

AFVALLEN ZONDER DIEET!

STARTGIDS VOOR:

Geni**ETEN**

zonder

schuldgevoel

Inzicht en planning



GEZONDE  
SPANNING

# Stel jouw plan van aanpak op

Je hebt plannen om te gaan afvallen en natuurlijk wil je graag dat de resultaten blijvend zullen zijn. Ik geloof stellig dat zoiets alleen te bereiken is door je gedrag aan te passen, met kleine stapjes. Zonder tijdsdruk.

Als het genoeg stapjes zijn en je herhaalt ze regelmatig dan kom jij waar je wilt zijn. Ook al pauzeer je af en toe even.

Wanneer je te streng bent voor jezelf en je teveel ontzegt zal je zien dat je altijd weer terugvalt in je oude gedrag. Ik noem dat **'alles of niets denken'** → dan jojo je tussen heel strikt lijnen en alles eten wat los en vast zit, met bijbehorende gewichtswisselingen.

De schema's en teksten uit dit e-book zijn onderdeel van de programma's die ik aanbied. Daar ga ik dieper op de theorieën in, geef ik uitleg over het hoe en waarom en kan jij alle schema's downloaden. Dit werkboek is bedoeld om allerlei zaken voor jezelf op een rijtje helpen krijgen. De eerste stap om te kunnen veranderen.

Ik wens je veel succes en bij vragen mag je mij altijd benaderen. Via de QR code kom je op de contact pagina van mijn website.

Hartelijke groet, Claudia Stinne  
Gecertificeerd gedragscoach



Op deze foto's zie je mij gedurende 20 jaar. In de tijd die verstreek tussen foto 1 en 2 was ik telkens erg druk met diëten en lijnen en 'streng zijn'. Resultaat: ik kwam steeds meer aan... Tot ik eenmaal mijn gewoontes en gedrag onder de loep nam en bewuste eetbeslissingen ging nemen.

Toen viel ik wél 12 kg af,  
in iets meer dan een jaar tijd.  
Nu ben ik al 2 jaar stabiel  
op mijn doelgewicht!



**Gezonde Spanning Coaching**

[www.gezondespanningcoaching.nl](http://www.gezondespanningcoaching.nl)

[gezonde.spanning.coaching@gmail.com](mailto:gezonde.spanning.coaching@gmail.com)

[instagram.com/gezonde\\_spanning\\_coaching](https://www.instagram.com/gezonde_spanning_coaching)

[linkedin.com/company/69531560/](https://www.linkedin.com/company/69531560/)

[facebook.com/Gezonde-Spanning-Coaching](https://www.facebook.com/Gezonde-Spanning-Coaching)

# De methode in een notendop

Niemand wordt blij van altijd alleen maar op worteltjes kauwen. Ja, dat is gezond, maar niet voor de lange termijn vol te houden. Om de persoon te worden die je wil zijn (in gedrag en daardoor ook in gewicht) is het belangrijk om je werkelijk te gaan gedragen als de persoon die je wilt zijn. Dus ga niet 5x per week als een malle aan de slag in de sportschool als je dat stom vindt en ga jezelf zeker niet alle lekkere dingen ontzeggen waar je van kan genieten!

## Want dat hou je nooit voor de lange termijn vol!

Ga doen wat jij 'je leven lang' kan volhouden: eet een puntje taart op een verjaardag, snoep in het weekend, neem eens een bakje chips en een glas wijn. Ja **OOK** nu je wilt afvallen! Het gaat erom dat je met kleine stapjes, kleine aanpassingen in je eetpatroon doorvoert. Zie ook de verdere uitwerking in de conclusies op de laatste pagina van dit e-boek.

Met bewuste keuzes kan jij - **zonder verboden voedingsmiddelen** - afvallen én voor de lange termijn op gewicht blijven.

Je gewicht op deze manier aanpakken gaat veel verder dan calorieën tellen, koolhydraatarm eten, intermitterend fasting of wat voor dieethype er populair is.

Het gaat om **doen** wat er bij je past! Om bewuste keuzes: je eet niet alles en niet op elk willekeurig moment, maar je neemt wel **die voedingsmiddelen waar je oprecht van kan genieten!**

Als je de gedachten achter jouw eetdrang weet te doorgronden kan je die gaan aanpakken. Ik zet erop in dat je **eet wanneer je honger hebt** en niet perse op AL die andere momenten.

Leer luisteren naar je lichaam, voel wanneer je vol zit, wanneer je maaghonger hebt of juist hoofdhonger (zin in iets lekkers), leer herkennen wanneer je bijvoorbeeld verdrietig bent en probeer die gevoelens dan niet te dempen met een reep chocolade, want dát helpt namelijk niet. En uiteindelijk voel je je daar alleen rotter door. Een vriendin bellen en over je probleem praten is veel effectiever. Pak het bij de bron aan, dan hoeft jij je emoties niet weg te eten.

## Stop met proppen en start met geniETEN!

Emotie: 😞 = 🍦 🍩 🍰 = ❌ ➡️ 😭 🗣️  
Gevoel: 🤏 = 🍪 🍪 = ❌ ➡️ 😊 zzz  
Gevoel: 🥰 = 🍫 🍰 🍫 = ❌ ➡️ 😊 📞  
Gevoel: 😞 = 🍿 🍷 🍷 = ❌ ➡️ 🗣️ 📞

Luister naar je  
werkelijke  
behoeftes...  
Dan hoeft je ze  
niet weg te eten



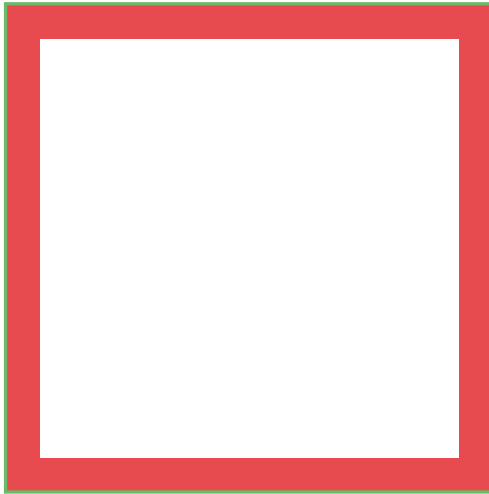
# Begin bij het begin

Om je voortgang bij te houden kan je allerlei appjes gebruiken.

Je kunt ook in een mooi dagboek of in een agenda voor jezelf bijhouden hoe je ervoor staat.

Uit eigen ervaring weet ik dat er vaak weinig fotomateriaal bestaat van de periodes waar je op je zwaarst bent en/of niet happy bent met je lichaam. Toch wil ik je uitdagen om NU een foto van jezelf te maken en deze in te plakken, want geloof me: aan het eind van je afvaltraject is het super waardevol om terug te zien waar je vandaan komt!

## Foto start traject



## Weegmoment (start)

**Datum:** .....

**Gewicht:** ..... kg

**Omtrek arm:** ..... cm

**Omtrek borst:** ..... cm

**Omtrek buik:** ..... cm

**Omtrek taille:** ..... cm

**Omtrek heupen:** ..... cm



# Doelen

Heb jij al helder wat je wilt bereiken? Voor je motivatie is dat erg belangrijk. Denk hierbij vooral verder dan het aantal kilo's wat je wilt verliezen. Bijvoorbeeld dat je dat ene leuke zomerjurkje weer past, of durft te dragen... **Vraag je ook af WAAROM je dat doel wilt bereiken.**

Maak er een HULDE doel van, zodat jij optimaal gemotiveerd bent en blijft.

## **MIJN DOEL IS:**



# Waardes

Als je alleen focust op je doel, ben je bezig om iets te bereiken. Wanneer je ook focust op je waardes vraag je jezelf wat er de moeite waard is...

- Hoe wil je leven?
- Welke keuzes passen daarbij?
- Richt je blik gericht op de koers die je wilt houden.

Bijvoorbeeld: *ik wil genieten van lekker eten, maar wel met mate. Ik vind het ook belangrijk om dagelijks te bewegen. Zodat ik op een gezonde manier kan afvallen en voor de lange termijn werk aan de fitheid van mijn lichaam.*

## **SCHRIJF HIERONDER EENS IN EIGEN WOORDEN WAT JIJ BELANGRIJK VINDT IN HET LEVEN:**



# Eetschema

Hou om te beginnen gedurende één week (langer mag ook) eens een eetschema bij... Niet om daarna heel strikt calorieën te kunnen tellen, maar om je bewust te worden van wat je NU eet (en waarom).

Beoordeel eens wat de verschillende maaltijden en de verschillende producten die je eet jou waard zijn. Je kan de kcal maar één keer uitgeven. Benader ze eens alsof het geld is wat je op de bank hebt staan. Je kunt als uitgave voor een punt slagroomtaart kiezen, maar ook voor een stuk chocolade of een bakje chips. Bekijk eens hoeveel elk van die voedingsmiddelen 'kost' aan kcal en welke jij dan het liefst zou eten. Zo kan je bepalen wat bepaalde voedingsmiddelen jou waard zijn. Kom je dan tot de conclusie dat je liever A neemt dan B? Prima, dat is exact de bedoeling.

Let op doe dit zowel voor de producten die als 'gezond' te boek staan als voor 'ongezond' voedsel, want er zitten bijvoorbeeld stiekem heel veel kcal in avocado. Ik pleit ervoor dat je een goede balans kiest tussen producten die goed voor je zijn en producten waar je blij van wordt, want je hebt ze allebei nodig om je nieuwe levensstijl vol te houden. Een goede leidraad is de 80/20 regel. Probeer voor jezelf ook ECHT afscheid te nemen van de termen 'goed' en 'slecht' waar het om eten gaat, want juist dát waardeoordeel zorgt voor schuldgevoel. En schuldgevoel veroorzaakt alles-of-niets eten.

## Dag 1

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:

Kijk naar etiketten, of zoek [online](#) de voedingswaardes op, weeg af (keukenweegschaal).

Vraag je af of je eetpatroon altijd hetzelfde is. Hoe het smaakt, of je er echt tevreden mee bent of dat je het alleen eet omdat anderen om je heen dat ook doen.



# Dag 2

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:

# Dag 3

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:



# Dag 4

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:

# Dag 5

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:





# Dag 6

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:

# Dag 7

Eetschema:

	Wat	Hoeveelheid	Hoeveel kcal
Ontbijt			
Lunch			
Tussendoortjes			
Diner			
Alcohol			
			Totaal:



# Weekplanning

Nu je weet wat je op welk eetmoment zou willen eten kan je (wekelijks op een voor jou geschikt moment) een planning maken om te bekijken op welke momenten je veel/weinig tijd hebt om jouw maaltijden te bereiden.

Een goede voorbereiding is immers het halve werk: investeer in bakjes en/of zakjes waarmee je jouw bereide maaltijden kunt invriezen en bewaren. Koop ook kleine etiketjes zodat je op elk bakje telkens een stickertje kunt doen met wat erin zit, voor hoeveel personen en tot wanneer het houdbaar is (of wanneer je het hebt gemaakt).

Om (beter) te leren koken zijn allerlei opties. Vraag eens recepten bij de vrienden waar je altijd zo lekker eet, zoek op internet naar recepten met jouw favoriete ingrediënten, neem uit de supermarkt van die receptentijdschriften mee.

Zelf bundel ik elk jaar mijn favoriete recepten in een fotoboekje wat je heel gemakkelijk zelf online kan maken en bestellen. Soms knip en plak ik alle teksten, maar als ik weinig tijd (of zin) heb zet ik eenvoudig de screenshots van de online recepten erin. Vaak is er bij de recepten van winkels wel een QR-code te vinden om heel simpel naar de webpagina te gaan.

Tip: Hang deze weekplanner goed in het zicht (op de koelkast bijvoorbeeld)

**Weekschema:**

		Druk?	Zelf koken?	Wat ga je eten?	Wanneer voorbereiden?
Maandag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Dinsdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Woensdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Donderdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Vrijdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Zaterdag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		
Zondag	Ochtend	Ja/nee	Ja/nee		
	Middag	Ja/nee	Ja/nee		
	Avond	Ja/nee	Ja/nee		

Planning en voorbereiding helpen wezenlijk om je nieuwe gewoontes eigen te maken

Vul je koelkast en vriezer met jouw gewenste producten (een combinatie van voeding die gezond is en goed verzadigd en voeding waar je écht blij van wordt volgens de 80/20 regel)



# Beweging

Beweging is goed voor je, dat wist je vast al... Ik ga het er dan ook niet super uitgebreid over hebben.

In mijn ogen kan je prima afvallen zonder je suf te trainen in een sportschool. Om een kilo lichaamsgewicht kwijt te raken, moet een vrouw van 1.70m, die 70 kilo weegt en 30 jaar oud is namelijk 13 uur hardlopen of 21 uur zwemmen of 31 uur wandelen of 19 uur fietsen...Met alleen bewegen/sporten kom je er dus niet.

Toch kan beweging wél helpen bij het afvallen. Ik zet kort op een rijtje waarom:

- je krijgt meer speling bij je voedingsinname, want een actief leven leiden zorgt voor een hoger kcal verbruik (meer inkomsten als het ware, vanuit mijn boekhouding metafoor hierboven, dus kan je ook meer 'uitgeven' zonder aan te komen)
- beweging is goed voor je gezondheid en voor je humeur, waardoor je meer energie krijgt en je dus gemakkelijker (de voor jou juiste) eetkeuzes maakt
- je slaapkwaliteit en geheugen verbeteren door regelmatig actief te zijn
- een sportief getraind lichaam ziet er vaak 'strakker' uit
- wanneer je spiermassa toeneemt ten opzichte van je vrije vetmassa ga je (ook in rust) meer kcal verbruiken, waardoor je basale metabolisme toeneemt. Het gevolg is dat je op dezelfde hoeveelheid kcal meer kan afvallen OF iets meer kan eten en toch gemakkelijk kan afvallen.

**Let op!** Ik heb het bewust telkens over beweging in plaats van over sporten, want alle activiteiten tellen mee. Traplopen, stofzuigen, in de tuin werken en wandelen zijn nèt zo goed voor je als helemaal stuk gaan in de sportschool. Sterker nog: als je activiteitsniveau heel laag is (als je bijvoorbeeld de hele dag zittend doorbrengt) weegt 3x per week een uurtje sporten daar qua gezondheidsvoordelen absoluut niet tegenop. Dagelijks een half uur actief zijn is echt de norm.

Neem jouw beweegpatroon eens eerlijk onder de loep en vul een week lang het schema op de volgende pagina in. Ga dus niet uit je hoofd invullen wat jouw beweeg-intentie is, maar noteer écht pas na afloop van elk beweegmoment hoe lang je bezig was. We hebben namelijk als mens zijnde heel sterk de neiging om te overschatten hoe lang en/of intensief beweging is.



**Beweging:**

		Wat?	Hoe lang?
<b>Maandag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Dinsdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Woensdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Donderdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Vrijdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Zaterdag</b>	Ochtend Middag Avond		
<b>Zondag</b>	Ochtend Middag Avond		

Bekijk of wat je opschrijft overeenkomt met je ideeën over je mate van beweging, wat je dént dat je qua beweging krijgt. Eventuele kansen kunnen zichtbaar worden.



# Slaappatroon

Wist je dat goed en voldoende slapen ook super belangrijk is als je succesvol wilt afvallen? Ook hier geldt weer dat je makkelijker de voor jou juiste eetkeuzes kan maken als je goed uitgerust bent.

Dus zet gedurende een week eens voor jezelf op een rijtje hoe lang je slaapt en hoe je slaapkwaliteit is

## Slaap:

	Hoe lang?	Slaapkwaliteit
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Breng je slaap eens in kaart: hoeveel uur slaapt je per week?

Wat is de kwaliteit van je slaap op een schaal van 0 tot 10

Slaap je minder goed dan je hoopte/wil of goed voor je zou zijn? Zet dan vooral eens op een rijtje waar dat door komt. Ga je te laat naar bed (waardoor komt dat) of speelt er iets anders? Zoals een te hoog stressniveau?



# Stress?

Ga voor jezelf eens na of stress bij jou een issue is. Ervaar je veel stress? Dan kan je daar wellicht iets aan doen.

Stress:

	Waardoor	Stressniveau
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Zijn er vaste stressmomenten te herkennen? Waar komen die door?  
Wat is je stressniveau op een schaal van 0 tot 10

Kijk eerlijk naar je eigen emoties. Neem het liefst eens een half uurtje of een uurtje voor jezelf om te ervaren wat er eigenlijk allemaal in je hoofd en in je lichaam gebeurt. Wanneer je wat afstand kan nemen lukt het vaak heel goed om te voelen dat je niet perse honger hebt, maar dat er iets anders speelt.

Durf dat te onderzoeken, wees vooral niet bang voor je emoties. Ik weet dat het kan voelen alsof je volledig overspoelt zult raken als je toestaat om te voelen, maar een emotie is als een golf. Het zwelt aan, komt op je af en ebt uiteindelijk ook gewoon weer weg.

**JE KUNT GOLVEN NIET TEGENHOUDEN,  
MAAR JE KUNT WEL LEREN SURFEN**



# Buddy inzetten

Afvallen lukt minder goed in je eentje, veel mensen hebben de neiging om niemand te vertellen dat ze een afvaltraject opstarten (want stel je voor dat het niet lukt), maar daarmee maak je het jezelf ECHT moeilijker!

Zoek steun bij iemand in je omgeving. Misschien heb je een vriendin/familielid/collega die ook wil afvallen?

Help elkaar, spreek wekelijkse ijkmomenten af en deel meer dan alleen je resultaat op de weegschaal!

**MIJN BUDDY IS: .....**

**IK GA SUCCESSEN/GEWICHT\***

**MET HEM/HAAR DELEN**

**OP .....DAG**

## Weeksamenvatting

Zet wekelijks eens de volgende zaken voor jezelf op een rijtje:

**Hoe voelde ik me:**

ma:

di:

wo:

do:

vr:

za:

zo:

**Wat ging er goed?**

**Wat kon er beter?**

**Mijn successen (ofwel non-scale victories):**



# Weegmoment 2

Ik adviseer om slechts één keer per week op een vaste dag je gewicht en voortgang vast te leggen. Als je vaker op de weegschaal wil staan kan dat, maar registreer alleen op die vaste dag. Je wilt namelijk naar de lange termijn kijken en niet ontmoedigd raken door alle wisselingen in je vochtbalans.

**Datum:** .....

**Gewicht:** ..... kg

**Omtrek arm:** ..... cm

**Omtrek borst:** ..... cm

**Omtrek buik:** ..... cm

**Omtrek taille:** ..... cm

**Omtrek heupen:** ..... cm

# Weegmoment 3

**Datum:** .....

**Gewicht:** ..... kg

**Omtrek arm:** ..... cm

**Omtrek borst:** ..... cm

**Omtrek buik:** ..... cm

**Omtrek taille:** ..... cm

**Omtrek heupen:** ..... cm

# Weegmoment 4

**Datum:** .....

**Gewicht:** ..... kg

**Omtrek arm:** ..... cm

**Omtrek borst:** ..... cm

**Omtrek buik:** ..... cm

**Omtrek taille:** ..... cm

**Omtrek heupen:** ..... cm





# Conclusie

Je hebt door het invullen van deze startgids allerlei zaken helder op een rijtje kunnen krijgen.

**Samenvatting:** Als je minder eet dan je verbruikt kan je afvallen. Het gaat écht om kleine stapjes. 300 Calorieën per dag minder is ongeveer 300 gram per week afvallen. Dat klinkt als heel weinig, maar is gemakkelijk te realiseren en 300 gram per week is **15.6kg** op jaarbasis! Dat is echt een significante verandering!

Doe na een maand een check ➔ vul je gewicht in en evalueer hoe het gaat:

- **tussen de 0,1 en 1kg eraf: mooi!** (Meer afvallen is voor de lange termijn echt onwenselijk. Ik begrijp heel goed dat het motiverend is om snel te gaan, maar er is onomstotelijk wetenschappelijk bewezen dat sneller afvallen processen in je hersenen activeren waardoor je op termijn weer aankomt. Gegarandeerd... Doe dus in dat geval een stapje terug. Gun jezelf wat meer!)
- **Heb je bovendien het gevoel dat je gedrag begint te veranderen? TOP!**
- Als er nog niks af is bedenk je dan dat je al heel veel aan het opruimen bent om later tot gewichtsverlies te komen.
- Of... Geef eerlijk toe dat je wel veel déntkt over veranderen, maar het nog niet werkelijk doet...?!? Ga in dat geval eens bij jezelf na wat je tegenhoudt.

## Hulp nodig?

Merk je dat het nog niet gaat zoals je wilt? Krijg je niet voldoende steun uit je omgeving, of wil je meer achtergronden en informatie over een geleidelijke gedragsverandering om te komen tot blijvend gewichtsverlies?

Zoek dan vooral contact via de QR code of via <http://gezondspanningcoaching.nl/contact/>

Je mag me altijd een bericht sturen, of een gesprek plannen om concreet jouw wensen op een rijtje te zetten. **Samen komen we tot een op maat gemaakt plan van aanpak voor jou!**

Je zit nergens aan vast!  
Wat heb je te verliezen? Alleen gewicht toch?



**Gezonde Spanning Coaching**

[www.gezondspanningcoaching.nl](http://www.gezondspanningcoaching.nl)

[gezonde.spanning.coaching@gmail.com](mailto:gezonde.spanning.coaching@gmail.com)

[instagram.com/gezonde\\_spanning\\_coaching](https://www.instagram.com/gezonde_spanning_coaching)

[linkedin.com/company/69531560/](https://www.linkedin.com/company/69531560/)

[facebook.com/Gezonde-Spanning-Coaching](https://www.facebook.com/Gezonde-Spanning-Coaching)

