



*Les 10*  
**VEEL  
GEMAAKTE  
FOUTEN**



# HOEVEEL KOOLHYDRATEN PER DAG?

In onze weekmenu's hebben we al voor je berekend hoeveel koolhydraten je per dag nodig hebt, zodat je je geen zorgen hoeft te maken dat je te veel binnenkrijgt en daardoor niet zult afvallen.

Maar als je straks klaar bent met die weekmenu's, is het best handig om te weten hoeveel koolhydraten je eigenlijk dagelijks nodig hebt.

Het exacte aantal hangt af van verschillende factoren.

**Ieder lichaam is anders, net zoals we eerder hebben uitgelegd in deze cursus. Vergelijk het maar met verschillende haartypes. Sommige mensen hebben krullen, anderen hebben steil haar.**

Zo werkt het ook met jouw persoonlijke behoefte aan koolhydraten. Stel je voor, er is Suzanne, een sprankelende 23-jarige dame die werkt bij de receptie van een autobedrijf (niet echt een baan waarbij je veel beweegt). Op haar 18e was ze slank met 60 kilo, maar elk jaar kwam er zo'n 2,5 kilo bij. Dat betekende nog niet eens een maatje groter per jaar.

Maar na 5 jaar vond ze het tijd om wat aan haar gewicht te doen. Ze besloot geen tussendoortjes meer te nemen en haar koolhydraten te beperken tot 120 gram per dag.

Het resultaat? Binnen 8 weken was ze maar liefst 12 kilo lichter.

Een ander voorbeeld is Linda, een energieke 56-jarige vrouw, al 33 jaar werkzaam als verpleegkundige. Elke dag loopt en staat ze 8 uur lang te zorgen voor anderen. Linda voelde haar werk steeds zwaarder worden en met een gewicht van 87 kilo vond ze het hoog tijd om daar iets aan te doen.

Ondanks haar inname van 120 gram koolhydraten per dag viel ze wel wat af, maar het ging haar niet snel genoeg. Na 8 weken was ze slechts 5 kilo kwijt.

In theorie zou Linda misschien zelfs nog meer kilo's kunnen verliezen dan Suzanne, omdat ze dagelijks veel meer beweegt.

Wij hebben gezien dat vooral vrouwen boven de 45 jaar enorm moeten oppassen met de hoeveelheid koolhydraten.

Hormonaal verandert er na deze leeftijd veel in je lijf en ook je energiestofwisseling.

In onze weekmenu's adviseren wij daarom de volgende richtlijnen om snel en gezond af te vallen:

<b>Doel</b>	Hoeveelheid koolhydraten per dag
<b>Afvallen</b>	minimaal 50 tot maximaal 80 gram 100 tot
<b>Langzaam afvallen</b>	150 gram
<b>Op gewicht blijven</b>	Bereken zelf je koolhydraatbehoefte



# MAG HET OOK WAT MINDER?

Soms willen we het zo graag goed doen. En gaan we heel weinig eten en schrappen we radicaal koolhydraten.

Hoewel je in de eerste instantie misschien wel zult afvallen, is het niet aan te raden om zo'n streng eetpatroon te volgen.

In onze praktijk hebben we gezien hoe zelfstandig 'gewoon wat minder eten' de stofwisseling van mensen in de war bracht.

Een voorbeeld hiervan is Annelies, een 68-jarige vrouw die bij ons aanklopte voor een intakegesprek. Ze had al een half jaar lang geen fruit meer gegeten en beschouwde vrijwel alle koolhydraten als verboden voedsel.

Haar dagelijkse voeding bestond hoofdzakelijk uit:

- Ontbijt: 2 rijstwafels, een met 30+ kaas en een met rookvlees, zonder boter
- Tussendoor: Meestal geen tussendoortje of ze vergat het simpelweg
- Lunch: Caesarsalade of een andere salade met een kopje drinkbouillon
- Tussendoor: Geen tussendoortje
- Avondmaaltijd: Mager vlees, salade en soms extra groenten, zonder nagerecht
- Tussendoor: Soms een wijntje zonder iets erbij te eten

Zo zag haar dag er voedingskundig uit:

Kcal: 664

koolhydraten: 34

Vetten: 20,5

Eiwit: 57

Vezels: 9,1

Annelies leeft bijna van lucht. Het is logisch dat ze zich niet fit en energiek voelt. Wanneer je lang volgens dit eetpatroon eet, zal je tekorten ontwikkelen. Vaak uit dit zich bijvoorbeeld in haaruitval, broze nagels en moe voelen.

Velen volgen een soortgelijk pad, waarbij ze veel te weinig voedingsstoffen nemen.

Echter, dit is hoe een 'normale' dag eruit ziet. Alleen wat gebeurt er als je een high tea hebt met vriendinnen? Je wilt dan toch even afwijken en genieten van dat lekkers. Even wat minder streng zijn voor jezelf.



In het weekend at Annelies de dubbele hoeveelheid ten opzichte van haar dagmenu door de weeks.

Wanneer het weekend nadert, is de verleiding groot om bijna een dubbele hoeveelheid voedsel in één keer te consumeren.

Ons lichaam is hier niet op voorbereid en heeft moeite dit te verwerken.

Deze extremen zijn niet gunstig zijn voor onze stofwisseling. Het is belangrijk dat je ook door de weeks je lichaam actief houdt door het voldoende voeding aan te bieden. Eet vooral veel groente. Dit houdt je stofwisseling actief, maar bevat weinig kcal. Let er verder op zoals we in de eerdere lessen hebben benoemd, dat elke maaltijd voldoende eiwit en gezonde vetten bevat. Zeker wanneer de hoeveelheid koolhydraten minder wordt.

Het is niet verstandig om in het weekend plotseling twee keer zoveel te eten, omdat ons lichaam hier moeite mee heeft. Pas daarom de hoeveelheid voedsel die je doordeweeks eet aan, zodat je stofwisseling stabiel en in balans blijft. Zo vinden we een gezonde middenweg voor een actieve stofwisseling en een gebalanceerd voedingspatroon.

## *Gezond eten Doe je voor altijd Niet voor een paar dagen*

Het gaan niet om zo weinig mogelijk eten, maar zo gezond mogelijk. En je probeert daarbij zo veel mogelijk resultaat te behalen.

Uiteindelijk gaat het erom dat je een dagmenu voor jezelf vindt wat je ook op lange termijn goed vol kunt houden.



# WAT GEBEURT ER MET JE LIJF ALS TEKORTEN KRIJGT?

## **Korte termijn (1 tot 4 weken):**

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Prikkelbaar

## **Lange termijn (meer dan 4 weken):**

- Het huilen staat je nader dan het lachen
- Snel verkouden, keelpijn of grieperig
- voelen Stemningswisselingen
- Haaruitval
- Vergeetachtigheid
- Eetbuien



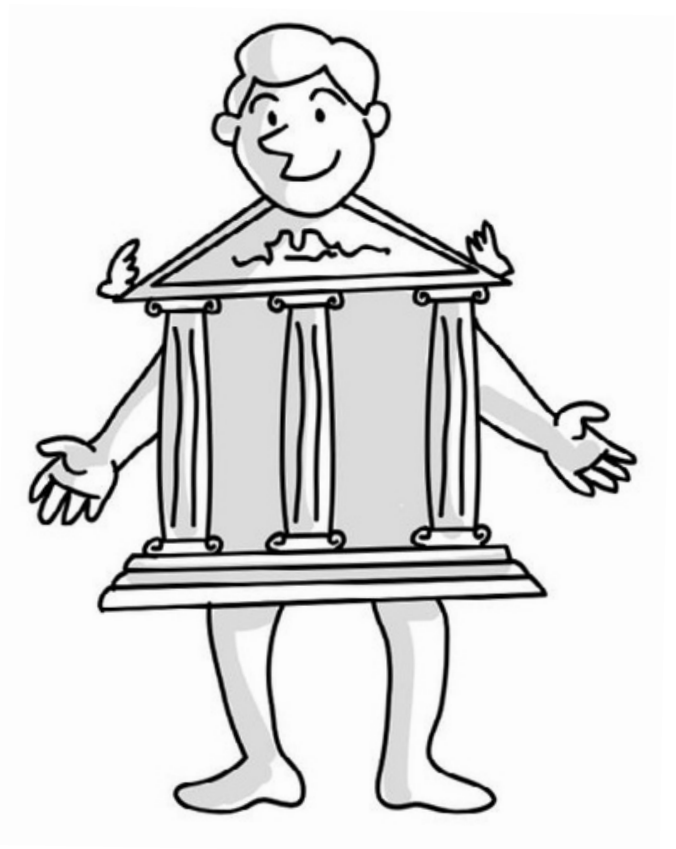
# DIT ZIJN VEELGEMAAKTE FOUTEN BIJ HET KOOLHYDRAATARM ETEN

Vraag je bij alles wat je in je mond stopt wat het toevoegt aan jouw gezondheid.

Ben je aan het vullen of aan het voeden?

Hoewel je met sommige methodes ook gewicht zult verliezen, kun je je afvragen of je gezond bezig bent voor je lichaam.

Hierbij geven wij je enkele voorbeelden die je kan vinden op Pinterest:



*Is jou lichaam een vuilnisbak of een tempel?*

ZONDER SUIKER, MAAR  
HET DRUIPT VAN HET VET!



*Soep met spek en kaas*



*Wrap met vette frikandellen  
en cheddar cheese:*





*Geen suiker, maar vol met slagroom,  
pure chocolade (80% cacao) en  
(kokos)olie of boter:*

Eigenlijk hoef je deze cursus niet te volgen om zelf te kunnen bereiden dat deze recepten ver af staan van pure en gezonde voeding. Blijf dus altijd je gezonde verstand gebruiken.

**Frikandellen horen niet thuis in een healthy lifestyle.**



## VOORKOM OOK EEN 'LEGE' LUNCH MET EEN SALADE DIE ALLEEN BESTAAT UIT SLA EN EEN PLAKJE KOMKOMMER

Zorg dat je aan een maaltijd salade altijd groenten toevoegt en een eiwitbron zoals gekookt ei, noten, vis, vlees of kip om van de salade een volwaardige maaltijd te kunnen maken. Maak een dressing van wat olijfolie voor de goede vetten.

*Bladgroenten --  
100% water*

*Maak er een  
volwaardige maaltijd van!*



## WEES DE MOOIESTE VERSIE VAN JEZELF

Nu is het moment aangebroken om niet alleen voor je lichaam te zorgen, maar ook voor je geest.

Je zult je veel beter en energiever voelen wanneer je jezelf kunt zijn en streeft naar de mooiste en beste versie van jezelf.

Dit vergt inspanning, want soms raken we onderweg een stukje van onszelf kwijt.

*Wie ben ik?*

*En gedraag ik me zoals ik wil zijn?*

Afvallen is vaak verbonden met het streven naar een uiterlijk waar we tevreden mee zijn.

Sta eens stil bij de vraag: Is jouw schoonheid gekoppeld aan een getal op de weegschaal?

Je zelfvertrouwen, je stralende lach, je krachtige persoonlijkheid - dat zijn de ware elementen die jou zo mooi maken, niet alleen de cijfers die je ziet.

Het gaat niet alleen om gewicht, maar om hoe je je voelt en hoe je in je vel zit. We worden allemaal beïnvloed door onze omgeving en de media, maar jouw waarde overstijgt die oppervlakkige standaarden.

De reis naar een gezonder leven gaat verder dan enkel fysieke veranderingen.

Het gaat om zelfacceptatie, om van jezelf te houden in elke fase van deze reis.

Je bent al prachtig zoals je bent, en elke stap die je zet richting een gezondere levensstijl is een stap naar het versterken van je zelfvertrouwen.

Sta trots in de spiegel, omarm jouw unieke schoonheid en wees mild voor jezelf. Je verdient het om jezelf te zien zoals je werkelijk bent. (En niet wat je jezelf aanpraat)

Jij bent al prachtig, en de reis naar een gezonder leven zal je alleen maar helpen om dat nog meer te omarmen.



# IK BEN PERFECT!

## Hoe zien anderen jou?

Ben jij meteen het middelpunt van de belangstelling als je binnenstapt op een feestje en voel je je als een vis in het water? Of maak jij je vooral zorgen over hoe anderen over je denken?

Heb je altijd het gevoel dat mensen negatief over je denken, dan kan dit ervoor zorgen dat je in gezelschap volledig blokkeert.

De mensen zullen jouw ware 'IK' niet te zien krijgen. Doordat je je stil in een hoekje terugtrekt, zullen ze ook niet al te geïnteresseerd in je zijn. Wat jou weer het gevoel geeft dat je het niet 'waard' bent om mee te praten of dat je niet gezien wordt en oninteressant wordt gevonden.

De volgende keer ga je helemaal met lood in je schoenen naar die verjaardag of dat feestje van je werk. Je hoeft niet voor altijd 'die stille' of 'die lolbroek' te blijven. Door inzicht te krijgen in je eigen image en hoe anderen werkelijk over je denken, zul je jezelf een stuk gemakkelijker voelen in gezelschap. Om geaccepteerd te worden, hoef je echt niet altijd de knapste, sterkste of degene met het hoogste woord te zijn.

**Als je continu gefocust bent op meningen van anderen, is het moeilijker om jezelf te zijn.**

Je komt waarschijnlijk niet zo over als dat je werkelijk bent. Vorige week zijn we aan de slag gegaan met je zelfbeeld. Hoe zie jij jezelf? In dit hoofdstuk gaan we aan je image werken. Hoe zien anderen jou? En hoe denk JIJ dat anderen jou zien?

Hier zijn een aantal tips om vol vertrouwen je ware zelf te laten zien aan anderen. Het klinkt eenvoudig, maar in de praktijk is dit niet altijd gemakkelijk.

We leven namelijk in een maatschappij waar ons uiterlijk vaak de eerste indruk vormt. Die allereerste indruk kan snel de echte persoonlijkheid verdoezelen. Maar naarmate je meer gaat handelen naar het sociaal aanvaarde 'plaatje', raak je verder verwijderd van je ware zelf. Het risico bestaat dat je niet authentiek overkomt, hoe graag je dat ook zou willen.

# Probeer jezelf los te maken van alle meningen van buitenaf en blijf vooral jezelf!

## **Anderen zijn niet zo belangrijk als dat jij ze maakt**

Vaak worden ze op een voetstuk boven jezelf geplaatst. Je hele leven inrichten volgens de maatstaaf van anderen, is zonde.

Je kunt nooit iedereen tevreden stellen. Hoe vaak schat je in dat jij het onderwerp van gesprek bent bij anderen? Waarschijnlijk overschat je jezelf. Zo belangrijk ben je nu ook weer niet en dat geeft niet! Zie in dat anderen ook met name met zichzelf bezig zijn en dat is logisch, het is hún leven. Ze staan echt niet op en gaan weer slapen met jou in hun gedachten. Hoe vaak ben je zelf bezig met de kennis van die vriendin van jou? Houd het jou lang bezig wat die passant in de stad voor kleding aan had? Vul niet steeds de gedachten van anderen in.

Kijk ook eens van wie je de mening belangrijk vindt. Is dit iemand waar je tegenop ziet? Is het een groep waar je eigenlijk graag bij wil horen? Zijn zij ook allemaal helemaal perfect? Ga juist met deze personen praten, waardeer ze en leer van ze. Geef ze een compliment als je tegen ze op kijkt en vraag hoe ze bepaalde dingen aan hebben gepakt.

## **Het is jouw leven, leef het zoals jij dat wil**

Je leeft maar één keer. Waarom zou je dat zo doen zoals anderen willen? Wat heb jij daaraan? Gedraag je je 'anders' dan zal je niet altijd de goedkeuring van anderen krijgen, maar je kunt wel geheel jezelf zijn. Welke mensen vind jij mensen die in balans zijn? Vaak zijn dit personen met veel zelfvertrouwen, maar ook personen die zichzelf durven te zijn. Jij mag zelf bepalen hoe je je leven inricht wat je doet en hoe je eruit ziet. Je kunt jezelf dan niet kwalijk nemen dat je aan jezelf voorbij bent gelopen. Jij mag er zijn!

# Probeer jezelf los te maken van alle meningen van buitenaf en blijf vooral jezelf!

Het is niet nodig om telkens in de verdediging te schieten of jezelf te rechtvaardigen als er kritiek wordt gegeven, maar het is wel van belang om deze opmerkingen op waarde te schatten. Soms kunnen ze zelfs dienen als een hulpmiddel voor zelfverbetering. Iedereen heeft immers blinde vlekken, en door te luisteren naar de reflectie van anderen, kun je wellicht inzicht krijgen in jouw eigen valkuilen. Bijvoorbeeld, een opmerking als 'Je praat wel veel' kan aangeven dat naast een gezellige babbel, je misschien soms minder goed luistert naar anderen.

Het is cruciaal om zelf te beoordelen: is deze kritiek terecht? Als dat het geval is, is het waardevol om er iets mee te doen. Als de kritiek ongegrond lijkt, overweeg dan dat dit mogelijk voortkomt uit onzekerheid bij de persoon die de opmerking maakt, jaloezie, of wellicht ingesleten sarcasme. Het is essentieel om te bepalen of deze kritiek jou daadwerkelijk kan helpen groeien, of dat het eerder voortkomt uit andere gevoelens bij de ander.

1. Zelfverbetering: Stel, iemand merkt op dat je vaak onderbreekt tijdens gesprekken. Deze opmerking kan helpen je bewust te maken van dit gedrag en kan een kans zijn om je luistervaardigheden te verbeteren.
2. Onzekerheid: Soms kan kritiek voortkomen uit de onzekerheid van de ander. Bijvoorbeeld, iemand bekritiseert je kledingkeuze, maar dit kan eigenlijk meer zeggen over hun eigen onzekerheid over hun stijl dan over jouw outfit.
3. Jaloezie: Kritiek kan ook voortkomen uit jaloezie. Bijvoorbeeld, als je successen behaalt en iemand in je omgeving bekritiseert je hierom, kan dit voortkomen uit hun eigen gevoelens van jaloezie over jouw prestaties.

# Het is jouw leven, leef het zoals jij dat wil!

Veel mensen vinden het leuk om overal een mening over te hebben. Ze lopen continu anderen te bekritisieren. Besef dat jij maar één van de 100 personen bent die deze persoon deze dag heeft neergehaald. Jammer voor die persoon dat hij niet het positieve in mensen kan zien. Jij gaat vandaag lekker verder met JOUW leven.

## **Niemand is perfect**

Je weet nu dat ook anderen niet allemaal perfect zijn. Waarom moet jij dat dan wel zijn? Ook jij maakt wel eens fouten, en je haar ziet niet altijd perfect is dat nou zo erg? Jij mag toch ook leren. Accepteer dat je ook wel eens verkeerde beslissingen neemt en concentreer je op je goede eigenschappen. Laat zien wie je bent en probeer steeds iets meer van minder goede ervaringen te leren. Neem jezelf ook niet altijd te serieus, met humor kijk je vaak heel anders tegen dingen aan. Maak je een blunder? Struikel je in een gezelschap? Lach dan om de situatie en je eigen onhandigheid; dat overkomt mij weer! Dat is veel leuker dan met het schaamrood op je kaken stilletjes de ruimte verlaten.

## **Lichaamstaal**

Wees je bewust van je eigen lichaamstaal en die van anderen. Zorg dat je een open houding hebt en probeer zelfvertrouwen uit te stralen, ook al voel je je niet helemaal op je gemak. Sta rechtop en heel belangrijk: glimlach en maak oogcontact. Hiermee zul je positieve reacties bij andere personen oproepen. Let eens op anderen, welke houding nemen zij aan. Welke houding vind je wel/niet uitnodigend. Probeer de houding over te nemen van iemand die veel zelfvertrouwen uitstraalt, voel wat het met je doet. Waarschijnlijk krijg je hierdoor automatisch meer zelfvertrouwen.

## **Weet wie je bent**

Zorg dat je gezien wordt als je binnenkomt. Anderen waarderen het als je jezelf voorstelt met een glimlach. Ook zorg je ervoor dat je gemakkelijker te benaderen bent. Iedereen heeft een interessant verhaal, ook terwijl je zelf denkt dat je leven saai is. Let er eens op hoe je jezelf introduceert. Haal jezelf niet teveel naar beneden met: "Ja ik ben moeder van drie kinderen en daarnaast heb ik ook nog een kantoorbaantje." Voor de ander is het ook veel interessanter om naar een enthousiast of humorvol verhaal te luisteren. "Ja ik heb een zoon van 3 en twee prachtige dochters van 5 en 8 die al naar de basisschool gaan. Daarnaast werk ik bij ... waar ik de administratie doe, de

# Laat anderen weten wie je bent

Zorg ervoor dat je een blijvende indruk maakt wanneer je een ruimte binnenkomt. Mensen waarderen het wanneer je jezelf voorstelt met een oprechte glimlach. Dit maakt je toegankelijker voor anderen. Iedereen heeft een boeiend verhaal, zelfs als je denkt dat jouw leven misschien niet zo opwindend is. Let eens op hoe je jezelf introduceert. Probeer niet te bescheiden te zijn door te zeggen: "Ik ben moeder van drie kinderen en werk daarnaast op kantoor."

Het is veel interessanter voor anderen om naar een enthousiast of grappig verhaal te luisteren.

Bijvoorbeeld: "Ik heb een zoon van 3 jaar oud en twee prachtige dochters van 5 en 8 die al naar de basisschool gaan. Daarnaast werk ik bij ... waar ik de administratie doe, de telefoon beantwoord en ervoor zorg dat iedereen op tijd bij zijn of haar afspraken is.

Soms vergt dit best wel wat organisatie. Maar met een beetje rennen en vliegen weet ik alles nog net te combineren, en staat er 's avonds ook nog een maaltijd op tafel. Al moet je af en toe wel even over die uitpuilende wasmand heen kijken, natuurlijk..."

Door deze tweede introductie geef je meer van je persoonlijkheid prijs. Je laat zien dat je jouw werk leuk vindt, dat je wel van aanpakken weet en dat je een vleugje humor hebt.



# Ontmoet nieuwe mensen

Stel je voor: je bent op een feestje en voelt je een beetje verloren.

Het is normaal om je in zulke situaties een beetje nerveus te voelen. Maar geen paniek! Probeer rustig te blijven en straal dat ook uit, want hoe ontspannener je overkomt, hoe sneller mensen naar je toe zullen komen voor een praatje.

Kijk eens om je heen of er nog anderen alleen zijn. Een glimlach kan al veel doen! Stap op iemand af en stel jezelf voor. Het kan best zijn dat zij ook alleen op het feest zijn, en dat is meteen een gedeeld onderwerp om over te praten. Jullie zitten tenslotte in hetzelfde schuitje.

Een handige truc is om bij de bar of het buffet te gaan staan in plaats van meteen in het midden van de ruimte te gaan zitten.

Op die manier voel je je minder opvallend. Daarnaast is de bar of het buffet vaak een goede plek om makkelijk een kort gesprekje aan te knopen over het eten of drinken. Het biedt een informele gelegenheid om een praatje te maken en maakt het allemaal wat relaxter.

Geniet ervan en ga het plezier ervan inzien. Stap op anderen af. Je zult verrast zijn hoe gemakkelijk het is om nieuwe contacten te maken. Het leven zit vol met ervaringen die je samen kunt delen. Geniet van elk feestje en straal!



# OPDRACHT: WERKEN AAN JE IMAGE

Hoe zie je eruit? Hoe gedraag jij je? Hoe is je huis ingericht? Allemaal precies zoals jij het wilt? Of draag jij dezelfde soort kleding als je vriendinnen? Serveer je op een verjaardag wat de rest van de familie ook doet? Ga werken aan het merk IK en laat zien wie je bent.

Misschien zien anderen je ook wel veel positiever dan je zelf denkt. Vraag iemand die jou goed kent eens vijf kwaliteiten voor je uit te zoeken uit de lijst bij week 2. Waarom vindt hij/zij dat die kwaliteiten goed bij jou passen? Wat waardeert deze persoon in jou? Waarin vindt hij/zij dat je wel eens doorschiet? Schrijf eens op hoe je jezelf op dit moment ziet.

## **Hoe is je zelfbeeld?**

In week 2 heb je gekeken naar je kwaliteiten. Waar ben je trots op en waar baal je van? Waarin ben je soms ontevreden over jezelf? Hoe realistisch zijn deze gedachten?

## **Maak een moodboard:**

- Plak hierop de kleuren die jij mooi vindt
- Schrijf hierbij de eigenschappen die bij jou passen
- Welke muziek vind je leuk?
- Knip plaatjes uit met de kledingstijl die bij jou past
- Welke dingen vind je nog meer leuk? Plak die er bij
- Wat bewonder je in anderen? Schrijf dat er bij en ga jezelf deze eigenschappen beetje bij beetje eigen maken.
- Niemand beoordeelt of dat wat je op je moodboard plakt goed of slecht is. Het is waar jij je prettig bij voelt. Probeer de komende periode eens wat vaker bij je eigen stijl te blijven. Begin met kleine stapjes. Draag jij altijd zwarte kleding omdat anderen zeggen dat het je 'afkleed'? Trek eens lekker die oranje blouse aan!

Tip: Je kunt ook op je computer een moodboard maken. Kopieer en plak allerlei plaatjes in een word bestand, of ga via internet op zoek naar speciale sites voor het maken van je eigen unieke moodboard.