

Week 1,

let's go

WERKBOEK INFO OPDRACHTEN



12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans

Angelien
gezondheidscoach & motivator



Doe je mee?

Yes we zijn gestart deze week en we gaan flink aan de bak.

Het programma werkt, maar jij moet het willen en doen!

Veranderen heeft tijd nodig. Daarom gaan we stap voor stap en duurt het programma ook 12 weken. En het programma blijft voor jou werken, dus zijn er stappen waar jij langer de tijd voor nodig hebt, dan is dat natuurlijk oké! Merk je dat het niet goed lukt, dan ga je weer een stap terug. Iedereen is anders! Deze week is het veel om te doen en kost het wat meer tijd, maar dit is om een goede basis te hebben.

Ik heb eerst veel informatie van jou nodig om het tot een persoonlijk programma te maken. We starten met;

- *Hormoonanalyse en gezondheidscheck voedingsdagboek.
Dit krijg je toegestuurd via de mail;*
- *Intake consult inplannen.
Geef je voorkeur van dag en tijdstip door (consult 7 tot 12 mei);*
- *Jij meldt je [via deze link](#) aan op de besloten facebook pagina.
Alleen leden van de groep zien wat jij daar plaatst;*
- *Video "hoe de ontbijtjes klaar te maken";*
- *Jij begint met het uitproberen van de ontbijtjes;*
- *Werkboek met deze week het onderwerp 'jouw motivatie en jouw doel'
en veel informatie en opdrachten;*
- *3 Mei 19.30 uur de eerste Q&A.*

Werkboek doel en motivatie

De juiste motivatie brengt jou tot het doel wat jij gesteld hebt! Jij gaat handelen en gedrag vertonen dat jou helpt om tot jouw doel te komen. Een doel wat jij wilt. Niet wat anderen voor jou willen.

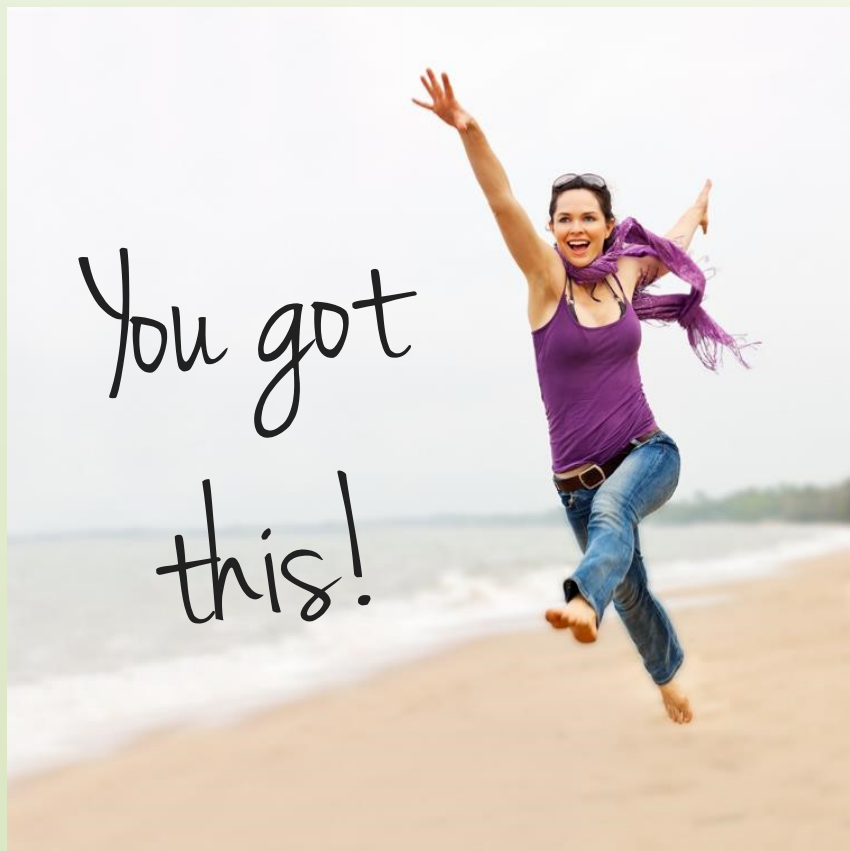
Iets wat jij wilt, is veel krachtiger dan dat jij iets moet!

Om te willen en gemotiveerd te blijven, hebben we een positieve mindset en realistische doelen nodig en die gaan we maken deze week! Voordat je aan je opdrachten gaat werken wil ik het verschil tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie uitleggen.

Intrinsieke motivatie komt uit jou zelf. Jij wilt bijvoorbeeld gezonder eten om af te vallen zonder honger. Extrinsieke motivatie is de motivatie die je van buitenaf krijgt, dus

bijvoorbeeld van mij. Ik creëer een omgeving met informatie, handvaten die jou helpen om jezelf te motiveren! Dan ga jij het niet doen omdat ik het zeg, maar omdat jij weet waarom je het zo gaat doen en dat doet omdat jij dat wilt. Zo wordt extrinsieke motivatie jouw intrinsieke motivatie.

Er zijn mensen die enthousiast beginnen met een programma, om vervolgens de motivatie niet meer kunnen vinden om door te gaan. Daarom bevat dit programma ook persoonlijke consulten en steeds contact om positief gemotiveerd te blijven; dat je niet alleen bent en hulp krijgt als het tegenzit. Soms verdwijnt de motivatie bij mensen omdat ze ontgiftingsverschijnselen krijgen en zich helemaal niet energiever voelen. Er kunnen natuurlijk spijsverteringsproblemen ontstaan: buikpijn, winden, obstipatie... de maag en darmen hebben tijd nodig om aan te passen aan de nieuwe voeding. Daarom gaan we stap voor stap en de ene misschien wat sneller als de ander. Het is niet alles of niets, of heel streng totdat het je het niet meer vol kunt houden en helemaal los gaat. Het is geen wedstrijd. Het gaat er om dat we allemaal over de finish komen en ons doel bereiken! Je kunt afkickverschijnselen krijgen omdat je lichaam gewend was om veel suiker en/of koffie binnen te krijgen. De motivatie kan ook verdwijnen omdat het meer moeite en tijd lijkt te kosten. Ook daar kijken we naar. Jouw agenda, jouw behoeften en hoe passen we dit programma in jouw leven zodat het haalbaar is? Daarom is het juist zo fijn dat hier ook begeleiding bij zit. Op deze momenten kun je bij mij en de groep terecht en zorg jij ervoor dat jij vertrouwen in jezelf houdt en gemotiveerd blijft.



Opdracht 1

Jij gaat jouw doel omschrijven, een haalbaar doel. Wat wil jij bereiken met dit programma? Splits het doel op in kleinere stappen. Vul in wat jij wil en gebruik de vraag "Wat heb je daarvoor nodig?" Schrijf op wat je wel gaat doen (en niet; ik mag niet dit of dat!).

"Ik wil gezondheid zijn" | "Ik wil afvallen" | "Ik wil fit zijn" | "Ik wil meer energie"

Let op: dit zijn te grote doelen!

Voorbeeld

20 kilo afvallen > kleinere stap: gezonder gaan eten > kleinere stap: start met gezond ontbijten.

Wat heb jij daarvoor nodig? Tijd om het klaar te maken en de ingrediënten in huis hebben > tijd om boodschappen te doen > dus inplannen. Tijd om het klaar te maken > dus op tijd opstaan.

Voorbeeld

ik wil meer energie > kleinere stap: een half uur kunnen wandelen zonder moe te worden > kleinere stap: actie - ik ga 4 keer per week 15 minuten wandelen > kleinere stap: actie - ik deel de dag zo in dat ik 15 minuten wandelen inplan > ik vraag een vriendin om mee te wandelen.

Wat heb je daarvoor nodig? Bijvoorbeeld een agenda of kalender, een planner waar je alles op kunt zetten, op tijd stoppen met werken, wandelschoenen/makkelijke schoenen.

Voorbeeld

ik wil beter slapen > kleinere stap: ik wil over 3 weken een goed slaapritme hebben > kleinere stap: ik stop een uur voordat ik ga slapen met mijn telefoon en computer; óf, ik ga 2 dagen in de week 30 minuten eerder naar bed en sta 15 minuten eerder op en zorg dat ik een gezonde maaltijd kan eten; óf, ik stop met iedere avond een wijntje te drinken en doe dit voortaan alleen nog op zaterdag en zondag.

Wat wil ik en wat heb ik daarvoor nodig? Maak het zo dat de stap haalbaar is, dat is het begin! Uiteindelijk hou je 3 kleine haalbare doelen over.

Doel 1 *(doel, plus twee of meerdere kleinere stappen)*

Doel 2 *(doel, plus twee of meerdere kleinere stappen)*

Doel 3 *(doel, plus twee of meerdere kleinere stappen)*

De uiteindelijke actiestappen: wat ga je concreet doen?

Doel 1

Doel 2

Doel 3

Wat gaat meer energie je opleveren?

Wanneer je de energie weer terug hebt, is je doel bereikt en kun je stoppen met de gezonde leefstijl? Nee hoor, dus schrijf op wat deze energie jou op gaat leveren. Bijvoorbeeld een goed humeur, zin in activiteiten, meer genieten, een mooiere huid en haar, enzovoorts.

Wat gaat een gezond gewicht je opleveren?

Wanneer je een gezond gewicht hebt is je doel bereikt en kun je stoppen met de gezonde leefstijl? Nee hoor, dus schrijf op wat een gezond gewicht jou op gaat leveren. Bijvoorbeeld je wordt energieker, zelfverzekerder, kunt leuk gaan shoppen, meer uithoudingsvermogen, je durft weer te gaan zwemmen, voelt je sexier, enzovoorts.

Welk gevoel wil jij niet meer ervaren, en welk gevoel wel?

Waarom heb jij deze doelen nog niet behaald?

Welke excuses gebruik jij waardoor jij je doel niet bereikt?

Wat ga jij veranderen?

Welk gedrag ga je stoppen en wat komt daarvoor in de plaats?

Wat zijn je valkuilen?

Wat/wie hindert jou om tot het doel te komen?

Wie/wat helpt jou om tot je doel(en) te komen?

Als je deze vragen hebt ingevuld, heb je nagedacht over hoe het gaat in jou leven.

Lees dit iedere dag nog eens door.

Honger

Hier lees je verschillende soorten hongergevoel. Welke herken jij? (alle soorten hongeroorzaken komen nog aan bod in het programma) We kennen velen soorten "honger".

Heb jij wel eens honger? Hebben wij wel echt honger?

Lichaamshonger

Dit is echte honger. Het hormoon ghreline geeft dit aan, dit geeft soms een knorrende maag.

Tip → Zorg dat je drie keer per dag volwaardig eet en de honger verdwijnt. Dit ga je doen tijdens dit programma en je zult voelen dat de honger verdwijnt. Dit is een algemene tip. Als ik bij mensen insulineresistentie constateer, komt er een ander advies. Daar kom ik nog op terug in het programma.

Voedingstoffen honger

Wanneer je veel voedsel eet met weinig voedingswaarde, blijven we honger houden. Eet je veel Junkfood, dan krijg je geen verzadiging. Je hebt na een tijdje weer honger.

Tip → zorg dat je voedingsstoffen binnen krijgt en niet alleen vulling.

Vrouw cyclus honger

Het eetgedrag bij veel vrouwen verandert tijdens de menstruele cyclus. Oestrogeen progesteron zakt in de week voor de menstruatie en na je 35e neemt de oestrogeen en progesteron aanmaak af. Hier ontstaan meer schommelingen door, met als gevolg, honger en snaaizin. Doordat oestrogeen zakt, wordt ook serotonine te weinig aangemaakt. Hierdoor kan je extreme behoefte krijgen aan zoetheid. Veel vrouwen willen dan snelle koolhydraten bijvoorbeeld chocolade. Herkenbaar? Door het eten van snelle koolhydraten zoals chocolade, brood of ijs maakt ons lichaam serotonine en dopamine aan (in het programma kom ik hier nog op terug) en die geven weer een tevreden gevoel. Helaas van korte duur, dus gaan we op herhaling.

Tip → Pas je voeding aan. Voel en weet hoe je cyclus verloopt en weet je behoeften, zodat je het snaaien voor bent. Voorkom insulineresistentie en als je deze hebt, pak deze dan aan. Zorg voor een goede balans tussen oestrogeen en progesteron. Vanaf je 35e neemt de progesteron en oestrogeen aanmaak af en krijg je meer schommelingen voor je menstruatie. Let extra op verzadigende maaltijden in de week voor je menstruatie en eet de twee weken daarvoor extra gezond, zodat er meer balans komt in de hormonen. We letten hierbij op fyto- en xeno oestrogenen; dit komt nog terug in het programma. Zorg voor minder stress want dat verstoort ook de hormoonbalans.

Adem honger

Een knorrende maag door luchtballen in de maag. Zorg voor een goede ademhaling, ook tijdens het eten.

Tip → Als je maag gaat knorren door lucht, kun je water of thee gaan drinken. Ga een ontspanningsoefening doen of wandelen. Let op je ademhaling.

Altijd honger

Dit heeft vaak een lichamelijke/ hormonale oorzaak o.a. door een ongezonde leefstijl blijft het lichaam vragen naar energie (lees: suikers).

Tip → Goed slapen, gezond eten, stress verminderen.

Emotie honger

Bijvoorbeeld door spanning, verdriet, eenzaamheid, zenuwen enzovoorts. Dan eet je om dit te gevoel te verdoven.

Tip → Door uit te zoeken wat de oorzaak is en hierin inzicht/oefeningen in te krijgen om dit te veranderen. Om welke gevoelens gaat het verdriet, verveling, woede, angst, minderwaardigheidscomplex, stress, leegte, of ander gevoel? Dit gevoel heb je langzaam aan eten gekoppeld. Je probeert dit gevoel te onderdrukken door te eten. We gaan dit samen doorbreken. Tenslotte los je dit gevoel niet op door te eten maar verdoof/onderdruk je het gevoel voor heel even. Dit is een belangrijk aspect bij afvallen.

Slaaphonger

Te veel eten doordat je te weinig slaapt. Slaapgebrek verhoogt de aanmaak van het hormoon ghreline (hongerhormoon) en weinig slaap verhoogt het hormoon cortisol.

Tip → meer slapen natuurlijk; zorg voor een goede kwaliteit slaap. Eet voldoende eiwitten (tryptofaan) en drink voldoende water. Voorkom teveel aan stress overdag en zorg s' avonds dat jij op tijd je computer en telefoon uitzet. En zorg voor een filter voor blauw licht. Blauw licht houdt de aanmaak van melatonine - ons slaaphormoon - tegen en dat hebben we juist nodig om te slapen. Apps om het blauwe licht te filteren zijn bijvoorbeeld "F.lux" voor de laptop, "Twilight" voor op de telefoon van Androidgebruikers en "Night Shift" voor Iphonegebruikers. Mogelijk zijn er alweer betere apps; weet jij een betere app? Zet het in de besloten facebook pagina! Maar beter is op tijd je laptop en telefoon uit! Ook s'avonds niet te druk zijn en bijvoorbeeld een wandeling te maken, zodat je de gebeurtenissen van overdag een plekje geeft. Dit geeft een betere nachtrust.

Dorst honger

Honger gevoel door dorstprikkels. De hypothalamus (dirigent van ons hormoonsysteem) is dan in de war. Wij denken dat we honger hebben, maar eigenlijk hebben we dorst.

Tip → Drink voldoende; houdt dit bij in het waterdrinkschema wat je hebt gekregen!

Zintuigen honger

Jij ziet en/of ruikt eten en jouw eetlust wordt opgewekt. En helaas zijn de verleidingen overal... Stap een tankstation binnen en overal waar je kijkt is eten; snoep, koek, snacks enzovoorts.

Tip → zorg voor verzadigende gezonde maaltijden en eet op vaste tijden. Ruik en/of zie jij eten, dan kun je dit beter weerstaan. Je hoeft niet altijd toe te geven aan je impulsen.

Moe honger

Honger doordat je moe bent en als je moe bent, wil je suiker! Snelle koolhydraten is snelle energie. Het zal niet lang duren voordat je weer nieuwe suikers neemt. Ben jij moe en kun je kiezen voor een stuk komkommer of een roze koek of iets anders zoets? Dan kies je snel voor het zoet.

Tip → Neem even een rustpauze van 15 minuten. Echt even helemaal niets doen; computerscherm uit, telefoon weg en neem even rust. Je mag ook een dutje van 15 minuten doen... even je ogen lekker dicht!

Gewoonte honger

Je gaat om 19.00 uur op de bank zitten en krijgt zin in chips, of 10.00 uur bij de koffiepauze moet je iets eten. Voorbeeld: Als ik een hond iedere dag om 10 uur roep voor een koekje, zal de hond er na verloop van tijd iedere dag staan, ook al roep ik de hond niet. De hond kent geen klok en toch is hij/zij er om 10 uur! Dit omdat zijn lijf het gewend is om dan een koekje te krijgen; het geeft "hongerprikkels" door.

Tip → In de avond honger? Poets alvast je tanden.

Deze soorten honger komen in het programma terug en dan worden ze uitgebreider besproken.

Opdracht 2

Voor nu schrijf je op welke soorten honger jij herkent. Dat kunnen er meerdere zijn, of zelfs allemaal. Dan is er werk aan de winkel; mooi, dan los je de oorzaak op! "Ieder nadeel heft zijn voordeel", zei Johan Cruiff. Als jij geen oorzaak hebt, kunnen we ook niets oplossen!

Opdracht 3 Voedingsdagboek

Jij hebt in jouw e-mail een voedingsdagboek gekregen. Deze week hou je bij wanneer je eet, waar ben je, wat is je activiteit op dat moment en wat is je gevoel (hoofdpijn, moe, onrustig, verdrietig, boos, verveeld, geïrriteerd...)? Hoe voel jij je voor het eten? Hongerig, moe, of geen honger, haastig, enzovoorts... Ben je na het eten vermoeid, of juist energiek, zit je vol, of zou je nog wat kunnen eten? Eet je door totdat je echt vol zit, of stop je eerder? Eet je zonder hongergevoel? Eet je uit gewoonte? Eet jij uit emotie?

Luister naar signalen en oefen het aanvoelen van je lichaam.

Ik ben stress counselor en kijk graag samen met jou naar het gedrag bij eten en de onderliggende reden(en).

Stap voor stap: waarom alleen beginnen met ontbijt?

Nu je de beslissing hebt genomen om een gezondere leefstijl aan te leren, wil je vaak te enthousiast beginnen met alles. Dit gaat meestal maar even goed en na een tijdje verval je weer in oude gewoontes. Het doel is dat we deze gezonde leefstijl de rest van ons leven blijven volhouden. Dus gaan we stap voor stap beginnen. Verandering is moeilijk te verwerken voor ons lichaam en onze hersenen.



Hoe werkt het in de hersenen?

De amygdala is een onderdeel van de hersenen; dit noemen we ook wel de waakhond. Deze waakhond herkent gevaar en probeert alles in balans te houden. De waakhond ziet grote veranderingen niet zitten. Grote veranderingen geven stress en het lichaam gaat veel stresshormoon cortisol aanmaken (komt in volgende hoofdstuk aan bod) en dat willen we niet hebben.

Heb jij al vaker een dieet gevolgd, dan zal de amygdala de waakhond in samenwerking met de hippocampus, dit meteen herkennen en meteen proberen om weer in balans te komen door het stresssysteem aan te zetten. Teveel stresshormoon betekent meer behoefte aan vet en suiker, slechter slapen, futloosheid, een grauwe huid, bloedsuikerschommelingen enzovoorts. Je hoeft dit niet allemaal te weten, maar het is wel belangrijk om te weten dat ons brein veranderingen niet accepteert als deze te snel gaan.

Als we nu stap voor stap veranderen, dan zal de amygdala af en toe een beetje wakker worden. Misschien iets grommen, maar dan slaapt de waakhond weer. Maar ga je te snel, dan gaat de waakhond blaffen en krijgen we dus veel stress!

Misschien heb je wel eens gehoord van ons reptielenbrein? Van oudsher zijn wij bezig om iedere dag eten te vinden. En als we eten vonden, aten we hier flink van, want we wisten niet of er de volgende dag weer eten zou zijn. Dat instinct is er nog steeds, als we eten zien, om dat op te eten. Maar nu is er eten in overvloed. Overal waar we komen is eten en ons instinct zegt; "eten". Dus eigenlijk zijn mensen die te veel eten best normaal. Maar helaas is het in deze tijd niet handig om steeds toe te geven aan ons instinct. Onze gewoontes gaan we langzaam veranderen in nieuwe, gezonde gewoontes.

Hoe werkt het in je lichaam?

Jouw lichaam is gewend dat het steeds op vaste tijden wat krijgt. Als ons lichaam dit nu niet krijgt, gaat het seintjes geven aan onze hersenen. Jij denkt dan ik heb honger, maar dit is echt gewoonte. Als jij drie gezonde maaltijden eet, heb jij geen honger. Mooi om te weten toch!

Ik kom nog eens terug op het mooie voorbeeld van de hond. Wanneer jij een hond iedere dag om 10 uur een koekje geeft, dan zal de hond er iedere dag om 10 uur zijn. De hond kan geen klok lezen en toch weet de hond dat het 10 uur is. De hond heeft trek (niet te verwarren met honger) en het lichaam geeft seintjes; de hond is al aan het kwijlen omdat de hond weet dat er een koekje komt. Zo werkt het bij ons ook; je zit op de bank s' avonds en dan eet je vaak een bakje chips. Stop jij hiermee, dan is dit echt afkicken want de prikkels zijn er wel. Dit is moeilijk... je zult consequent moeten zijn. Dit een tijd niet doen, zodat de prikkels weg gaan. Denk aan de hond. Wil jij dat hij het koekje gaat afleren? Dan zul je consequent moeten zijn. Mag jij dan nooit meer dat "koekje"? Ja, natuurlijk wel af en toe, maar pas als de prikkels helemaal weg zijn.



Het is hard werken om te veranderen, je hebt nieuwe regels die je gaat naleven. Je moet de nieuwe informatie over jezelf en de tips en adviezen verwerken. Straks gaan we ook werken met een planning en dan wordt het dwingend en gaat de spontaniteit weg; dat is niet fijn. Je weet dan precies hoe je het gaat doen de hele week. Maar troost je, als je dit een tijdje doet, gaat het onbewust en komt de spontaniteit weer terug. Yes!

Wat te doen met gezin, vrienden, collega's?

Verplicht je gezinsleden niet te eten wat jij eet, maar laat ze regelmatig proeven. Kijk naar de recepten; soms zijn ze geschikt voor iedereen en soms moet je gedeeltelijk apart koken. Alles apart koken hoeft niet: pas het aan. Dit laat ik je zien in de weekmenu's.

Respecteer voor ieder zijn eigen keuze

Als je omgeving vragen stelt waarom je iets wel of niet eet, leg ze dan uit waarom je dit doet. En vraag of ze jou daar in willen steunen. Vaak zijn ze in eerste instantie sceptisch, maar als ze zien dat jij er beter uit gaat zien, gaan ze misschien wel mee doen. Je hebt altijd mensen die negatief reageren, maar dat zegt vaak iets over hen zelf.

Vraag of ze jou hierin willen steunen

Opdracht 4

Vul alle lijsten in en stuur deze voor 7 mei retour.

Tot volgende week!