



EEN GEZONDE WEEK.

Tips voor vrouwen, om gezonder
te eten en af te slanken.



www.fitplancoaching.com

Gezonder eten en leven.

Voor vrouwen die zich niet aan
een dieet kunnen houden.





Tip 1: minder kcal eten dan dat je verbruikt.

Een vrouw heeft om op gewicht te blijven ongeveer 2000 kcal nodig per dag.

Als je wilt afslanken dan ga je het beste ongeveer 300 tot 500 kcal minder eten dan dat je verbruikt. Dus voor een vrouw is dat rond de 1500 tot 1800 kcal eten per dag.

Je hoeft gelukkig niet minder te eten. Vervang je calorierijke ongezonde voeding (wit brood met chocopasta, suikerwafel, frisdranken, chocolade reep,...) door de gezondere versies (fruit, noten, yoghurt, groente, water, soep, volkoren brood, kalkoenfilet, kipfilet, ei, vis,...).

Zo hoef je niet het gevoel te hebben dat je minder eet, je porties worden ook niet minder, alleen het aantal kilocalorieën en suikerpieken worden minder.





Tip 2: eet een gezond eiwitrijk ontbijt.

Een eiwitrijk ontbijt houdt je magere spiermassa sterk. Je spieren verbranden je eten. Hoe sterker je spieren hoe hoger je verbranding.

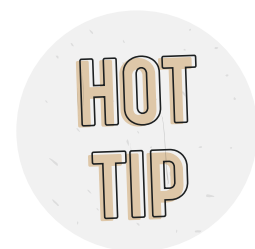
Met sterkere spieren verbruik je meer kilocalorieën en dat is een groot voordeel als je wilt afslanken.

Eiwitten verzadigen ook beter dan koolhydraten. Het is bewezen dat mensen die eiwitrijk ontbijten een betere verzadiging voelen en hierdoor minder de drang hebben om te gaan snoepen. Van eiwitrijk ontbijten krijg je een minder hoge suikerpiek. Een koolhydraatrijk ontbijt, zoals brood, croissants, ontbijtgranen, ... zorgt wel voor een suikerpiek en extra vetopslag. Een suikerpiek stimuleert vetopslag.

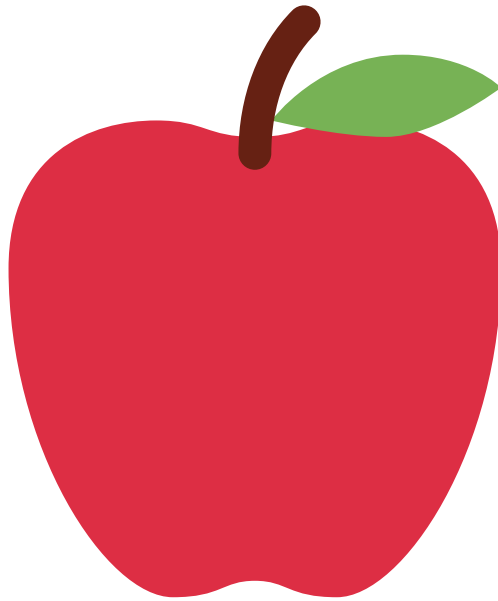
Eet ook vezelrijke voeding. Vezels geven een verzadigd gevoel en zijn belangrijk voor een goede vertering en ondersteunen je darmgezondheid.

Kies je ontbijt:

- yoghurt met zaden en pitten en fruit
- kwark met noten, fruit en een beetje honing
- volle melk met granola van noten en haver
- volkorentoast met spiegelei en groentjes
- havermoutpannenkoek met yoghurt en honing en fruit
- een ontbijt smoothie of shake



Houd je mail in de gaten. Ik stuur je met veel plezier mijn ontbijt receptenboek.



Tip 2: eet fruit als voormiddag snack

Fruit heeft geen invloed op je bloedsuikerspiegel. Het stimuleert geen vetopslag. Het is rijk aan vezels en belangrijke fytonutriënten.

Je lichaam gebruikt de suiker in fruit om energie aan te maken. Je lichaam heeft energie nodig om je fit te voelen. De vezels in het fruit zijn super belangrijk voor je darmgezondheid en een gezonde stoelgang.

Een appel, ananas en alle fruit bevatten zeer krachtige stoffen om je huid, haren en nagels gezond te houden, maar ook om je cellen gezond te houden.

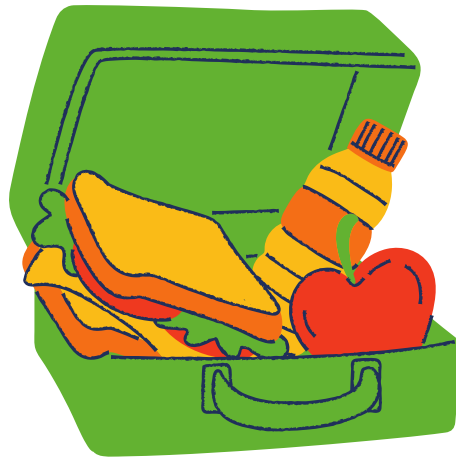
De vitamines en mineralen in het fruit heeft je lichaam nodig om van koolhydraten, vetten en eiwitten energie te maken.

Veel mensen eten te veel koolhydraten en vetten, en te weinig vitamines en mineralen. Dus te veel brood, koek, pasta, aardappelen, ... en te weinig fruit en groenten.

Als we te weinig vitamines en mineralen eten, dan kunnen we de koolhydraten en vetten die we eten niet voldoende omzetten naar energie. Het gevolg is dat we deze gaan op slaan in de vorm van vet.

Om af te slanken is het dus belangrijk dat je voldoende vitamines en mineralen eet. Deze stofjes zitten in fruit, groenten, noten, peulvruchten, volkoren producten, aardappelen, eieren, vlees, vis, ... gezonde voeding.





Tip 3: eet een gezonde lunch.

Voor een gezonde lunch kies je het beste voeding uit de gezonde kast.

Wat is nu de gezonde kast?

In de gezonde kast vind je:

- volkoren producten zoals brood, crackers, granen
- volle of halfvolle melk
- groente
- zuivel zoals kaas of yoghurt
- eieren
- vis
- vlees
- peulvruchten
- fruit
- plantaardige melk
- noten
- pitten en zaden
- gedroogd fruit
- volwaardige rijst
- aardappelen
- volkoren wrap of pasta

Je kunt heerlijk combineren:

- volkoren brood met kaas en wat groente
- volwaardige rijst met groentjes en ei
- volkoren pasta met wat vis en groenten



Kies steeds extra groentjes in de vorm van salade, of soep, of uit het vuistje.

Kies ook steeds iets eiwitrijk: vis of vlees of kaas of zuivel of ei of peulvruchten.

Houd je mail in de gaten. Ik stuur je met veel plezier de voedingslijst met voeding uit de gezonde kast en het lunch receptenboek.





Tip 4: eet een eiwitrijke snack

Eiwitten geven extra verzadiging.

Koeken gemaakt van granen, zorgen voor een hogere suikerpiek. Een suikerpiek bevordert je vetopslag. Als je koolhydraatrijk gaat snacken (mueslirepen, chocoladekoeken, wafels, ...), dan verhoog je steeds je vetopslag.

Eiwitten met een stukje fruit en beetje honing heeft nauwelijks een impact op je bloedsuikerspiegel. Ook vetrijke snacks hebben minder invloed op je bloedsuikerpiek.

Kies dus liever voor volle of halfvolle yoghurt of een handjevol noten als snack.

Yoghurt, honing en fruit zijn super voedzaam.

Heb je een intolerantie voor lactose? Of wil je geen dierlijke producten eten?

Kies dan voor een plantaardige yoghurt die voldoende eiwitten bevat. Op het etiket kun je zien hoeveel eiwitten er in zitten. Richt je naar 7 tot 20 gram eiwitten als middagsnack. En liefst met minder suiker dan 7 gram per 100 gram product.

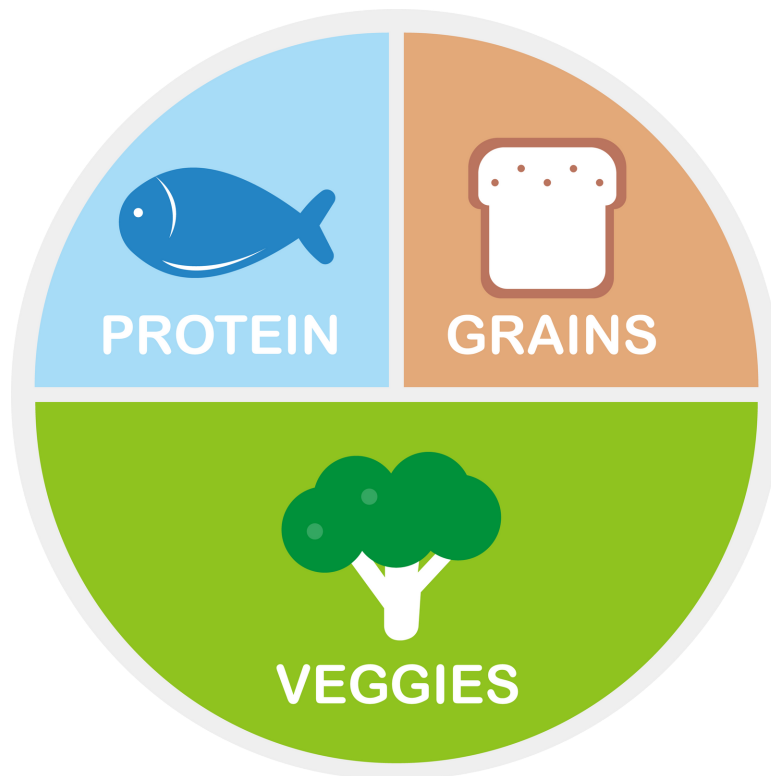
Je kunt ook kiezen voor een **linzen of bonensoep**. Peulvruchten zijn heel rijk aan eiwitten.

Of eet een eiwitreep. Kies wel die repen met 10 tot 20 gram eiwitten, en ook minder suiker dan 10 gram per 100 gram product.



Houd je mail in de gaten.
Ik stuur je met veel plezier de
lijst met de beste eiwitrijke
snacks.





Tip 5: een gezonde maaltijd is super eenvoudig.

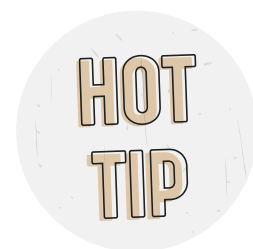
Je kunt steeds je favoriete maaltijden maken, met je favoriete vlees of vis of vleesvervangers, je favoriete groenten en je favoriete aardappelen of pasta of rijst.

De gouden regel voor een gezonde maaltijd is:

- half bord groente
- 1/4de rijst of aardappelen of pasta
- 1/4de vlees of vis of vleesvervangers

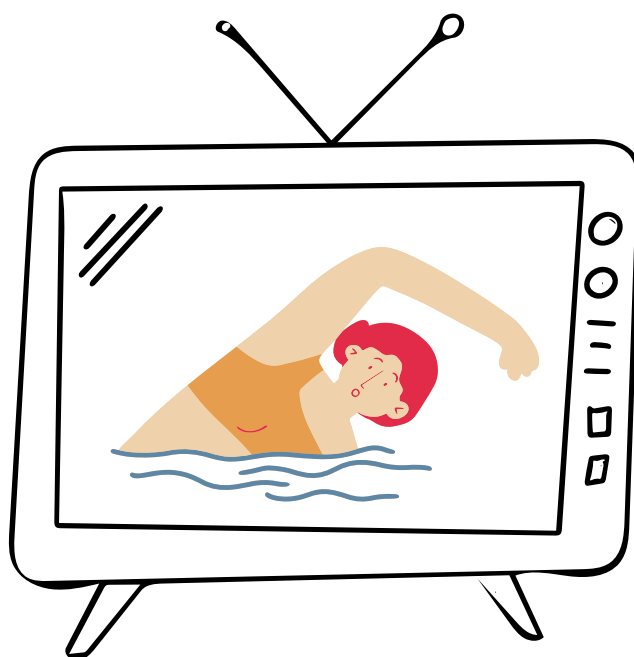
Of als je het liever afweegt: (weeg ongekoekt)

- 250 tot 350 gram groente
- 50 tot 70 gram rijst of aardappelen of pasta.
- 125 tot 150 gram vlees of vis of vleesvervangers
- 10 gram vetstof of een eetlepel vetstof



Houd je mail in de gaten.
Ik stuur je met veel plezier het
gezonde maaltijden
receptenboek.





Tip 6: een avondje of twee in de sportzaal of buitenlucht.

Heel vaak hebben we nood aan rust. Rust nemen is belangrijk en gezond.

Maar we hebben ook nood aan beweging.

Kies daarom twee tot drie keer per week om te gaan wandelen of te gaan sporten.

Je krijgt er een strakker lijf van, je humeur verbetert, je discipline verbetert, je sociale contacten verruimen.

Het voordeel is dat je ook minder de neiging zult hebben om weg te zakken met een zak snoep in de zetel.

Blijf je toch thuis en je wilt lekker chillen?

Neem dan een heerlijk tasje warme soep, of pure cacao drankje of een lekkere thee, en geniet van je vrije avond.

Tip: in de avond snack je beter niet. Als je toch iets wil snacken, snack dan eiwitrijk of kies groente. Een handjevol noten, een kommetje olijven, groente met humus, een kom groente soep, een een yoghurt....





Tip 7: kies voor een dagelijks routine die je steeds herhaald.

Kies om drie maaltijden te eten (ontbijt, lunch, avondeten) of (ontbijt, lichte maaltijd, hoofdmaaltijd).

Combineer je drie maaltijden met twee snacks.

Ontbijt, snack, lunch, snack, hoofdmaaltijd.

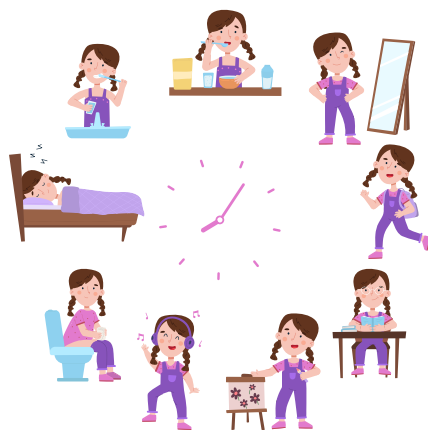
Of je nu je lunch of lichte maaltijd tijdens de middag eet, of in de avond. Je kunt je eetmomenten wisselen. (zie tabel).

Kies het ritme dat bij je dag past. Bijvoorbeeld in het weekeinde sta je wel eens later op. Dan kan het zijn dat je tegen 10u ontbijt en om 13u je lunch eet. Je fruit dat je normaal in de voormiddag eet, eet je dan als namiddag snack.

Weekplanning Dagplanning

Ma	Di	Wo	Do	vrij	Za	Zo
Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Lunch	Fruit
Lunch	Maaltijd	Lunch	Lunch	Lunch	Fruit	Lunch
Eiwitrijke Snack	Eiwitrijke Snack	Eiwitrijke Snack	Eiwitrijke snack	Eiwitrijke snack	Eiwitrijke snack	Maaltijd
Maaltijd	Lunch	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Eiwitrijke Snack





Tip 7: kies voor een dagelijks routine die je steeds herhaald.

Sommigen beweren dat drie keer eten beter is dan 5 keer eten per dag.

Beiden zijn goede keuzes. Kies wat het beste bij je past.

Wil je drie keer per dag eten? Dan moet je wel zorgen dat je voldoende fruit en eiwitten eet. Eet je fruit bij je maaltijd.

In de tabel zie je hoe je dit kunt doen.

**Weekplanning
Dagplanning**

Ma	Di	Wo	Do	vrij	Za	Zo
Ontbijt + Fruit	Ontbijt + Fruit	Ontbijt	Ontbijt + Fruit	Ontbijt + Fruit	Ontbijt + Fruit	Ontbijt
Lunch + Fruit	Lunch + Fruit	Lunch + Fruit	Lunch + Fruit	Lunch	Lunch + Fruit	Lunch + Fruit
Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd + Fruit	Maaltijd + Fruit	maaltijd + Fruit	Maaltijd	Maaltijd + Fruit





Tip : kies voor een dagelijks gezonde routine, met af en toe een ongezondere keuze.

Af en toe een heerlijke minder gezonde maaltijd of hapje en drankje moet kunnen. Blijf steeds in je routine en eet af en toe een minder gezonde maaltijd of snack.

Drink 1.5 liter water per dag en af en toe een frisdrank of alcoholisch drankje. Let op met alle suikerrijke dranken. Drink deze af en toe.

Het is de optelsom van je ongezondere keuzes die je tegen houden in het afslanken. Kies daarom om 80% van de week gezond te eten.

**Weekplanning
Dagplanning**

Ma	Di	Wo	Do	vrij	Za	Zo
Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Lunch	Lunch	Broodje	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Eiwitrijke Snack	Eiwitrijke Snack	Eiwitrijke Snack	Eiwitrijke snack	Eiwitrijke snack	Eiwitrijke snack	Eiwitrijke snack
Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Pizza	Maaltijd
	Hapje en drankje					





Waar vind je gezonde en heerlijke recepten?

Je ontvangt in de komende dagen mijn mail met extra receptenboeken.

Deze recepten zijn gezond, eenvoudig en lekker en ideaal om af te slanken.

Ik weet uit eigen ervaring dat je rekening wilt houden met je gezin. Je partner en kinderen willen graag hun favoriete voeding eten.

Het is nog veel fijner als je zelf je gezonde recepten kunt kiezen en samenstellen, dan een opgelegd weekmenu met recepten te moeten volgen.

Bij tip 5 in dit e-boek heb je gelezen hoe je een gezonde maaltijd samenstelt.

Ikzelf vind het fijn en praktisch als ik recepten op zoek op de website van Albert Heijn en het voedingscentrum. Ik tik er gezonde eenvoudige recepten in of mijn voedingsvoorkeuren, zoals met of zonder vlees.

Kijk altijd even naar de hoeveelheid groente. Zijn het maar weinig groente per persoon? Dan voeg ik gewoon meer groente toe aan het recept.

Aan de linkerkant van de Albert Heijn website vind je een filter. Hiermee kun je aanvinken waar je voorkeur naar gaat. Het enige dat je nog dient te doen is het aanpassen van het aantal groente en je aantal gram pasta of rijst of aardappelen. (zie tip in dit e-boek).

Hieronder de websites die ik gebruik om mijn maaltijden samen te stellen. Je kunt ook kiezen om je te abonneren bij Hello Fresh, 15 gram foodbox of de veganbox. Ze leveren maaltijdboxen aan huis. Heel handig en steeds vernieuwende recepten.

- <https://www.ah.be/allerhande/recepten-zoeken>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx>





Tip 9 : krijg inzicht in je gewoontes.

Op het volgende blad vind je een week planner.

Je kunt hier op de dagen je maaltijden plannen.

In de habit tracker kun je je routine opvolgen.

Slaag je er in om je aan je routine te houden?

Hoe vaak heb je gekozen voor een gezonde maaltijd en snack?

Hoe vaak heb je iets ongezonder gegeten of gedronken?

Tip 10 : stok achter de deur.

Merk je dat je het moeilijk hebt om je aan de gezonde routine te houden?

Kies dan om met de **MY90DaysFitplanner** te starten. Deze planner is ontwikkelt met een psychologische stok achter de deur.

Met deze planner ga je vasthouden aan je gezonde routine. Je gaat werkelijk volhouden en scoren. Simpelweg omdat de planner hiervoor gemaakt is.

De voedingscursus bij de planner, geeft je een herhaaldelijk dieper inzicht en bewustzijn over voeding en wat voeding in je lichaam doet.

Uit mijn twaalf jaar ervaring als voedingscoach weet ik dat het de combinatie van bewust weten wat voeding met je doet, en een stok achter de deur, er voor zorgt dat vrouwen keigoed worden in het leven van een gezondere leefstijl. Hierdoor zijn ze vertrokken voor het leven en behouden ze ook het afslank resultaat.

Wil je de start maken met de My90DaysFitplanner? Klik [hier](#).



Week Planner

Week:

Sport: 1 2 3 4 5

Maandag

Hoe vaak heb je gezond
gegeten deze week?

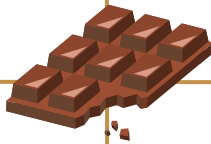
Dinsdag



Woensdag

Hoe vaak heb je
ongezond gegeten deze
week?

Donderdag



vrijdag

Habit Tracker

Habit

M D W D V Z Z

Zaterdag

Ontbijt

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fruit

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Lunch

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Zondag

Snack

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Maaltijd

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------





Ik wens je veel succes en wens je een geweldig goede gezondheid.

Je hebt een grote impact op hoe je je elke dag kunt voelen.

Gezonde voeding in een gezonde routine, zorgt er voor dat je kunt bruisen van energie.

Dat je bergen kunt verzetten, de energie hebt om met je kinderen en partner te stoeien, je fit voelt om naar een party te gaan, je goed voelt in je vel om je mooiste jurk te dragen.

Kijk ook naar de toekomst: wil je straks nog weten waar je auto staat, kunnen genieten van een wandeling, nog op reis kunnen gaan, als je op oudere leeftijd bent?

Kies dan om nu, elke dag, een gezonde routine te bouwen.

Je haalt er nu dagelijks voordeel uit, en later ga je blij zijn dat je die keuze nu gemaakt hebt.

Wil je graag extra tips en tools ontvangen? Houd dan zeker mijn mails in de gaten die ik je stuur. Het beste is dat je mijn e-mailadres op slaat bij je favorieten, zodat je de receptenboeken en tools niet hoeft te missen.

Geniet van je leven, van de gezonde en ongezonderen momenten.

Het is de balans dat het resultaat geeft.

Liefs,

Vera

www.fitplancoaching.com