

The image features a top-down view of a healthy meal. In the upper right, a glass bowl contains a salad of arugula, sliced tomatoes, radishes, walnuts, and a chia seed ball. To its left, a small glass bowl is filled with walnuts. In the lower left, a pink plate holds a similar salad. In the lower right, a glass pitcher is filled with bright yellow juice. The background is a light-colored wooden surface.

VOEDING & GEZOND GEWICHT

ontdek de energie om
een leven te creëren waar
je verliefd op wordt

MARJOLEIN DUBBERS

**ENERGIEKE
VROUWEN**

**VOEDING &
GEZOND
GEWICHT**

MARJOLEIN DUBBERS

**ENERGIEKE
VROUWEN**

KOSM • S

INHOUD

Inleiding **6**

1. ▶ Nee, niet ieder pondje gaat door het mondje **10**
2. ▶ Pas op voor de verslavende werking van voeding **20**
3. ▶ Waarom calorieën tellen ongezonde onzin is **31**
4. ▶ Insulineresistentie: vaak moe, hongerig én een zwembandje? **42**
5. ▶ Ontdek een diep verborgen geheim **54**
6. ▶ Koeien worden slank en actief van kokosolie **66**
7. ▶ Van crash-diëten en light-producten word je dik **74**
8. ▶ Op een gezonde manier aankomen in gewicht **88**
9. ▶ Een gezond gewicht dankzij een gezonde darmflora **96**
10. ▶ Hoe stress je gezonde gewicht kan verstoren **112**
11. ▶ Van glucoseverbranding naar vetverbranding **124**
12. ▶ Het keto-voedingspatroon voor vrouwen **134**
13. ▶ De voordelen van periodiek vasten **148**

De zeven richtingaanwijzers van
Het Energieke Vrouwen Voedingskompas **159**

Hoog tijd voor eigen regie **168**

Wat is er nog meer? **170**

Literatuur **172**

Over de auteur **173**

INLEIDING

.....

We hebben vaak de neiging vast te houden aan de verhalen waarmee we zijn opgegroeid, ook al zijn er inmiddels stapels bewijzen die aantonen dat ze achterhaald zijn. In dit boek ga je nieuwe verhalen ontdekken. Lees het met een open mind, dan kan er een nieuwe wereld, met ongekennde mogelijkheden, voor je opengaan.

.....

ONZE VERHALEN BEPALEN ONS LEVEN

Er is een theorie die luidt dat als we iets maar vaak genoeg horen, we het gaan accepteren als een voldongen feit, of het nu waar is of niet. Op deze manier zijn er veel onzinverhalen de wereld in gekomen.

Honderden keren heb ik de afgelopen jaren geroepen dat als er één verhaal is dat ik dolgraag de wereld uit zou helpen, het de hardnekkige leugen is dat een gezond gewicht bereiken lukt door minder te eten en meer te bewegen. Dat afvallen dan als vanzelf gaat. (Of dat aankomen in gewicht eenvoudigweg lukt door iedere dag gewoon méér te eten.) Niets is minder waar. Ons gewicht wordt, mede, door heel andere factoren bepaald dan hoeveel je eet of beweegt. Je ontdekt ze in dit boek.

▼
Blijvend afvallen lukt niet
door simpelweg minder te
eten en meer te bewegen.

HET BEREIKEN VAN
EEN GEZOND GEWICHT
IS MEER DAN OOI EEN
KWESTIE VAN OUDE
OVERTUIGINGEN LOSLATEN
EN OPENSTAAN VOOR
NIEUWE INFORMATIE.

Een onderzoekje onder mijn volgers leerde me dat vrouwen van vijftig gedurende hun leven gemiddeld zo'n 15 diëten hebben geprobeerd om zich beter te voelen en af te vallen. Hoeveel pijn, verdriet, frustratie, gevoelens van minderwaardigheid en gebrek aan zelfliefde is er voortgekomen uit al deze mislukte pogingen? Deze pijn wil ik zo graag de wereld uit hebben!

Worstel jij met je gewicht? Met de informatie in dit boek krijg je veel nieuwe inzichten en suggesties om je gezonde gewicht te bereiken. Mogelijkheden waar je misschien nog nooit aan gedacht hebt en die vaak veel eenvoudiger zijn dan minder eten en meer bewegen. Is dat geen goed nieuws?

WAT IS EEN GEZOND GEWICHT?

Wat is trouwens een gezond gewicht? We vinden het heel normaal dat we er allemaal anders uitzien. Net zomin als we hetzelfde haar hebben of dezelfde neus, hebben we allemaal hetzelfde lichaam. Ieder lichaam is uniek met een bijpassend gezond gewicht. Voor de een is dat maatje 36, voor de ander maat 44. Een vrouw die drie kinderen heeft geabaard, heeft een ander figuur dan een vrouw die geen kinderen heeft gekregen. Op je 60ste heb je een ander lichaam dan op je 30ste.

Daarom luidt mijn advies dat als je streeft naar jouw gezonde gewicht, je vooral gaat focussen op hoe je je voelt en hoeveel dagelijkse energie je hebt. Staar je niet blind op een cijfer op je weegschaal en al helemaal niet op wat de media ons vertellen over wat mooi is. We leven in een wereld waarin het niet alleen lastig is een gezond gewicht te bereiken en te behouden, maar ook in een wereld die het ons moeilijk maakt om tevreden en blij met onszelf en ons lichaam te zijn. Het moet altijd nog net iets beter, succesvoller, mooier of slanker. Het is nooit goed genoeg.

▼
Het gevoel dat het
nooit goed genoeg is
lijkt ingebakken in deze tijd.
Laat het los.

Meer dan 25 jaar heb ik geworsteld met mijn gewicht en zelfbeeld, omdat ik ook die laatste vijf kilo nog wilde afvallen. Niet om gezonder te worden, maar omdat ik er toen van overtuigd was dat slanke vrouwen gelukkiger, slimmer en populairder waren. Inmiddels weet ik gelukkig beter en heb ik dit oude verhaal losgelaten.

Ik zeg hiermee niet dat echt overgewicht hebben gezond is. Vetopslag in ons lichaam is niet zomaar een onschuldig, slapend voorraadjie vetweefsel. Vet rond je middel, en in je buik tussen je organen is actief weefsel. Het produceert hormonen en ontstekingsstoffen, waardoor de kans op chronische, verborgen ontstekingen in je lichaam toeneemt. Chronische ontstekingen liggen ten grondslag aan allerlei chronische ziektes zoals hart- en vaatziekten, herseninfarcten, een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, diabetes en zelfs kanker.

▼
Heb je echt overgewicht,
dan is het belangrijk dit aan
te pakken.

WAT WORDT JOUW NIEUWE VERHAAL?

Onze hedendaagse wereld is best een heftige plek als het erom gaat onszelf gezond, vitaal en slank te houden. Het lijkt vaak alsof we aan alle kanten worden tegengewerkt. Het is dan ook tijd om je te realiseren dat partijen als onze overheid, de media, de voedselindustrie en de dieetindustrie niet ons belang, onze gezondheid, voorop hebben staan. Daar spelen heel andere belangen. Het is belangrijk dit te doorzien en je eigen verantwoordelijkheid te nemen.

Sta daarom open voor nieuwe kennis en invalshoeken. Dat kan je bevrijden van oude denkpatronen die je niet helpen en waarin je misschien al langere tijd gevangen zit. Het kan de weg voor je vrijmaken naar een gezond lichaam en het gezonde gewicht waar je misschien al zo lang naar verlangt.

Ik verwacht dat je door dit boek een nieuwe kijk zult krijgen op hoe jouw lichaam werkt en hoe je gewicht tot stand komt, en ik denk dat je hierdoor met andere ogen naar je lichaam gaat kijken.

Ik hoop dat je niet alleen meer waardering en respect voor je lichaam krijgt, maar vooral meer liefde en compassie voor jezelf. Als er iets is wat je kan helpen je gezonde gewicht te bereiken, dan is het misschien wel dit laatste.

JE ENERGIENIVEAU
VERTELT JE VEEL MEER
OVER JE GEZONDHEID
EN JE GEZONDE GEWICHT
DAN HET CIJFER OP JE
WEEGSCHAAL.

▼
Geef je gezondheid
en je gezonde gewicht
**de kans zich te
laten zien.**

1. NEE, NIET IEDER PONDJE GAAT DOOR HET MONDJE

.....

We hebben allemaal geleerd dat afvallen draait om minder eten en meer bewegen. Maar zoals met zoveel andere dingen in onze samenleving, is dit een veel te simpele voorstelling van zaken. Ik noem het zelfs een hardnekkige leugen die nodig de wereld uit moet. Want hoeveel pijn, verdriet, frustratie, gebrek aan zelfvertrouwen en verlies van zelfliefde heeft dit onzinverhaal wel niet in de wereld gebracht?

.....

EIGEN SCHULD, DIKKE BULT?

Ik heb het al zo vaak meegemaakt: dat achter de rug van iemand met zwaar overgewicht om meesmuilend werd gefluisterd: 'Tja, ieder pondje gaat door het mondje.' Alsof overgewicht helemaal de eigen schuld van de persoon is en alsof afvallen simpelweg een kwestie is van minder eten. Gewoon een beetje wilskracht dus. In dit hoofdstuk ga ik je uitlegen dat het lang niet zo simpel is als het lijkt.

Overgewicht is nooit een kwestie van 'eigen schuld, dikke bult'. Zelfs als iemand meer eet dan nodig is, wat in sommige situaties zeker het geval zal zijn, dan nóg zijn er krachten in het lichaam aan het werk waar een doorsnee mens met een normale portie wilskracht absoluut niet tegen opgewassen is. Meer hierover lees je in de volgende hoofdstukken.

Niet ieder pondje gaat door het mondje. Een mensenlichaam is veel complexer dan dat. En dan al helemaal een vrouwenlichaam. Er kan tal

van redenen zijn waarom een lichaam besluit om hardnekkig vet vast te houden en waardoor afvallen dus onmogelijk lijkt. Is dit bij jou het geval? Geloof me dan: een lichaam doet dat nooit om je te pesten, maar vaak juist om je te beschermen. Het is nooit jouw schuld als je worstelt met overgewicht maar... het is wél jouw verantwoordelijkheid.

▼
Als je begrijpt dat afvallen niet draait om minder eten en meer bewegen, heb je belangrijke kennis in huis om slanker én vooral gezonder te worden.

DIK WORDEN VAN DE LUCHT?

Veel vrouwen boven de veertig kennen het fenomeen dat ze 'plotseling dik worden van de lucht'. Ze eten en bewegen precies hetzelfde als ze altijd deden, maar opeens vliegen de kilo's eraan. Is er iets méér frustrerend dan het gevoel dat je al aankomt van het inademen van zuurstof? Vooral als je toch al overgewicht had?

Dit veelvoorkomende fenomeen zou ons toch duidelijk moeten maken dat er iets bijzonders aan de hand is. Minder eten en meer bewegen is dan niet de juiste oplossing. Wat wel kan helpen is meer kennis over wat er eigenlijk gaande is in je lichaam. Want als je dat begrijpt, kun je andere, slimmere, keuzes maken.

Ik ken vrouwen die veel zwaarder zijn dan ik, maar die toch aanzienlijk minder eten. Ook zijn er heel slanke vrouwen die altijd alles lijken te kunnen eten zonder een grammetje aan te komen. Jarenlang ben ik jaloers geweest op slanke vriendinnen die veel grotere porties aten dan ik. Nu pas begrijp ik hoe dat kan en ik leg het je graag uit.



WORTELMOUSSE ALS ONTBIJT

Probeer 500 gram groenten per dag te eten is mijn advies. Wil je de dag goed beginnen? Dit heerlijke ontbijt met 150 gram groenten zal je aangenaam verrassen. Het is friszuur door de limoen en heeft een zoete ondertoon door de mango en de gezonde wortels.

DIT HEB JE NODIG

(VOOR 2 PERSONEN)

- 75 g cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
- 300 g (winter)wortelen, in plakjes
- 100 g mango (mag ook uit de diepvries), in blokjes
- sap van 1 limoen
- stukje geschilde verse gember, ongeveer 10 g
- 2 el hazelnoten, geroosterd en grof gehakt

ZO MAAK JE HET

Zet de cashewnoten de avond van tevoren in koud water en laat een nachtje staan. Kook of stoom de plakjes wortel in een laagje water gaar. Giet af en spoel af met koud water. Ook dit kun je de avond ervoor doen.

Giet de volgende dag het vocht van de cashewnoten af. Doe alle ingrediënten, behalve de hazelnoten, in een keukenmachine en laat een paar minuten draaien tot er een egale massa ontstaat. Schep over in twee kommen en maak af met de hazelnoten.

TIP VERVANG DE HAZELNOTEN DOOR TOPPINGS ZOALS HENNEPZAAD, KASHA (BOEKWEITZADEN) EN/ OF KOKOSVLOKKEN.

TIP GEBRUIK IN DE ZOMER VERSE BOSPEEN IN PLAATS VAN WINTERPEEN. DAAR WORDT HET NOG EEN BEETJE ZOETER VAN. VOEG IN DE WINTER EEN SNUFJE KANEEL OF SPECULAASKRUIDEN TOE VOOR EEN VERWARMEND EFFECT.

Lukt het je niet om een gezond gewicht te bereiken?

Heb je al veel diëten geprobeerd?

Vraag je je af waarom ze niet werken?

Afvallen draait niet alleen om minder eten en meer bewegen. Dat is een achterhaald idee. Er kunnen veel redenen zijn waarom je niet afvalt, terwijl je minder eet en meer beweegt. Ontdek in dit derde deel van de serie 'Energieke Vrouwen' hoe dat werkt en wat je wél kunt doen. Het bereiken en behouden van een gezond gewicht wordt hierdoor een stuk makkelijker.

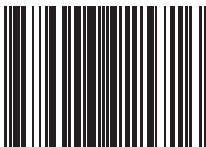
Food- en lifestylecoach **MARJOLEIN DUBBERS** richtte de Energieke Vrouwen Academie op, het grootste platform in Nederland voor vrouwen op zoek naar vitaliteit en gezondheid.



**MET 13
RECEPTEN**

**KOS
MOS**

NUR 860/440



9 789043 925716

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

