



sports lovers fat loss programma module 4.

Zelfvertrouwen: waar haal jij het vandaan?

Zelfvertrouwen kan uit verschillende bronnen komen. Soms voelt het gekoppeld aan hoe je eruitziet of hoe je je fysiek voelt, en soms komt het juist van binnenuit: uit wie je bent, wat je hebt meegemaakt en wat je al hebt overwonnen. Sta in dit hoofdstuk eens stil bij jouw eigen relatie met zelfvertrouwen.

Denk terug aan momenten in je leven waarop je tevreden of trots was op jezelf. Wat gebeurde er toen? Wat deed jij, hoe voelde dat en wat maakte dat moment zo krachtig? Door hier bewust bij stil te staan, krijg je inzicht in wanneer jouw zelfvertrouwen groeit – en wanneer het juist afneemt. Dat helpt je om zowel je valkuilen als je sterke kanten te herkennen.

Stel je voor dat je over vier weken in de spiegel kijkt en merkt dat je lichaam verandert en je klachten verminderen. Geeft dat je een gevoel van kracht en trots? Of merk je dat het weinig met je zelfbeeld doet? Er is geen goed of fout antwoord; het gaat erom dat je ontdekt wat voor jou écht verschil maakt.

Reflectievragen

Neem de tijd om de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden:

- Heb je eerder gewerkt aan een gezondheids- of leefstijldoel? Wat hielp je toen om vertrouwen te houden?
- Welke eigenschappen, talenten of ervaringen heb jij al in huis die je nu kunnen ondersteunen?
- Wat zou jou kunnen helpen om je zekerder te voelen in dit proces? Denk aan steun, begeleiding of praktische hulpmiddelen.
- Wat kun je doen of tegen jezelf zeggen op momenten dat het lastig wordt, zodat je niet opgeeft?
- Wie of wat kan in deze periode een belangrijke steun voor je zijn, en hoe kun je die steun actief inzetten?

Door jezelf beter te leren kennen, leg je een stevige basis onder dit traject. Zelfvertrouwen groeit niet ineens, maar ontstaat door inzicht, mildheid en het erkennen van wat je al kunt.

Vertrouwen als startpunt

Alles wat je nodig hebt om vooruit te komen, draag je al met je mee. Ook al voelt dat niet altijd zo. Vaak onderschat je je eigen kracht en mogelijkheden, terwijl juist die de basis vormen voor verandering. Zelfvertrouwen ontstaat niet door alles perfect te doen, maar door te durven beginnen en onderweg te leren.

Elke stap die je zet – hoe klein ook – draagt bij aan jouw groei. Het proces zelf vormt je, niet alleen het eindresultaat. Sta jezelf toe om fouten te maken, om te proberen, bij te sturen en opnieuw te kiezen. Dat is geen falen, maar onderdeel van ontwikkeling.

Blijf vertrouwen op wat jij kunt, op wat je al hebt overwonnen en op de kracht die in je zit. Door in jezelf te blijven geloven, geef je ruimte aan groei en kom je steeds dichterbij de versie van jezelf waar je naartoe wilt.

Balans in plaats van strengheid

Wat uiteindelijk het meeste effect heeft, is niet hoe snel je afvalt, maar of je deze manier van leven kunt volhouden. Een leefstijl die alleen draait om controle, verboden en perfect eten, houdt niemand lang vol. Daarom is het belangrijk dat je jezelf niet alleen voedzaam eetgedrag aanleert, maar ook ruimte houdt voor plezier en ontspanning rondom eten.

Gezond leven betekent niet dat je alles wat lekker is moet laten staan. Het betekent dat je het grootste deel van de tijd keuzes maakt die je lichaam ondersteunen, en dat er daarnaast plek blijft voor genieten. Zonder schuldgevoel. Zonder compensatie. Gewoon als onderdeel van het leven.

Wanneer je jezelf structureel alles ontzegt, ontstaat er vaak spanning. Juist die spanning zorgt ervoor dat verlangen groter wordt en dat het uiteindelijk doorslaat. Niet omdat je faalt, maar omdat het simpelweg niet menselijk is om altijd streng te zijn. Het leven bestaat uit meer dan voedingsschema's: het gaat ook over etentjes, feestjes, vakanties en momenten samen met anderen.

Wat helpt, is bewustzijn. Weten wanneer je kiest voor voedend en wanneer je kiest voor genieten. Niet alles hoeft perfect, maar het hoeft ook niet elke dag "feest" te zijn. Door hier vooraf helderheid voor jezelf in te creëren, blijft het overzichtelijk en ontspannen.

Veel mensen vinden het prettig om één vast genietmoment per week af te spreken. Niet als regel, maar als houvast. Zo heb je iets om naar uit te kijken, voorkom je dat het zich opstapelt en blijft de rest van de week in balans. Het gaat daarbij om één maaltijd of moment – niet om een hele dag loslaten, want dat voelt vaak juist onrustig en doet geen recht aan je inzet.

Op de andere dagen eet je nog steeds lekker, maar met aandacht. Comfort food kan prima, zeker als je het zelf bereidt of kiest voor een lichtere variant. Zo blijft het vertrouwd én ondersteunend voor je lichaam.

De kern is dit: mild zijn werkt beter dan streng zijn. Als je grotendeels voedzaam eet en bewust geniet op momenten die ertoe doen, dan past een extra koekje, een stuk taart of een spontane traktatie daar gewoon bij. Merk je dat zulke momenten je uit balans brengen, dan helpt het om vooruit te denken en alternatieven achter de hand te hebben.

Balans betekent niet alles mogen, maar wel alles mogen inpassen. En precies daarin zit de sleutel tot een leefstijl die je volhoudt – zonder strijd, zonder schuldgevoel en mét plezier

Checklist: eten op feestjes & sociale momenten

Voor je gaat

- Eet thuis een voedzame maaltijd (eiwitten + groenten)
- Ga niet met een lege maag de deur uit
- Bedenk vooraf: wat voelt voor mij oké vanavond?

Tijdens het moment

- Check even bij jezelf: heb ik honger of eet ik uit gewoonte?
- Kies eerst wat voedend is (groenten, eiwitrijke opties)
- Neem kleine porties en eet bewust
- Geniet van wat je kiest, zonder schuldgevoel

Als je trek krijgt

- Stel zelf een klein bordje samen
- Combineer: iets knapperigs + eiwit + eventueel koolhydraten
- Alles hoeft niet “perfect” te zijn

Nee zeggen (als dat nodig is)

- Weet: nee zeggen is niet onbeleefd
- Een simpele “nee, dank je” is genoeg
- Jij hoeft je keuze niet uit te leggen

Na afloop

- Laat schuldgevoel los
- Eén moment bepaalt niet je resultaat
- Morgen pak je je fijne ritme gewoon weer op

Onthoud:

Je hoeft niet alles te laten staan om in balans te blijven. Vooraf voeden, bewust kiezen en mild zijn voor jezelf maakt elk sociaal moment een stuk makkelijker

Waar laad jij van op?

Tussen alles wat moet, plannen, zorgen en regelen, raken we soms een beetje kwijt waar we zelf blij van worden. Terwijl juist dát de sleutel is tot meer energie, rust en balans. Daarom is het goed om even stil te staan bij de vraag: waar ga jij echt van aan? Niet wat handig is voor anderen, maar wat jôu voedt.

Dat kunnen kleine dingen zijn. Een wandeling zonder doel. Een goed gesprek. Muziek, stilte, creatief bezig zijn, sporten, lezen, lachen. Momenten waarop je voelt: hier word ik lichter van. Dat zijn de momenten waarop je oplaadt – ook al duren ze soms maar tien minuten.

En wat kost je juist energie?

Net zo belangrijk is de andere kant. Kijk eens eerlijk naar je huidige leven:

- Welke afspraken of gewoontes voelen als “moeten”?
- Waar loop je leeg op, ook al doe je het al jaren?
- Wat doe je vooral omdat het verwacht wordt?

Niet alles hoeft weg, maar soms mag er best iets minder. Iets schrappen dat nu geen toegevoegde waarde meer heeft, creëert ruimte. Ruimte voor rust, voor plezier, voor jezelf.

Terug naar balans

Dit programma draait om jou. Om weer thuiskomen bij jezelf en ontdekken wat jij nodig hebt in deze fase van je leven. Balans gaat niet over nóg meer doen, maar over bewuster kiezen. Kiezen voor wat je energie geeft en loslaten wat dat niet meer doet.

Stel jezelf vandaag eens deze vragen:

- Waar word ik blij van?
- Waar ontspan ik écht van?
- Wat zou ik vaker willen doen?
- Wat mag ik minder doen – of misschien zelfs loslaten?

Je hoeft het niet allemaal in één keer te veranderen. Eén kleine aanpassing kan al een groot verschil maken. En juist daar begint het: bij aandacht voor jezelf en vertrouwen op wat jij voelt. Dat is hoe je stap voor stap weer in balans komt, in jouw heerlijke, unieke zelf

Tot slot

De afgelopen vier weken heb je een mooie basis gelegd. In dit programma hebben we ons vooral gericht op vetverlies, met duidelijke begeleiding: drie krachttrainingen per week, veel aandacht voor wandelen en wekelijkse modules met kleine, praktische opdrachten. Geen overload, maar stap voor stap meegenomen worden.

Het doel van dit traject was niet alleen resultaat op de weegschaal. Het was vooral bedoeld om je kennis te laten maken met krachttraining en te laten ervaren wat het voor je kan betekenen – voor vetverlies, maar ook als eerste stap naar meer balans in je leven. Sterker worden, letterlijk én figuurlijk.

We hopen dat je hebt gevoeld dat dit programma over méér gaat dan trainen alleen. Over tijd voor jezelf, beter in je vel zitten, meer energie hebben en met aandacht zorgen voor jouw lichaam – dat prachtige lijf dat elke dag zoveel voor je doet.

Weet dat je er niet alleen voor staat. Heb je vragen, loop je ergens tegenaan of wil je iets delen? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen. We denken graag met je mee.

Voor wie merkt: *dit smaakt naar meer* – we zijn volop bezig met ideeën voor een vervolg. In een Advanced programma breiden we het plaatje verder uit. Naast krachttraining komt er meer aandacht voor mobiliteit, flexibiliteit en ontspanning. Denk aan Pilates, stretchmomenten en rust voor je hoofd en lijf. Want echt lekker in je vel zitten vraagt om het complete pakket.

Zo leven wij het ook: energiek, in balans en met zorg voor onszelf. En precies dat gunnen we jou ook. Dit is geen eindpunt, maar een begin

Heel veel liefs,

Chrisje & Claire