

Marije Peek



Een **gezonde**

leefstijl met

@fitmetmarije

GRATIS
digitaal
receptenboek
+ eetschema's
t.w.v. €24,99

NOOIT MEER OP DIEET

MINDSET | VOEDING | BEWEGEN

NOOIT MEER OP DIEET

EEN GEZONDE LEEFSTIJL MET @FITMETMARIJE

Marije Peek

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	7
Hoofdstuk 1. Mijn verhaal	9
Hoofdstuk 2. Mindset	21
Hoofdstuk 3. Voeding	51
Hoofdstuk 4. Bewegen	87
De cirkel is rond	109
Weekschema's	111
Producten wisselen	166
Recepten	171

Voorwoord

Het verliezen van ruim 40 kilogram is het grootste cadeau dat ik mijzelf ooit heb gegeven. Ik had nooit verwacht dat ik in staat zou zijn om dit te doen. Ik was namelijk een onzeker meisje en had op jonge leeftijd al te maken met (ernstig) overgewicht. Ik koppelde voeding aan alles: gezelligheid, maar ook het dempen van emoties en stress. Ik kreeg op jonge leeftijd te maken met acute lymfatische leukemie, wat heel veel invloed heeft gehad op mijn leven, voeding en gewicht. Ik had mijn emoties niet onder controle.

Een laag zelfbeeld, gepest worden en lichamelijke klachten zorgden uiteindelijk voor mijn keerpunt. Ik wilde mijn eigen gezondheid vooropzetten. Maar ik kwam er niet makkelijk uit. Veranderen kon ik niet zomaar; dit vergde veel tijd, moeite en geduld. Afvallen had ik onderschat; er kwam namelijk veel meer bij kijken dan een cijfertje op de weegschaal dat naar beneden moest.

De afgelopen acht jaar heb ik mezelf daarom enorm ontwikkeld op het gebied van mindset, voeding en beweging. En ik heb mijn doel bereikt: ik ben al een aantal jaar op een stabiel gewicht en fitter dan ooit. Bovendien heb ik van deze kennis mijn beroep gemaakt: ik ben gewichtsconsulente en leefstijlcoach.

Drie jaar geleden besloot ik op social media tips & tricks en recepten te gaan delen onder mijn account *@fitmetmarije*. Ik wilde meer mensen motiveren en ze de boodschap meegeven dat balans vinden in je leefstijl belangrijk is.

Onze dieetcultuur is namelijk verpest door een ‘alles-of-nietsmentaliteit’: veel mensen denken dat je óf extreem moet gaan diëten, óf het maar beter meteen kunt opgeven. En dat is ontzettend jammer, want zo zwart-wit hoeft het helemaal niet te zijn.

Afvallen of het creëren van een gezonde leefstijl is namelijk geen kwestie van diëten, maar van het vinden van de perfecte balans. Ontwikkel nieuwe gedragspatronen en je zult merken dat het uiteindelijk vanzelf gaat. Je hoeft namelijk echt niet continu calorieën te tellen met het gevoel dat je dit je hele leven lang moet volhouden. Ik tel al twee jaar geen calorieën meer en mijn gewicht blijft in balans.

Ik hoop dat ik je met dit boek kan inspireren om die balans voor jezelf te vinden!

Liefs,

Marije Peek

Hoofdstuk 1

Mijn verhaal

Ik vind het belangrijk om jou eerst in grote lijnen mijn persoonlijke verhaal te vertellen voordat ik het ga hebben over mindset, voeding en beweging. Iedereen maakt vroeg of laat leuke en minder leuke dingen mee in het leven. Wanneer je je dit realiseert zul je ook meer begrip voor jezelf krijgen. Misschien dat mijn verhaal jou wel aan het denken zet en vind je daardoor inspiratie voor meer motivatie, kracht en discipline.

Hopelijk schetst mijn persoonlijke verhaal een realistisch beeld van het feit dat bepaalde dingen nou eenmaal niet vanzelf gaan en dat je echt geduld moet hebben bij het realiseren van grote veranderingen in je leven. Mijn belangrijkste advies luidt: doe alles stap voor stap. Je hoeft niet in een korte tijd al je doelen in één keer te behalen. Je lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan je nieuwe gedrag en de andere keuzes die bij je nieuwe leefstijl horen. Het hoeft niet in één keer perfect te zijn. Het zijn allemaal kleine puzzelstukjes die uiteindelijk zorgen dat de grote puzzel gelegd kan worden.

5 JUNI 2023 – TROTS, TEVREDEN EN GEZOND

Ik sta voor de spiegel en kijk mezelf aan. Jeetje... wat een verandering heb ik doorgemaakt de afgelopen zeven jaar. Ik ben niet alleen 40 kilogram kwijtgeraakt; mijn hele leven is veranderd. Het maakt me emotioneel en trots tegelijk. Dit gevoel heb ik weinig gehad de afgelopen jaren. Ik realiseer

me wat een intense reis en tegelijkertijd strijd dit met mijzelf is geweest. En wat ben ik toch ook verschrikkelijk hard voor mezelf geweest. Ik heb zoveel frustraties en onzekerheden gekend en ik heb echt een nieuw zelfbeeld moeten creëren. De periode waarin ik gepest werd op de middelbare school, de leukemie, mijn ADHD-problematiek en mijn overgewicht hadden veel effect op mij in die zeven jaar.

Wat ben ik trots op het feit dat ik nooit heb opgegeven en dat ik altijd doorzette wanneer het moeilijk werd. Dit heb ik echt op eigen kracht gedaan, onder andere door een verandering van mindset en door mijn eigen imperfecties te accepteren.

4 JUNI 1998 - EEN RARE EN ONEERLIJKE START

Ik was nog maar elf maanden oud en mijn moeder had al enige tijd gemerkt dat er iets goed mis was met mij. Ik ontwikkelde mij niet zoals mijn zus dat deed en was veel ziek. Haar moederinstinct vertelde haar dat er iets aan de hand was en dat dit niet zomaar een griepje was. De weken daarvoor was ze bij verschillende doktoren weggestuurd als een overbezorgde moeder. *'Ach mevrouw, uw kind heeft een griepje. Dat gaat vanzelf wel over,'* kreeg ze te horen. Tot mijn moeder op 4 juni 1998 helaas toch gelijk bleek te hebben. Er werd acute lymfatische leukemie (ALL) geconstateerd. Het leven van mijn ouders, mijn zus en mij stond volledig op zijn kop. Maar mijn ouders wisten één ding zeker: deze strijd gaan wij niet verliezen en we gaan alles doen om Marije op de wereld te houden.

Er startte een langdurig traject met veel ziekenhuisbezoeken en -opnames. Deze periode werd gekenmerkt door veel verdriet, boosheid maar ook kracht. Er was geen enkel moment waarin mijn ouders wilden opgeven. Ik vermoed dat mijn vechtlust op dat moment extra aangewakkerd werd. Ik realiseer mij achteraf dat ik een cadeau kreeg, namelijk een kans om te leven, en dat wanneer je echt iets wilt, dat niet zomaar komt aanwaaien.

6 SEPTEMBER 2001 – NIET DE BESTE ONTWIKKELING

Het was al ruim drie jaar geleden dat er acute lymfatische leukemie werd geconstateerd. Op dit moment was ik, tot dan toe, ‘schoon’ verklaard. De afgelopen jaren waren heftig. Ik had me niet kunnen ontwikkelen zoals andere kinderen van mijn leeftijd. Daarbij had ik veel prednison en chemotherapie gehad waardoor ik niet in één keer hersteld was. Gelukkig kon ik wel gewoon vanaf mijn vierde levensjaar naar school toe en liep ik daar geen achterstand op.

Door de hele situatie was ik gewend mijn zin te krijgen van mijn ouders, ook als het op voeding aankwam. En toen begon de problematiek met voeding al. Ik wilde veel dingen niet eten of proeven en ik weigerde bijna alles wat ik niet kende. Ook al was mijn smaak wel veranderd door de chemotherapie, ik was erg stellig in wat ik wel en niet wilde eten. Ik dronk graag veel suikerhoudende dranken; ik wilde elke dag chips eten. Mijn ouders dachten, voornamelijk toen ik ziek was, het juiste te doen door mij altijd mijn zin te geven. Toen ik genezen was, ben ik daar als kind misbruik van blijven maken als het om voeding ging. Ik wilde zelf beslissen wat ik wel en niet at. Dit was voor mij ook een manier om ergens controle over te hebben. Ik had geen grip op de situatie maar had dat wel op voeding. En zo kon ik toch nog zelf ergens een beslissing over nemen.

Voeding geeft een tijdelijke verlichting van stress en emoties. De suikers, vetten en het zout gaf mijn lichaam bepaalde geluksgevoelens op momenten waarop ik het zwaar had. Als kind was ik me daar uiteraard niet van bewust. Ik koos voor de makkelijkste weg en dat was weigeren wat ik niet kende en vooral eten wat mij rust, troost en geluk bood.

11 MAART 2011 – HET GROOTSTE DIEPTEPUNT, GEPEST WORDEN EN EMOTIE-ETEN

Ik stond in mijn eentje in een hoekje in de gang, weggedoken omdat ik niet graag onder de mensen was op de middelbare school. De eerste twee jaar had ik het nog best wel leuk, maar daarna was er toch echt iets veranderd. Ik was veel zwaarder geworden en ik voelde me vooral heel anders dan

mijn leeftijdsgenoten. Ik werd niet mee uit gevraagd, ik kreeg weinig tot geen aandacht van jongens zoals de andere meisjes die wel kregen, en ik werd in mijn ogen echt veroordeeld om mijn uiterlijk. De pauzes waren de momenten waar ik het meest tegen opzag. Ik stond daar vrij vaak alleen en soms wist ik echt niet bij wie ik me kon of mocht aansluiten. Het liefst maakte ik mijzelf klein en onzichtbaar zodat ik niet opviel.

Ik kreeg regelmatig gemene opmerkingen naar mijn hoofd toe, jongens lachten me uit omdat ik volgens hen dik was en als klap op de vuurpijl noemde iemand in mijn klas mij altijd *'ome Tito'*. Dit was een personage uit een kinderserie, een zwaarlijvige man. Ook werden er liedjes gezongen als *'ije ije ije, Marije heeft dikke dijen'*. Voor mijn gevoel kon ik hier niets tegen inbrengen. Ik hoorde er niet bij en werd veroordeeld om hoe ik eruitzag. Ik durfde er niet meer tegenin te gaan en ik koos ervoor om niet meer te reageren en mijzelf zo onzichtbaar mogelijk te maken.

In deze periode heb ik mij ontzettend eenzaam gevoeld. Ik had, zoals elk vijftienjarig meisje dat waarschijnlijk heeft, veel last van onzekerheid. Alleen was het bij mij nog iets erger. Mensen vonden mij niet leuk om hoe ik eruitzag. Het gevolg was dat ik steeds minder sociaal werd. In het weekend zat ik thuis terwijl leeftijdsgenootjes met zijn allen op stap waren naar de lokale kroeg of samen bij iemand thuis zaten. Ik zat vooral thuis met mijn ouders op de bank. Ik at mijn gevoelens weg.

Op de momenten waarop ik eenzaam was, me verveelde of verdrietig was over mijn uiterlijk, associeerde ik eten met mijn gevoelens. Eten gaf mij een rustig gevoel, het verlichtte tijdelijk de stress en ik vond voeding een middel om in te zetten als *'gezelligheid'*.

Ik at veel kant-en-klare maaltijden, at onregelmatig, lunchte soms met een pizza en at iedere dag chips. Ik was écht verslaafd aan het gevoel dat eten mij kon geven. Mijn relatie met voeding was dramatisch. Ook kreeg ik steeds meer last van maagzuur.

Ik werd almaar zwaarder. Ergens wist en zag ik het wel maar ik stopte ook mijn hoofd in het zand. Achteraf gezien wilde ik de confrontatie met mijzelf niet aangaan. Ik wist namelijk best dat er heel wat moest veranderen aan mijn leefstijl en dat het niet alleen om het 'even' aanpassen van mijn voeding zou gaan. Mijn relatie met voeding was namelijk ontzettend slecht. Ik at weinig tot geen groente en had een voorkeur voor suikerhoudende dranken, chips, koekjes, pizza en gefrituurd eten. Gevoelens van schaamte, onzekerheid en vooral hulpeloosheid overheersten.

Dat waren de eerste tekenen van de omslag die ik zou gaan maken. Maar ik had geen idee hoe ik dit moest doen. Ik vond het lastig uit te zoeken omdat ik zo weinig wist over voeding. Daarbij werd het een gigantische uitdaging omdat ik in mijn hoofd allang had besloten dat ik niets 'lustte'.

8 FEBRUARI 2013 – EEN KLEIN LICHTPUNTJE?

Het was gelukkig alweer even geleden dat ik mijn mavodiploma had behaald, en op dit moment begon ik aan mijn studie. Ik koos expres voor een studie ver buiten mijn dorp. Ik wilde een nieuwe start maken en een nieuwe kans krijgen. Ik merkte dat ik op deze studie al veel meer geaccepteerd werd dan op de middelbare school. Ik begon met sporten en ik probeerde gezonder te eten maar ik vond het allemaal nog maar lastig. Ik had veel last van mijn knieën, onderrug en ook van maagzuur. Ik wilde graag afvallen, maar wist niet zo goed waar ik moest beginnen. Ik was een moeilijke eter en het leek zo uitzichtloos.

Ik besprak vaak met mijn moeder dat mijn gewicht in de weg zat. Omdat mijn moeder mij niet wilde kwetsen vertelde zij mij altijd dat ik mooi ben zoals ik ben, maar dat als ik iets wilde veranderen waar ik volledig achter stond, ik dat ook zeker moest doen. Mijn vader en moeder stonden dan ook achter mijn besluit om te gaan afvallen. Hoe ik moest beginnen wist ik nog even niet.

De vele klachten als gevolg van mijn overgewicht werden een steeds groter probleem bij dagelijkse activiteiten. Ik werkte op dat moment naast mijn

studie in een supermarkt en merkte dat het lange staan, lopen, bukken en vakkenvullen veel energie van mijn lichaam vroegen. Op die momenten werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt. Eigenlijk had ik veel van dat soort momenten waarop ik mezelf de vraag stelde: *‘Waar ben je nu eigenlijk mee bezig? Word je hier nou gelukkig van?’* Het antwoord daarop was uiteraard nee, en eigenlijk wist ik ook niet zo heel goed waar ik mee bezig was. Iedere keer wanneer ik dacht dat ik wilde starten met afvallen verzon ik weer een smoesje waarom ik het niet kon of wilde doen. Totdat er steeds meer van dat soort momenten kwamen. In de supermarkt waar ik werkte, ontmoette ik vrij veel nieuwe mensen uit het dorp waar ik vandaan kwam. Met deze mensen bouwde ik een leuke band op. Hierdoor kreeg ik de bevestiging dat ik best een leuk persoon was naar wie wél omgekeken werd en met wie men wél om wilde gaan. Dit was het begin van mijn keerpunt.

5 MEI 2014 – DE START

Na lang wikken en wegen was de knop toch echt om. Het duurde even, maar het besef was tot mij doorgedrongen dat het echt klaar moest zijn. Ik had meer lichamelijke klachten dan ooit en was nog hartstikke jong. Ik wilde dit niet meer en wilde een stuk gezonder gaan leven. Ik besloot om met één stap tegelijk te beginnen. Ik voelde meer motivatie dan ooit en wilde niets liever dan gewoon weer goed in mijn vel zitten.

Ik begon met zes vaste eetmomenten per dag. Dat gaf mij structuur en zorgde er ook nog eens voor dat ik bewuster bezig was met wat ik at, omdat het geplande momenten waren. Ik at onbewust heel veel en door bewuster te eten had ik dit meer onder controle. De zes eetmomenten per dag gingen in het begin goed, maar wel had ik moeite met het eten van producten die ik nog nooit geproefd had. Ik had bijna altijd alle groente geweigerd maar ook allerlei voeding die in mijn ogen *‘te gezond’* of *‘te experimenteel’* was. Maar nu moest ik er toch echt aan geloven en de stap naar gezonder eten maken. Ik begon bij de basis: sla, komkommer en tomaat. Alles deed ik stap voor stap. Ik verwachtte niet van mijzelf dat ik alles in één keer lustte of at, maar wilde het wel proberen. Ik wist dat ik genoodzaakt was voeding een kans te geven als ik gezonder wilde gaan leven.

Hoofdstuk 2

Mindset

Toen ik jaren geleden zelf startte, dacht ik dat een gestructureerd voedingspatroon waarin ik minder ging eten en meer zou bewegen de sleutel tot succes zou zijn. Natuurlijk had ik me erop voorbereid dat het niet makkelijk zou zijn, maar ik had wel verwacht dat ik meteen vanzelf af zou vallen als ik deze ‘*succesformule*’ zou toepassen.

Misschien herken jij je hier wel in en begin jij ook altijd weer vol goede moed aan een afvaltraject. Je bent gemotiveerd en hebt een duidelijk doel voor ogen. *Let's go!* Tot het moment waarop er iets tegenzit. Je bent moe, hebt slecht geslapen, het is een drukke week op je werk of je hebt te maken met emotionele tegenslagen. En dat zijn de momenten waarop je dreigt op te geven of gewoonweg even vergeet of wilt vergeten waar je zo goed mee bezig was. Andere dingen vragen je aandacht en je plan komt op de tweede plaats of ergens in je hoofd hoor je een stemmetje zeggen: *‘Het gaat je toch niet lukken.’* Of het zijn die momenten waarop de weegschaal op hetzelfde punt blijft hangen terwijl je zo je best had gedaan. Of je krijgt zelfmedelijden omdat je vindt dat je zoveel hebt moeten laten, tijdens dat etentje met vrienden waarbij je niet alles hebt gegeten wat je wilde, of toen je dat gezellige gebakje op het werk hebt afgeslagen.

Ik wil je dan ook heel graag meer vertellen over hoe het bij mij is gegaan, zodat jij daar wat van kunt leren en wel in staat bent om een verandering in je mindset te creëren. Want die verandering gaat het verschil maken.

ADEMHALINGSOEFENING

Zoek een plek op waar je niet gestoord kunt worden en waar je comfortabel kunt zitten of liggen. Zet eventueel een timer zodat je je niet druk hoeft te maken over de tijd. Begin met bijvoorbeeld één minuut. Later kun je het altijd uitbreiden als je het fijn vindt om te doen. Maar één minuut is mooi om mee te starten en voor iedereen haalbaar. Want wat is één minuut in een dag?

Breng je aandacht naar je adem (sluit eventueel je ogen om je af te sluiten voor alle indrukken van buitenaf). Adem rustig in door je neus en vervolgens uit door je mond. Maak de uitademing iets langer dan de inademing en wacht even na de uitademing. Pas wanneer je lichaam het seintje geeft dat het opnieuw wil inademen, dan doe je dat. Je hoeft dus niet de pauze zo lang mogelijk te maken. Adem bijvoorbeeld vier tellen in, vervolgens zes tellen uit en wacht dan even. Maar doe dit zonder iets te forceren. Laat de adem heel ontspannen komen en gaan. Misschien werkt een ritme van drie tellen in en vijf tellen uit voor jou, of zes in en acht uit. Volg je eigen ontspannen ritme en laat het als vanzelf komen en gaan.

Doordat je de uitademing langer maakt dan de inademing switcht je lichaam meer naar het parasympathische zenuwstelsel, het systeem van rust. Hierdoor zal je hartslag kalmer worden en komen je lichaam en geest tot rust.

Dit is dus zeker ook een heel fijne oefening wanneer je je opgejaagd en gestrest voelt. Want het kan soms heel lastig voelen of zelfs onmogelijk lijken om je lichaam en geest 'zomaar' tot rust te brengen. Mocht je de focus op alleen je ademhaling heel lastig vinden, beeld je dan de veiligste en fijnste plek in die je kent. Door deze oefening, door je adem te sturen, neem je de controle weer over.

Hoofdstuk 3

Voeding

Na alle informatie die je hebt kunnen lezen in het vorige hoofdstuk over mindset zijn we aangekomen bij het onderwerp voeding. Een onderwerp waar de laatste jaren steeds meer aandacht voor is en waar ook zoveel verschillende meningen over zijn. Steeds vaker hoor je waarom je bepaalde voeding wel of niet zou moeten of kunnen eten. De een zegt dit, de ander weer dat. Misschien word jij daar, net als velen, ook wel onzeker door? Want wanneer doe je het nu goed; wat is gezond en wat niet? In de basis hebben we voeding nodig om te overleven. Het is zowel brandstof als bouwstof. Maar tegenwoordig is het zoveel meer dan dat en kan het zelfs allerlei gevoelens en emoties losmaken, zowel positief als negatief.

Het is iets wat elke dag weer terugkomt en waar we bijna de hele dag door beslissingen over nemen. Dus hoe maak je de voor jou beste keuzes als er zoveel verschillende en vaak ook tegenstrijdige informatie te vinden is?

Toen ik begon met afvallen waren producten zoals zoetstoffen, light-producten en vlees- en zuivelvervangers net in opkomst. Alle verschillende voedingspatronen en bijbehorende producten waren er nog niet in die mate zoals ze er nu zijn. Doordat sommige producten relatief nieuw op de markt zijn, is er vaak nog niet bekend welk effect ze op je lichaam hebben. Berichtgeving daarover gaat dan ook nog wel eens een eigen leven leiden, waar social media niet op een positieve manier aan bijdragen. Sommige producten worden heel erg gepromoot door zowel bedrijven als

MACRO'S

Onze voeding is grofweg onder te verdelen in *macronutriënten* en *micronutriënten*.

De macronutriënten (ook wel macro's) genoemd zijn de drie hoofdgroepen waar voeding uit opgebouwd kan zijn:

- **KOOLHYDRATEN** zijn de belangrijkste bron van energie voor het lichaam. Ze worden afgebroken tot glucose, dat door cellen wordt gebruikt als brandstof.
- **VETTEN** zijn ook een bron van energie en dienen als energiereserve in het lichaam. Ze spelen ook een rol bij de opname van in vet oplosbare vitamines, de lichaamstemperatuur en de productie van hormonen.
- **EIWITTEN** zijn essentieel voor de groei, reparatie en onderhoud van weefsels in het lichaam, zoals spieren, botten, huid en organen. Ze spelen ook een rol bij de productie van hormonen en het afweersysteem.

Hoeveel en in welke verhouding je die nodig hebt op dagelijkse basis verschilt per persoon. Dit heb je ook gezien in de berekening die je hebt gemaakt. Ik licht dit later in dit hoofdstuk uitgebreider toe.

Naast deze macronutriënten heeft je lichaam ook nog micronutriënten nodig om optimaal te presteren en te overleven. En dat zijn *vitamines*, *mineralen* en *spoorelementen*. Deze stoffen leveren geen energie, maar zijn belangrijk voor het verloop van allerlei processen in ons lichaam en dus ook van levensbelang. Meer over micronutriënten kun je lezen op blz. 72. De micronutriënten zijn net zo belangrijk als de macronutriënten.

Maar laten we eerst vooral kijken naar de basis: de macro's. Hierna vind je een uitgebreidere uitleg per macronutriënt.

Hoofdstuk 4

Bewegen

Lichamelijke beweging is belangrijk om gezond te blijven en heeft ontzettend veel voordelen. Wanneer je voldoende beweegt heb je een kleinere kans op verschillende ziektes en het maakt je ook mentaal sterker. Eigenlijk weten we dat inmiddels allemaal wel. Alleen het ook daadwerkelijk doen of genoeg doen is nog wel eens een uitdaging.

Bewegen doen we natuurlijk in principe allemaal elke dag wel, al beweegt de een meer dan de ander. Maar echt bewust aandacht besteden aan lichaamsbeweging of trainen is weer wat anders en dat kan echt het verschil maken in je leefstijl en voor je gezondheid. Belangrijk is het onderscheid tussen bewegen aan de ene kant en sporten en/of trainen aan de andere kant. Sporten is over het algemeen doelgericht, meestal intensiever en gericht op het verbeteren van bepaalde vaardigheden, spierkracht of het uithoudingsvermogen. Bewegen is wat we van nature dagelijks doen tijdens onze gewone bezigheden.

De belangstelling voor het werken aan een fit en gezond lichaam door middel van beweging en/of training is de afgelopen jaren sterk toegenomen. Er is steeds meer over te lezen, zowel op social media als in tijdschriften en boeken. En elk jaar komen er weer nieuwe trainingsvormen en mogelijkheden bij. Fitness is steeds populairder geworden en er zijn veel mensen die dagelijks of wekelijks een sport beoefenen. Net als met voeding kan het soms overweldigend lijken om een goede (her)start te maken. Waar doe

- *Dopamine*: dopamine is een neurotransmitter die betrokken is bij het beloningssysteem van de hersenen. Het speelt een rol bij het ervaren van plezier en concentratie. Sporten kan de afgifte van dopamine stimuleren, wat een gevoel van voldoening geeft. Je voelt je trots op jezelf, waardoor je dit gedrag graag herhaalt en je het leuker vindt om te gaan sporten.

Al deze stofjes hebben een positief effect op het brein en kunnen bijdragen aan het verminderen van stress. Door te bewegen en te sporten zorgen zij er dus voor dat je steeds beter in je vel komt te zitten en je een trots en voldaan gevoel hebt. Dit draagt weer bij aan een positieve mindset zodat je nog gemotiveerder bent om positieve leefstijlveranderingen vast te houden.

HOE DRAAGT BEWEGEN BIJ AAN AFVALLEN?

Lichaamsbeweging kan op heel veel verschillende manieren helpen bij het verliezen van gewicht, bijvoorbeeld als volgt:

- *Verhoging van je verbranding*: door meer te bewegen verbruikt je lichaam meer energie waardoor je meer calorieën verbrandt. Door meer calorieën te verbranden dan je inneemt creëer je een calorie tekort, waardoor je af zult vallen. Hoe intensiever de activiteit, hoe meer calorieën er worden verbrand.
- *Verhogen van je stofwisseling*: door regelmatige lichaamsbeweging blijft je stofwisseling ook na het sporten hoger. Dit betekent dat je lichaam zelfs in rust meer calorieën blijft verbranden. Dit noem je ook wel de *afterburn*. Een verhoogde stofwisseling zorgt weer voor een betere vetverbranding en helpt dus om gewicht te verliezen.
- *Behoud van spiermassa*: tijdens het afvallen is het belangrijk om spiermassa te behouden. Lichaamsbeweging, met name krachttraining, helpt bij het behouden en opbouwen van spierweefsel. Spieren hebben een hoger rustmetabolisme dan vetweefsel, wat betekent dat hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer calorieën je lichaam in rust verbrandt. Door krachttraining te combineren met cardiovasculaire oefeningen, kun je vet verliezen en tegelijkertijd spiermassa behouden.

Week 1



Maandag

ONTBIJT

- 200-250 g magere kwark
- 50 g blauwe bessen
- 20-25 g muesli
- 1 blokje 80% pure chocolade

TUSSENDOOR

- 1 banaan
- 1 appel

LUNCH

- 3 volkoren boterhammen
- 10 g 100% pindakaas
- 2 plakken kipfilet
- 1 gekookt ei
- 15 g halvarine

TUSSENDOOR

- 3 grote rijstwafels/maiswafels
- 25 g smeerkaas 15+
- 10 g 100% pindakaas

AVONDETEN

Aardappeltjes met vegetarische kaasschnitzel en broccoli (recept 3-4 personen)

- 200 g krieltjes/gekookte aardappelen per persoon
- 1 vegetarische kaasschnitzel per persoon
- 200 g broccoli per persoon
- 1 el olijfolie
- 1 el friteslijn

AVONDSNACK

- handje ongezouten noten
- 150 g skyr met smaakje
- 50 g aardbeien/blauwe bessen

Dinsdag

ONTBIJT

- 30 g havermout
- 50 ml melk
- flinke snuf kaneel
- 1 banaan
- 1 tl nutella

Bereidingswijze:

1. Doe de havermout, melk en een flinke snuf kaneel in een kom. Roer dit even goed door elkaar en zet dit 2-2,5 minuut in de magnetron.
2. Snijd ondertussen de banaan in plakjes.
3. Leg de banaan op de havermout, top af met nutella en eet smakelijk!

Tip: je kunt de nutella altijd vervangen door 100% pindakaas! En de banaan kan ook vervangen worden door appel of peer.



Biologi
ahornsirup
Sirop d'érable
biologique

Chocolate chip pancakes met kwark en vers fruit

Ontbijt

Deze haver-mout-chocolate chip pannenkoekjes zijn een supervoedzaam ontbijt en een voorbeeld van genieten met mate en in balans! Gebruik havermeel in plaats van gewone bloem en maak het eiwitrijker door kwark toe te voegen. Dit recept is voor 2-3 personen, of je kunt er zelf 2 à 3 dagen mee ontbijten of lunchen.

Benodigheden (voor 10-12 pannenkoekjes)

- 120 ml amandelmelk
- 2 el maple syrup
- 1 ei + 1 eiwit
- 120 g havermeel
- 1 tl bakpoeder
- 2 tl kaneel
- ½ tl bakingsoda + 1 el appelazijn
- snufje zout
- 35 g pure chocoladedruppels
- 2 el olijfolie
- 100 g magere kwark
- 1 tl chiazaad
- aardbeien, blauwe bessen en frambozen

NOOIT MEER OP DIEET

Afvallen lukt bijna iedereen, maar hoe houd je het vol? En hoe zet je het om in een gezonde leefstijl waarbij je op gewicht blijft? Het natraject is vaak het lastigst en er is nog veel te weinig waardevolle informatie over beschikbaar, vindt Marije Peek.

Marije is op eigen kracht bijna 40 kilo afgevallen en ze krijgt vaak de vraag hoe zij dit heeft gedaan. Ze deelt haar persoonlijke verhaal en benadrukt het belang van de volgende drie pijlers: mindset – voeding – bewegen. Deze elementen zorgen uiteindelijk voor de juiste balans, zodat jij nooit meer op dieet hoeft!

Naast theorie bevat dit boek handige weekmenu's en 10 niet eerder gepubliceerde recepten.



Marije Peek is oprichter van FitmetMarije, met meer dan 90.000 volgers op Instagram. Ze is gediplomeerd gewichtsconsulente en coacht mensen naar een gezonde leefstijl op basis van haar methode.



**KOS
MOS**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen