

Stoppen als lijner

over naar een gezondere leefstijl

ebook



Gerdien Hopster

voedingscoach en lifestylebegeleider



Van lijngericht eten naar de gezondere leefstijl; weg met dat dieet!

Op de middelbare school of soms al eerder begint gewicht soms al een rol te spelen. Vriendinnetjes waren slanker, je moeder volgde een dieet of een klasgenootje maakte de opmerking dat je te dik was. Je besloot om aan de lijn te gaan doen. Bij de een hield dit in dat je minder ging snoepen, de ander gooide misschien zijn hele eetpatroon overboord, schrapte maaltijden en ging steeds minder eten. Hoe het begon is niet meer zo belangrijk, laat dat los.

Belangrijker is dat je je in deze periode een ongezonde leefstijl aan hebt gewend waar je nu weer vanaf wil. De enige die hier verandering in aan kan brengen ben jezelf! Je hoeft niet meer te lijnen, lijnen is ongezond voor je lichaam en je lichaam is het waard om goed voor te zorgen. **Jij bent het waard om goed voor te zorgen!**

Overstappen van lijnen naar het aanleren van een gezondere leefstijl gaat bij de meeste van ons niet vanzelf. In de opeenvolgende pagina's zal ik proberen je diverse tips en handvatten aan te reiken om hierin een goede start te kunnen maken!

Op de hoogte blijven? Like dan:
<https://www.facebook.com/Gezondengewicht>

Klaar voor de start af!

Je bent al jaren op dieet, verschillende afvalmethodes hebben de revue gepasseerd, je kan jojo-en als geen ander maar hebt vooralsnog je doel niet bereikt. Of misschien heb je het een aantal keren wel bereikt maar wist je het niet vast te houden. Je staat op met eten en je gaat er mee naar bed, je leven wordt door eten beheerst. Misschien is voorgaande voor jou wat zwaar uitgedrukt, misschien ook niet. Je hebt er in ieder geval voor gekozen om dit e-book eens door te nemen vanuit een bepaalde interesse voor voeding.

Sta eens stil bij je huidige leefstijl. Schrijf eens voor jezelf op hoe de voor jou perfecte leefstijl zou zijn. Voor mij is dit een leefstijl waarbij ik goed voor mezelf zorg, goed voor mijn lichaam zorg. Ik zou graag willen dat het zo lang mogelijk mee gaat en niets te kort komt. Ik wil graag genieten, genieten van feestjes, gezellige dagjes weg, uit eten gaan, genieten van alle dingen die ik leuk vind! Ik wil niet dat eten een issue is mijn leven. Als ik op een verjaardag ben, wil ik niet altijd in strijd zijn met de rondgaande hapjesschaal en het dieetstemmetje in mijn hoofd die roept 'dat mag jij niet, je bent op dieet'! Vanuit mijn nieuwe leefstijl hoeft dit ook niet. Ik kan genieten van eten en drinken, niets moet alles mag maar wel bewust! Ik wil niet eens alles meer, ik zit nou eenmaal zo in elkaar dat als ik iets niet mag dan wil ik het graag. Nu mag ik alles dus hoeft het niet meer zo nodig.

Wil jij altijd aan de lijn blijven doen, iedere keer weer opnieuw beginnen, altijd degene blijven die alles af moet slaan? Iedere ochtend wakker worden met de gedachten 'he bah, ik moet afvallen'. Of wil je jezelf een leefstijl aanleren die bij je past, waarbij je vrij bent om keuzes te maken, niets moet alles mag, met als bijkomend voordeel dat je op een gewicht komt wat bij je past. En mooier nog, je op een gewicht blijft wat bij je past.

Het aanleren van een nieuwe leefstijl is leuk, het geeft je je vrijheid terug. Het zal wat energie kosten om je deze leefstijl eigen te maken, positieve energie echter en het is meer dan de moeite waard!

>>> [Groeps cursus](#) <<<

>>> [Individueel afvallen](#) <<<

>>> [Weekmenu abonnement](#) <<<

Vijf tips om te starten:

1. schrijf voor jezelf kort maar duidelijk op wat de voor jou perfecte leefstijl zou zijn.
2. hang deze tekst op een plek waar jij veel komt
3. neem iedere ochtend als je op staat deze tekst door en sta even stil bij het feit dat deze verandering nu al gaande is
4. plan iedere dag een half uur gericht wandelen in waarbij je bewust geniet van de omgeving om je heen
5. sta stil bij het gelukkige gevoel wat je krijgt als je denkt aan de voor jou perfecte leefstijl en deel dit gevoel met anderen

De eerste dag

Okee, ik kan me voorstellen dat je denkt 'dat wil ik maar hoe'? Je hebt op papier gezet hoe jou leefstijl eruit gaat zien en je kijkt al vijf minuten naar de tekst, wat nu?

Je hebt de keuze gemaakt om niet meer aan de lijn te doen maar goed voor je zelf te gaan zorgen. Hartstikke goed! Stap 1 is genomen, door naar stap 2. Hoe doe je dat nou goed voor jezelf zorgen? We beginnen met een goed ontbijt. Ontbijten is belangrijk omdat je lichaam op moet starten, het heeft energie nodig om de dag weer positief en goed door te komen. Waar heb je zin in? Een voorbeeld ontbijt van mij is een volkoren boterham met halvarine en een plak 20+ kaas, deze beleg ik met komkommer. Hiernaast neem ik een schaalje gele optimel vla met verse aardbeien. Er zijn tal van producten om mee te ontbijten die bij je nieuwe leefstijl kunnen passen. In mijn E-boek 'op weg naar een nieuwe leefstijl' heb ik meerdere voorbeeld dagmenu's beschreven die hier een duidelijker beeld van geven. Onderstaand een aantal mogelijke ontbijtvarianties:

Ontbijt 1:

- ✓ twee volkoren beschuiten met halvarine
- ✓ 1 keer halva jam
- ✓ 1 keer hagelslag
- ✓ 1 glas verse sinaasappelsap

Ontbijt 2:

- ✓ 250 gram optimel aardbeienkwark
- ✓ 200 gram aardbeien
- ✓ 1 volkoren boterham met halvarine
- ✓ 2 plakjes runderrookvlees

Ontbijt 3:

- ✓ 1 bruin pistoletje met halvarine
- ✓ 1 plak 20+ kaas
- ✓ 1 sinaasappel

Ontbijt 4:

- ✓ 1 volkoren boterham met halvarine
- ✓ 1 plak ham met komkommer plakjes
- ✓ 1 glas halfvolle melk
- ✓ 1 appel

[>>> Groeps cursus <<<](#)

[>>> Individueel afvallen <<<](#)

[>>> Weekmenu abonnement <<<](#)

Bewegen stimuleert positive thinking!

Je bent de dag goed begonnen, je lichaam heeft zo de kans gekregen om een positieve start te maken! Dat moet goed voelen! Wat doen we nu?



Waarschijnlijk moet je naar je werk. Is dit met de fiets te doen, of maak je gebruik van een auto of het openbaarvervoer? Een beetje beweging voordat je werkdag begint kan geen kwaad, het geeft zelfs energie! De ochtendmensen onder ons vinden het misschien heerlijk om voor werktijd te gaan hardlopen of een stukje te wandelen, veel sportscholen bieden ook de mogelijkheid om in de vroege uurtjes deel te nemen aan een groepsles spinning of vrij sporten.

Word je al naar bij de gedachte en benut je iedere minuut die je nog even lekker kan blijven liggen liever in je bed? Ook geen probleem. Een nieuwe leefstijl moet er een zijn die vol te houden is, een die dus bij je past. Bewegen kan ook heel goed op een ander moment van de dag. Ga lekker een stuk wandelen tijdens je lunchpauze, parkeer je auto een paar straten van kantoor of benut de avonduurtjes voor een bezoek aan de sportschool of een wandeling langs het strand! Misschien hoef je helemaal niet te werken vandaag en kan je op ieder moment van de dag naar een voor jou passend beweegmoment inplannen. Keuze genoeg om iets te doen wat bij jou past!

>>> [Groeps cursus](#) <<<

>>> [Individueel afvallen](#) <<<

>>> [Weekmenu abonnement](#) <<<

Tussendoortjes

Het ontbijt hebben we momenteel al enkele uren achter ons gelaten en je lichaam (of misschien wel je geest) geeft aan wel weer toe te zijn aan een beetje brandstof. Logisch want we verbranden de hele dag door energie! Maar waar kies je voor? Een aantal tips voor lekkere tussendoortjes:

- ✓ een stuk fruit
- ✓ een klein koekje
- ✓ een liga
- ✓ een bakje magere yoghurt of kwark, eventueel met vers fruit
- ✓ een cup a soup
- ✓ een krentenbol
- ✓ een rijstwafel met halvarine en halvajam
- ✓ een snack a jack met 20+ smeerkaas en komkommerplakjes
- ✓ een beschuit met halvarine en verse aardbeien

Er zijn tal van lekkere tussendoortjes te verzinnen! Een tussendoortje is vaak iets kleins, je lichaam heeft even iets nodig om door te trekken naar de lunch. Helaas zal je net zien dat je collega een doos taart op de koffietafel dropt omdat hij jarig is geweest en wat dan? Natuurlijk mag je wel een stukje nemen, we willen immers niet dat we niets mogen. Als ik iets niet mag dan wil ik het vaak juist, een eigenschap die volgens mij veel van ons bezitten. Neem lekker een stukje taart als je er echt zin in hebt en geniet er dan ook van, aan schuldgevoel hebben we niets!

Eindelijk! Lunchtijd!

We zijn goed op weg met onze leefstijlverandering! Ben je aan het werk dan heb je waarschijnlijk een uur pauze, ga lekker de buitenlucht in, even een frisse neus halen en je hoofd leegmaken. Neem je lunch mee! Er zijn tal van leuke plekjes waar je even lekker kan gaan zitten. Ben je vrij vandaag, alle tijd dus om uitgebreid de tijd te nemen voor de lunch! Dek de tafel, ga er even lekker voor zitten. Neem de tijd om je lichaam weer te voorzien van voldoende energie om ook de middag weer positief in te gaan!

Maar waar lunch je mee? In ieder geval met iets wat je voldoening geeft, iets wat je lekker vindt en waar je weer een paar uur op verder kan. Onderstaand een aantal mogelijke lunchvarianties:

Lunch 1:

- ✓ twee volkoren boterhammen met halvarine en rauwkost
- ✓ 1 keer kaas 20+ mediterraan en komkommerplakjes
- ✓ 1 keer achterham met komkommerplakjes
- ✓ 1 glas optimel drink banaan
- ✓ 1 sinaasappel

Lunch 2:

- ✓ 250 gram optimel appel kaneel kwark
- ✓ 1 appel
- ✓ 1 volkoren pistolet met halvarine
- ✓ 2 plakjes runderrookvlees
- ✓ 1 cup a soup kip

Lunch 3:

- ✓ 1 bruin pistoletje met halvarine
- ✓ 1 plak 20+ kaas
- ✓ twee cracottes met halvarine
- ✓ 1 keer halvajam
- ✓ 1 keer kipfilet met komkommerplakjes
- ✓ 250 gram optimel citroenkwark

Lunch 4:

- ✓ 1 tosti gemaakt van: twee volkoren boterhammen, 1 plak 20+ kaas, 1 plak achterham, 1 eetlepel tomatenketchup.
- ✓ een halve galia meloen
- ✓ 250 gram gele Optimel vla

>>> [Groeps cursus](#) <<<

>>> [Individueel afvallen](#) <<<

>>> [Weekmenu abonnement](#) <<<

Buitenshuis lunchen

Je hebt het goed voor elkaar vandaag! Geen suffe boterhammen van thuis of een lunch in bedrijfskantine maar lekker een luxere lunch buiten kantoor. Het hangt natuurlijk af van de bestemming waar je luncht maar vaak staan er wel overeenkomstige gerechten op de kaart.

Onderstaand een aantal tips:

- ✓ kies voor een broodje met magere vleeswaren, zoals rosbief of kipfilet
- ✓ salades lijken gezond maar bevatten vaak aardig wat calorieën door de toegevoegde dressing. Vraag of je deze er apart bij geserveerd kan krijgen.
- ✓ voel je niet verplicht om je bord helemaal leeg te eten
- ✓ neem naast je drankje een glas water, water werkt zuiverend en zorgt ervoor dat je minder trek hebt.
- ✓ voel je niet schuldig maar geniet van deze luxe!



>>> [Groeps cursus](#) <<<

>>> [Individueel afvallen](#) <<<

>>> [Weekmenu abonnement](#) <<<

De halve dag zit erop!

Tijdens de lunch weer voldoende energie opgedaan en even lekker kunnen ontspannen. Tijd om weer wat te gaan doen! Lukt het om je dag op deze nieuwe wijze vorm te geven? Het hoeft niet allemaal in een keer vanzelf te gaan. Geef het de tijd en probeer de tips en handvatten langzaam in te passen en te wennen aan en vooral te genieten van de weg naar je nieuwe leefstijl. Het mag best soms even lastig zijn, probeer het positief te zien. Een positieve insteek scheelt vaak al de helft! Nu we de lunch gehad hebben en al weer een paar uur deelnemen aan de middag is het weer tijd voor een tussendoortje. We moeten nog even tot het avondeten en onze motor wordt graag aan de gang gehouden. Kies weer voor een klein tussendoortje, als we goed geluncht hebben, is dit voldoende tot aan het avondeten. Sommige van ons krijgen rond vier uur last van het welbekende indutmomentje en hebben rond deze tijd behoefte aan een opkikker. Een kop bouillon doet wonderen!

Het kan zijn dat je een lange dag voor de boeg hebt en daardoor pas laat thuis bent. De kans dat je tussendoor meer gaat eten is groot. Je bent eigenlijk al toe aan je avondeten maar hebt hier nog geen tijd voor. Het geeft niet als je iets neemt waar je op dat moment zin in hebt, probeer er wel voor te zorgen dat je de tijd neemt om een volwaardige avondmaaltijd voor jezelf klaar te maken. Het hoeft niet veel tijd te kosten maar ook na een lange werkdag heeft je lichaam behoefte aan de juiste voedingsstoffen om weer energie op te kunnen doen. Als je avondmaaltijd niet voldoende voedingsstoffen bevat zal je merken dat je later op de avond meer behoefte hebt om te gaan snacken.

Je werkdag zit erop...tijd om te dineren!

Een aantal tips om een gezonde avondmaaltijd klaar te maken:

1) probeer altijd gebruik te maken van groenten

Verse groenten zijn gezond maar ook groenten uit blik of diepvriesgroenten bevatten een hoop goede voedingsstoffen. Dus heb je geen tijd of misschien geen budget om altijd vers te koken, kies dan voor deze andere variant. Hou je niet van gekookte groenten, wissel dan eens af door te roerbakken of maak een lekker salade met rauwkost en een magere dressing. Keuze genoeg om toch te kunnen voorzien in aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente!

2) Eet niet te veel vlees

Ook vlees is een belangrijke speler in onze avondmaaltijd. Wel is het tegenwoordig zo dat voor veel mensen de maaltijd uit meer vlees bestaat dan we nodig hebben. Probeer als richtlijn 100 gram per persoon aan te houden en wissel twee keer per week af met vis. Kies voor magere vleessoorten zoals bijvoorbeeld kip, mager rundergehakt of biefstuk. Er zijn veel magere vleessoorten te koop, verdiep je eens in de magere varianten!

3) gebruik een pan met een goede anti aanbak laag!

Bij de bereiding van voedsel wordt vaak veel boter of olie gebruikt waardoor we onnodig veel vet binnen krijgen. In een pan met een goede anti aanbak laag hebben we minder vet nodig om in te bakken, dit scheelt als snel 10 gram vet per persoon!

4) Beperk het gebruik van sausjes!

Vroeger aten wij thuis alleen af en toe appelmoes bij ons eten, tegenwoordig wordt er dagelijks veel gebruik gemaakt van sausjes tijdens het eten. Waarom? In mijn ogen verpest het de maaltijd en gebruik je sausjes om de maaltijd toch nog een beetje smaak te geven. Maar goed, misschien ben jij iemand die wel vindt dat het gebruik van sausjes een toegevoegde waarde heeft, lekker eten dan! Probeer te kiezen voor de rode sauzen deze bevatten veel minder calorieën dan de witte varianten. Wil je toch graag mayonaise, kies dan eens voor fritessaus!

Onderstaand een aantal mogelijke dinervariaties:

Diner 1:

- ✓ 150 gram gebakken aardappels (bij voorkeur in de olijfolie)
- ✓ 200 gram groente naar keuze
- ✓ 100 gram zalmfilet
- ✓ sla of rauwkost met magere dressing (tot 200 kcal per 100 ml)
- ✓ 250 gram magere optimel kwark met verse aardbeien

Diner 2:

- ✓ 300 gram lasagne met geraspte kaas 20+
- ✓ sla of rauwkost met magere dressing (tot 200 kcal per 100 ml)
- ✓ raketje (ijsje)

Diner 3:

- ✓ 150 gram rijst
- ✓ 200 gram roerbakgroente
- ✓ 100 gram kipfilet
- ✓ 2 scheplepels chicken tonight
- ✓ 250 gram optimel karamelvla

Diner 4:

- ✓ 100 gram biefstuk
- ✓ 200 gram gebakken champignons en uien
- ✓ 150 gram gekookte aardappels
- ✓ 1 opscheplepel magere jus
- ✓ 1 sinaasappel

Tot Slot:

Is het gelukt om de dag vandaag goed door te komen? Vast wel! Misschien heb je ergens een steekje laten vallen voor je gevoel, falen bestaat niet meer in je nieuwe leefstijl! Geniet van wat je eet en sta stil bij wat je eet! Het avondeten zit erop en de avond is aangebroken, vaak een moment met veel verleidingen. Sta voor wat je wil en sta achter de keuzes die je maakt. Misschien helpt het om na het avondeten even lekker een stuk te gaan wandelen om de dag positief af te sluiten, op de bank zitten kan daarna ook nog prima. Het kan natuurlijk ook zijn dat je in de avond nog bruist van de energie en lekker gaat sporten of een bezoekje brengt aan een vriend of familielid. Helemaal goed!

Overdag wordt onze dag vaak gevuld met veel bezigheden die moeten, de avond is het perfecte moment om eens even iets te doen wat jij echt leuk vindt! Dit zal voor ieder van ons heel verschillend zijn, **niets moet alles mag!**

Bedankt voor je interesse !

Ik ben in dit leven gemotiveerd om andere mensen te helpen een gezond en fit lever te laten leiden. Elke keer als iemand dit boekje leest ontstaat er bij mij een gelukkig gevoel. Ik hoop dan ook dat ik je geholpen heb met dit boekje.

Ben je helemaal klaar met je huidige levensstijl en wil je echt veranderen?

7 weken Online groepscursus:

Dan is onze Ecursus Gezond Afvallen in 7 weken het helemaal voor jou.

[Klik hier en doe mee >>](#)

12 weken individuele Online cursus:

Liever individueel afvallen zonder de kracht van de groep?

[Klik dan hier en doe mee >>](#)

Een half jaar op een jaar lang elke week een weekmenu gemaild krijgen!

Voor mensen die het cursuselement minder belangrijk vinden maar de weekmenu's erg waarderen hebben abonnementen beschikbaar.

[Klik hier en doen mee >>](#)



gerdien@gezondengewicht.nl
www.facebook.com/gezondengewicht
www.gezondengewicht.nl

Liefs en gezonde groet,

Gerdien Hopster

Voedingscoach en Lifestylebegeleider

Disclaimer

De tips en handvatten in dit boek geven geen garantie op een gezonder en beter leven. Het geeft slechts een richting orent de aanpak die je zou kunnen volgen. Gezond en Gewicht is niet aansprakelijk te stellen voor de inhoud van dit ebook en de manier waarop er met deze inhoud wordt omgegaan. **Je mag dit e-book doorsturen naar iedereen. Het is gratis!**

>>> [Groepscursus](#) <<<

>>> [Individueel afvallen](#) <<<

>>> [Weekmenu abonnement](#) <<<