussen de maaltijd toch iets extra's nodig hebt)

- Handje ongezouten noten
- Stukjes wortel of komkommer met hummus
- Fruit zoals een banaan of een paar mandarijnen

Reflectiedagboek

Je dagboek is bedoeld als hulpmiddel om bewuster te worden van jezelf en je proces. Het is niet nodig om alles wat je eet te noteren, tenzij jij dat prettig vindt. Richt je vooral op hoe je je voelt, zowel lichamelijk als mentaal, en op de stappen die je zet.

Schrijven helpt om patronen te herkennen: wat geeft je energie en wat kost je juist kracht?

Je kunt jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- Wat gaf mij vandaag een goed gevoel of energie?
- Welke uitdagingen kwam ik tegen en hoe kan ik daar anders mee omgaan?
- Voel ik me fitter of juist nog moe? Wat zou daarvan de oorzaak kunnen zijn?

Zie je iets waar je aan wilt werken? Formuleer dan een concreet doel en beschrijf welke acties je kunt ondernemen. Hoe bewuster je hiermee bezig bent, hoe duidelijker je vooruitgang wordt. Kleine stappen stapelen zich op en versterken je energieniveau.

Bewegen in dit programma

In dit programma draait alles om wandelen en krachttraining. Deze twee vormen van beweging vormen de basis van dit programma en zijn essentieel voor het leggen van een stevig fundament voor je gezondheid en energie.

Wandelen houdt je lichaam soepel en actief, terwijl krachttraining je spieren versterkt en helpt behouden. Door deze combinatie in de komende 4 weken toe te passen, leg je een sterke basis voor meer kracht, uithoudingsvermogen en een energiek dagelijks leven. Kleine, consistente stappen leiden tot grote resultaten!

Onthoud: regelmaat weegt zwaarder dan perfectie.

Stress & ontspanning

Sta eens stil bij hoe jij je door de week heen voelt.

Vragen ter reflectie:

- Wat zijn op dit moment de drie grootste bronnen van stress?
- Is er één factor die je kunt beïnvloeden? Welke stap zou je daarin kunnen zetten?

In de bijgevoegde informatie vind je praktische handvatten over ontspanning, keuzes maken, luisteren naar je gevoel en het nemen van rustmomenten. Gebruik wat bij jou past.

Maaltijden: handvatten, geen strenge regels

De voorbeelden die je hebt gezien, zijn bedoeld als inspiratie. Ze zijn geen vast schema waar je je aan móet houden. Jij bepaalt wat je eet, binnen een basis die goed is voor je lichaam en energie. Het gaat erom dat je maaltijden samenstelt die bij jou passen, voedzaam zijn en je goed laten voelen.

Een richtlijn om in gedachten te houden bij iedere maaltijd:

- Energie: ongeveer 500 kcal per maaltijd
- Eiwitten: tussen de 20 en 30 gram
- Groenten: een ruime portie bij lunch en diner (ook rauwkost of snackgroenten tellen mee)
- Gezonde vetten: noten (rond de 50+ ongeveer 15 gram per dag), avocado (maximaal een halve per keer, twee dagen achter elkaar mag 😊), vette vis, pitten en zaden
- Hydratatie: verspreid over de dag voldoende water drinken

Waarom te weinig eten vaak averechts werkt

In de beginfase was het handig om inzicht te krijgen in hoeveel je écht eet. Wat ook veel vrouwen ontdekken is dat ze vaak te weinig binnenkrijgen. Dat kan de vraag oproepen: “Hoe kan ik dan toch aankomen?”

Het antwoord zit in je hormonale balans. Bij langdurig te weinig eten gaat je lichaam in spaarstand. Het probeert energie vast te houden voor vitale functies zoals ademhaling, hartslag en temperatuur. Hierdoor:

- worden suikers sneller als vet opgeslagen
- krijg je sneller trek, zelfs als je denkt dat je “weinig” eet
- ontstaan snackmomenten met energierijk, maar weinig voedzaam eten

Het gaat dus niet om een gebrek aan discipline, maar om hoe je lichaam reageert op een tekort aan energie.

Focus op voedzame keuzes, niet calorieën

Nu je weet welke voedingsmiddelen je ondersteunen, draait het niet meer om strikt calorieën tellen. Sommige producten, zoals pitten en zaden, bevatten veel energie maar zijn juist heel waardevol. Door bij iedere maaltijd te kiezen voor voldoende eiwitten, gezonde vetten en groenten, ontstaat vanzelf balans.

Wanneer je dit consequent toepast, merk je vaak dat je:

- meer energie hebt
- makkelijker in beweging komt
- meer plezier krijgt in sporten
- je lichaam sterker voelt
- automatisch eiwitten en slaap prioriteit geeft

Vertrouw op je lichaam

Ga ontdekken wat jij lekker vindt binnen een gezonde basis. Eet genoeg om cravings geen kans te geven. Let op de signalen van je lijf:

- Prikkelbaar? Neem iets te eten
- Futloos? Kies voor eiwitten: een gekookt ei, kipfilet, een handje noten of een cracker met pindakaas

- Hoofdpijn? Drink water en voeg groenten toe, bijvoorbeeld komkommer of spinazie
- Niet lekker? Fruit en broccoli ondersteunen je herstel
- Opgeblazen gevoel? Laat gewone melk even staan; gefermenteerde producten zoals yoghurt of kwark zijn vaak beter. Selderij helpt ook

Door goed te luisteren naar je lichaam en het te voeden in plaats van te beperken, leg je de basis voor echte, duurzame verandering.

Waarom krachttraining zo'n groot verschil maakt

Spieren behouden (en opbouwen)

Met het ouder worden neemt spiermassa geleidelijk af, en na de overgang gaat dat proces vaak sneller. Door krachttraining kun je dit verlies afremmen of zelfs omkeren. Spieren zijn actief weefsel: ze helpen je lichaam om meer energie te verbruiken, zelfs wanneer je niets doet.

Sterkere botten

Door je spieren te belasten, geef je ook je botten een prikkel om sterker te blijven. Dit is vooral belangrijk rond en na de menopauze, wanneer de kans op botontkalking toeneemt. Krachttraining ondersteunt het behoud van botdichtheid en helpt zo kwetsbaarheid te voorkomen.

Ondersteuning bij gewichtsregulatie

Meer spiermassa betekent een hogere energieverbranding. Dat maakt het makkelijker om je gewicht te reguleren zonder continu bezig te zijn met minder eten. Je lichaam gaat efficiënter werken.

Een strakker en vitaler lichaam

Krachttraining verandert niet alleen wat de weegschaal laat zien, maar vooral hoe je lichaam aanvoelt en eruitziet. De verhouding tussen vet en spier verbetert, wat vaak zorgt voor een steviger, slanker en krachtiger uiterlijk.

Meer kracht in het dagelijks leven

Sterkere spieren maken alledaagse handelingen lichter. Denk aan traplopen, tillen, bukken of spelen met (klein)kinderen. Je merkt dat je lichaam je beter ondersteunt in plaats van tegenwerkt.

Langer fit en zelfstandig blijven

Door regelmatig krachttraining te doen, kun je het tempo waarin je lichaam veroudert vertragen. Je behoudt meer kracht, stabiliteit en energie, wat bijdraagt aan een actieve en zelfstandige levensstijl, ook op latere leeftijd.

Hoe maak je krachttraining aantrekkelijk voor jezelf?

Motivatatie ziet er voor iedereen anders uit. Wat de één in beweging brengt, kan voor de ander helemaal niet werken. Voor mij ontstond motivatie niet in één keer, maar groeide die gaandeweg. Na een lange periode van proberen, struikelen en opnieuw beginnen, kwam ik eindelijk in een ritme dat bij mij paste. En toen gebeurde er iets belangrijks: ik begon echte veranderingen te zien.

Waar ik altijd dacht dat mijn lichaam nauwelijks spieren kon opbouwen, verschenen ineens kleine, maar zichtbare signalen van vooruitgang. Mijn schouders kregen net wat meer vorm, mijn benen werden strakker (iets wat me nog steeds verbaast). Het waren geen grote transformaties, maar juist die subtiele verschillen gaven mij het vertrouwen en de motivatie om door te gaan.

Daarnaast speelt er voor mij een diep persoonlijke drijfveer. Ik ben moeder geworden op mijn veertigste en ik wil niets liever dan een energieke, vrolijke mama zijn voor mijn kinderen. Geen "oude mama" die snel moe is, maar iemand die meekan, meedenkt en volop in het leven staat. Dat verlangen geeft mij elke dag opnieuw een reden om goed voor mijn lichaam te zorgen.

Juist daarom geloof ik zo sterk in motivatie door herkenning. Als je iemand ziet die in dezelfde levensfase zit, met dezelfde twijfels en uitdagingen, en die laat zien wat mogelijk is met tijd, aandacht en consistentie, dan

wordt verandering ineens haalbaar. Niet perfect, maar echt.

Neem daarom even de tijd om bij jezelf stil te staan. Wat is jouw reden om dit te doen? Waar krijg jij energie van? En wat of wie helpt jou om in beweging te komen? Schrijf dit op in je schrift. Dit wordt jouw anker op momenten dat motivatie even ver te zoeken is - en een krachtige motor om door te blijven gaan.

Wanneer je vaker aan krachttraining gaat doen, is het belangrijk om je voeding hierop af te stemmen. Met name voldoende eiwitten spelen hierin een grote rol. Zeker na je 40e heeft je lichaam eiwitten hard nodig voor het herstel en het behoud van spiermassa. Hoe beter je herstelt, hoe sneller je weer energie hebt en hoe consistentere je kunt blijven trainen – en dát maakt uiteindelijk het verschil.

In dit programma ligt de focus daarom op het opbouwen van een sterke basis met krachttraining. Een stevig fundament zorgt ervoor dat je lichaam sterker, stabiel en belastbaarder wordt, zonder dat je jezelf overvraagt. Vanuit die basis kun je veilig en met vertrouwen verder groeien.

In het vervolgende advanced programma breiden we dit verder uit met mobiliteit en flexibiliteit. Deze onderdelen zijn minstens zo belangrijk, zeker naarmate je ouder wordt. Ze helpen je soepel te blijven bewegen, verkleinen de kans op blessures en zorgen ervoor dat je kracht ook functioneel wordt in het dagelijks leven.

Het mooie is: mobiliteit en flexibiliteit hoeven geen extra tijd te kosten. Ze laten zich heel eenvoudig combineren met je bestaande routines. Denk bijvoorbeeld aan een paar flexibiliteit oefeningen 's avonds op de bank tijdens het tv-kijken – een fijne vervanging van gedachteloos snacken. Kleine aanpassingen, groot effect.

Op deze manier bouwen we stap voor stap aan een lichaam dat niet alleen sterker wordt, maar ook soepeler, stabiel en energiekeer aanvoelt.

Stress en je gezondheid

Stress kan een flinke invloed hebben op je lichaam en zelfs op je gewicht. Dat gebeurt op verschillende manieren:

Hormonale reacties: Wanneer je gestrest bent, maakt je lichaam hormonen zoals cortisol en adrenaline aan. Deze hormonen beïnvloeden je eetlust en kunnen ervoor zorgen dat je meer trek krijgt, vaak in calorierijk voedsel.

Emotie-eten: Veel mensen grijpen naar eten als ze zich gespannen of overweldigd voelen. Dit wordt emotie-eten genoemd: je eet niet omdat je honger hebt, maar om emoties te verzachten. Hierdoor kan je ongemerkt meer eten dan je lichaam nodig heeft.

Slaap en stress: Stress kan ook je slaap verstoren, bijvoorbeeld door slapeloosheid. Een tekort aan slaap beïnvloedt de hormonen die je honger en verzadiging reguleren, waardoor je sneller trek krijgt en minder goed kunt stoppen met eten. (Tip: lees dit gerust nog eens goed door, want dit is heel belangrijk!)

Buikvet: Langdurige stress kan ervoor zorgen dat je lichaam vet opslaat, vooral rond je buik. Dit wordt grotendeels gestuurd door cortisol. Extra buikvet verhoogt het risico op gezondheidsproblemen zoals hartziekten en diabetes type 2.

Hoe je stress kunt verminderen

Gelukkig zijn er veel manieren om stress te verminderen en de impact ervan op je lichaam te beperken:

Beweeg regelmatig: Sporten of bewegen helpt je lichaam om stress te verwerken en stimuleert de aanmaak van endorfines, de 'gelukshormonen'. Dit verbetert je stemming en geeft energie.

Mindfulness en meditatie: Rustige ademhalingsoefeningen, meditatie of mindfulness helpen je hoofd tot rust te brengen en spanning los te laten.

Zorg voor goede slaap: Genoeg en kwalitatieve slaap is essentieel om stress te verminderen en je lichaam te laten herstellen. Probeer een vaste slaaproutine te volgen en creëer een ontspannende slaapomgeving (zie module 2).

Voeding als steun: Eet bewust en uitgebalanceerd: veel groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten. Probeer eten niet als troost te gebruiken, maar zoek gezondere manieren om stress te verwerken.

Sociale steun: Praat over je stress met vrienden, familie of een professional. Het helpt enorm om je gevoelens te delen.

Stress aanpakken: stap voor stap

Ja, makkelijker gezegd dan gedaan. Maar geloof me: we zijn vaak veel sterker dan we zelf denken. Als je echt genoeg hebt van hoe stress je beïnvloedt, is er altijd een weg om dit te veranderen.

De 3-2-1 Stress-aanpak

1. Stop & adem (3 ademhalingen)

- Wanneer je spanning voelt opkomen, neem dan een korte pauze.
- Adem drie keer diep in door je neus en langzaam uit door je mond.
- Concentreer je echt op je ademhaling. Dit kalmeert je zenuwstelsel en helpt je hoofd helder te krijgen.

2. Inventariseer (2 minuten)

- Schrijf in twee minuten op waar de stress vandaan komt.
- Vraag jezelf: kan ik hier iets aan doen?
 - Ja → maak een kleine actieplanning.
 - Nee → laat het los. Dit is niet jouw probleem.

3. Herstel (1 kleine stap)

- Kies één simpele actie die je ontspanning of energie geeft. Bijvoorbeeld:
 - Een korte wandeling buiten
 - Een glas water en een stukje fruit
 - 5 minuten stretchen of mobiliteitsoefeningen
 - Een positief moment in je dag visualiseren

