

**Quick Start**

# **De Resultaat Check**

---

**Hoe je ziet of je nog op koers ligt —  
en wat je doet als je resultaat stilvalt**

**Erik Hans & Anneke**

# WELKOM

---

Er gaan momenten komen waarop je twijfelt.

Ben ik nog op koers?

Werkt wat ik doe?

Moet ik iets aanpassen?

Of moet ik juist rustig doorgaan?

Dat is precies waar veel vrouwen de fout ingaan.

Dan wordt één rare weegdag ineens bewijs dat het niet werkt.

Een schommeling voelt als falen.

En voor je het weet, ga je sleutelen aan iets dat misschien gewoon prima werkt.

De Resultaat Check is gemaakt voor dat moment.

Zie dit als je korte handleiding om je voortgang beter te lezen.

Zodat je niet hoeft te gokken.

Niet in paniek raakt.

En niet alles overhoop gooit na één rare meting.

Je leert hoe je gewicht, metingen en trends gebruikt om te zien of je nog op koers ligt — en wat je doet als je resultaat stilvalt.

Vanaf nu hoef je dat niet meer op gevoel te gokken.

Veel rust in je hoofd,

Erik Hans

# Hoe vaker je weegt

# Hoe minder je weegt

Eén studie liet zien dat mensen die overstapten van dagelijks naar wekelijks wegen, minder gingen afvallen... en sommigen kwamen zelfs weer aan [1].

Hoe langer de pauze tussen weegmomenten, hoe slechter de resultaten.

En nee, dat was geen toevalstreffer. Meerdere onderzoeken bevestigen hetzelfde [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10]:

- Dagelijks wegen helpt je afvallen
- Het voorkomt terugval
- En het kan helpen betere gewoontes op te bouwen rond je gewicht

Waarom werkt dit zo goed?

Omdat je hersenen eindelijk de puzzel leren leggen: wat je eet en drinkt → resultaat op de weegschaal.

Dat is het soort feedbackloop dat je scherp houdt en je excuses onderuit haalt.

Wat je wilt, is betrouwbare data natuurlijk. Dus maak je weegmoment zo saai en consistent mogelijk.

Zelfde tijd

Zelfde plek

Zelfde (soort) kleding

Het liefst 's ochtends, na de wc, vóór eten

## **Trend, geen drama**

De weegschaal meet méér dan vet. Het weegt ook vocht. Daarom is één meting per week eigenlijk ruisgevoelig.

Wat een betrouwbaarder beeld geeft, is meerdere keren per week wegen en daar het gemiddelde van nemen.

Dat weekgemiddelde vertelt een veel betrouwbaarder verhaal dan één weging per week.

Niet de uitschieter.

Niet de paniekdag.

Niet die ene “wat is dit nou?!”-ochtend.

Je wilt trends zien. Geen drama.



## **3-SECONDEN SAMENVATTING**

- Dagelijks wegen = bewust eten
- Een weekgemiddelde is veel betrouwbaarder dan één weging
- Let op de trend, niet de uitschieters

# Een eerste klas Mindfuck

---

Je gewicht kan door de week (en zelfs per dag) flink schommelen.  
Vocht. Zout. Maaginhoud. Stress. Koolhydraten.

Zelfs als je je plan elke dag netjes volg alsof het heilig is... de weegschaal springt toch alle kanten op.

's Ochtends kan hij je een high five geven of je een klap in je gezicht verkopen.

- Een kilo eraf? Je stapt de deur uit alsof je de catwalk op gaat.
- Een kilo erbij? Je zit in zak en as.

Maar let op: dat is geen vet dat 's nachts uit de lucht komt vallen. Het is gewoon water dat je vasthoudt.

Daarnaast is het getal op de weegschaal ook niet de winst; dat is het wegen zelf.

Waarom?

Veel mensen eten automatisch bewuster als ze dagelijks wegen. De weegschaal is geen rapportcijfer. Geen oordeel. Het is waardevolle data.

## **Mentaal te zwaar?**

Als je merkt dat je dagelijks weegt en dat het je mentaal sloopt, verander dan hoe vaak je weegt.

Probeer 4x per week. Is dat nog steeds heftig? Doe dan 3x. Ook niet? 2x misschien?

En maximaal één keer per dag. Het moet niet in een obsessie veranderen.

Probeer zoveel mogelijk te wegen zonder dat je emotioneel van de leg raakt.

Noteer het en reken het gemiddelde uit voor een betrouwbaardere lezing.



## **3-SECONDEN SAMENVATTING**

- Dagelijks wegen = bewust eten
- Gebruik de weegschaal als data, niet als oordeel
- Weeg zo vaak als je emotioneel kunt dragen (max. 1 x per dag)

# De weegschaal vertelt niet het hele verhaal

Laten we even logisch nadenken:

Wat is uiteindelijk belangrijker? Een willekeurig getal op een apparaat?

Of hoe je lichaam eruitziet, hoe je kleding zit en hoe je maten veranderen?

Precies.

Daarom raad ik aan om naast wegen jezelf wekelijks te meten.

Daarnaast zijn metingen vaak betrouwbaarder.

Gebruik een meetlint — bij voorkeur een Orbitape of Myotape — en meet op deze plekken:

- 5 cm boven de navel
- Op de navel
- 5 cm onder de navel
- Heupen (breedste punt) — want tja... hips don't lie

Optioneel:

- Bovenbenen (breedste punt)

Die zijn optioneel omdat het in de praktijk lastig is om elke week exact dezelfde plek terug te vinden. En dus krijg je daar sneller meetfouten.

## De regels

### Zo meet je (simpel en consistent):

- 's ochtends
- Na de wc
- Vóór eten
- Ontspannen buik (niet inhouden)
- Zelfde plek, elke keer

### Mini-regels (zodat je het niet kapotdenkt):

- Geen conclusies op basis van 1 meting
- Je kijkt naar patronen, niet naar pieken
- Het doel is bewustzijn — niet perfectie

### Tips:

- Rond af op de dichtstbijzijnde 0,5 cm
- Gebruik ongeveer drie vingers breedte om 5 cm van je navel te schatten



## 3-SECONDEN SAMENVATTING

- Meten = Weten. Gissen = Missen
- Metingen zijn over het algemeen betrouwbaarder dan de weegschaal
- Geen conclusies op basis van 1 meting

# Wat gemeten wordt, **wordt beheerd**

---

Schrijf het op. Met pen en papier.

Geen Excel-sheet. Geen 14-tabbladen-systeem. Gewoon opschrijven.

Old school? Misschien. Maar het werkt.

Houd het volgende bij:

- Dagelijks je gewicht
- Je weekgemiddelde van je gewicht
- Wekelijks je afmetingen
- Een vooruitgangsfoto om de 4 weken

Hang het desnoods ergens op waar je het ziet.

Zoals Peter Drucker zei: "Wat gemeten wordt, wordt beheerd."

De weegschaal is niet de baas. Het meetlint ook niet. Maar samen geven ze je iets veel waardevollers:

Een eerlijker verhaal over wat er écht gebeurt. Want jij wilt geen paniek om één dag. Jij wilt zicht op het patroon.

 **KORT GEZEGD**

Schrijf je resultaten op en hang ze in het zicht

# Pas je dieet aan (zonder paniek)

Veel diëters weten niet wanneer ze moeten bijsturen.

Gevolg? Of ze blijven te lang niets doen... of ze gooien het roer radicaal om bij de eerste hapering.

Adem in. Dit is simpeler dan je denkt. Of je nu calorieën telt of niet — je data vertelt je wat je moet doen.

Je hoeft niets te tellen om bij te sturen. Weegschaal + meetlint laten je zien wat er gebeurt.

Hier zijn vier scenario's.

## **1. Je gewicht en/of metingen dalen direct vanaf de eerste week**

Goed nieuws. Je aanpak werkt. Blijf doen wat je doet. Niet optimaliseren wat al werkt.

En let op: in week één verlies je vaak méér dan verwacht. Dat is meestal vocht + minder maag-/darminhoud. Geen pure vetmagie.

## **2. Deze week geen daling in gewicht en metingen (maar eerder wel)**

Dan zijn er meestal maar twee oorzaken:

- Je eet ongemerkt iets meer dan voorheen
- Je houdt vocht vast (stress, slecht slapen, zout, koolhydraatrijk eten)

## Vocht?

Eet je meer? → Kies 1 extra swap per dag (drank/snack/saus/olie).

Eet je hetzelfde? → Grote kans dat het vocht is. Blijf rustig doorgaan. Meestal zakt het binnen 1-2 weken.

### 3. Wel daling in gewicht en/of metingen, maar minder dan verwacht

Na een paar weken minder resultaat dan gepland?

Maak één portieaanpassing of swap.

Niet drastisch. Gewoon een kleine tweak. Subtiel aanpassen is beter dan crashen.

### 4. Sinds de start geen daling in gewicht en metingen

Dan is de conclusie helder: je zit niet in een calorietekort.

Je eet simpelweg te veel om gewicht te verliezen. Maak meerdere swaps en/of portieaanpassingen.

## Belangrijk

Weegschaal (gemiddelde berekenen) + meetlint + foto's (om de 4 weken)

Geen data = gokken. En gokken is geen strategie.

# Waarom de weegschaal soms **liegt**

---

Het voelt vaak als: "Ik doe alles goed... en tóch ben ik zwaarder."

Maar meestal? Dat is geen vet. Dat is vocht.

Hier zijn de grootste spelers:

## **1. Zout (natrium) – de kampioen vocht vasthouden**

Meer zout = je lichaam houdt meer water vast. Simpel.

Je hormonen en nieren schakelen dan naar:

"Niet uitplassen... vasthouden." [1, 2].

## **2. Koolhydraten – de 'schijnbare gewichtstoename'**

Koolhydraten worden opgeslagen als glycogeen in de lever en de spieren voor snelle energie.

En glycogeen is een echte watermagneet: 1 gram glycogeen bindt 3-4 gram water [3, 4].

- Meer koolhydraten → meer glycogeen → meer vocht
- Minder koolhydraten → snelle daling op de weegschaal

Daarom voelt koolhydraatarm soms als magie... maar dat is vooral water. Ook interessant:

Koolhydraten+ zout (+ zelfs eiwit via insuline) kunnen samen extra vocht vasthouden [4, 5, 6].

## Fysieke & mentale stress

### 3. Slaap & stress — de stille beïnvloeders

Hier komt een hormoon om de hoek kijken:

Vasopressine (ADH) — je “water-bewaar-knop”.

Normaal: 's nachts stijgt dit → je houdt vocht vast → je slaapt door

Maar bij slechte slaap, pijn en stress (zelfs ziekte en medicatie) kan dit systeem ontregeld raken [7, 8, 9, 10, 11, 12, 13].

- Ritme raakt verstoord
- Meer vasopressine + stresshormonen
- Je nieren houden extra water vast

**Belangrijk:** Stress speelt mee... maar is meestal niet de hoofdrolspeler zoals zout/koolhydraten dat zijn [14].

### 4. Vlak voor of tijdens je menstruatie

Vochtretentie piekt vaak rond het begin van de menstruatie [15]. Het gemiddelde effect is klein [16].

Onderzoek laat zien dat het lichaamsgewicht gemiddeld met ongeveer 0,5 kg stijgt, vooral door extra vocht, niet door vet [17].

Toch kunnen de individuele verschillen groot zijn. Dus:

Sommige vrouwen merken bijna niks. Anderen kunnen gerust 1–2 kilo of meer schommelen door vocht alleen. En allebei kunnen dus “normaal” zijn.



## 3-SECONDEN SAMENVATTING

- Zout + koolhydraten = grootste impact
- Slaap & stress = versterkers
- Menstruatie = Gemiddeld klein effect, grote individuele verschillen mogelijk

# Een mysterie: **Het whoosh effect**

---

Soms doe je alles goed.

Je hebt voor lichtere swaps gekozen

Je eet meer eiwit.

Je haar zit goed.

En toch... De weegschaal beweegt. Niet.

Eén week.

Twee weken.

Soms zelfs drie.

En dan — BAM — ineens ben je 1 à 1,5 kilo lichter van de ene op de andere dag. Dit wordt ook wel het whoosh-effect genoemd.

We weten niet exact hoe het werkt, maar de theorie is logisch:

Wanneer je in een calorie-tekort zit, worden je vetcellen leger — je lichaam gebruikt dat vet als brandstof.

Maar tijdelijk vullen die cellen zich met water. Ze krimpen dus niet meteen zichtbaar. Geen directe daling op de weegschaal.

## Whoosh

En dan, plotseling, laat je lichaam dat water los.

Whoosh.

Het gevaar? Niet fysiologisch. Mentaal.

Op dat plateau willen mensen:

Gaan bingen ("het werkt toch niet") of nog harder snijden in je porties ("ik moet strenger zijn")

Maar hier is de realiteit:

Als je eerder afviel op dezelfde aanpak, dan stoppen de natuurwetten niet ineens.

Dat is fysiologisch onmogelijk.

Een plateau is geen bewijs dat het niet werkt. Het is meestal bewijs dat je lichaam nog aan het verschuiven is.

Blijf doen wat eerder werkte.

Vertrouw het proces. De weegschaal loopt soms achter op de werkelijkheid.



## 3-SECONDEN SAMENVATTING

- De weegschaal loopt soms achter op de werkelijkheid
- Water kan vetverlies maskeren (soms wel voor 3 weken)
- Blijf doen wat eerder werkte, die whoosh gaat vanzelf komen

# WETEN WAT JE MOET DOEN IS HET BEGIN...

---

Je weet nu beter hoe je je resultaat kunt lezen. Dat geeft rust.

Maar eerlijk? Resultaat goed kunnen lezen is één ding.

Het ook blijven doen zodra het leven gebeurt... dat is waar het vaak stukloopt.

- Een drukke dag.
- Een etentje.
- Slechte slaap.
- Stress.
- Kinderen.
- Hoofd vol.
- Avondsnaaien.
- Of die gedachte: "Nu is het toch al verpest."

Dáár heb je meer voor nodig dan een losse check. Dan heb je een systeem nodig.

Slimmer Slanker is een 6-weken stappenplan dat je helpt je eigen aanpak te ontwikkelen.

Een aanpak die past bij jouw leven, doel en persoonlijkheid.

Dus je gaat van: "Ik weet beter wanneer ik moet doorgaan of bijsturen."

Naar: "Ik weet wat ik doe op drukke dagen, etentjes, weegschaalstress, snaaimomenten en terugval — zonder drama."

Als je dat stap voor stap wilt opbouwen, dan is Slimmer Slanker je volgende stap.

**[Bekijk Slimmer Slanker](#)**