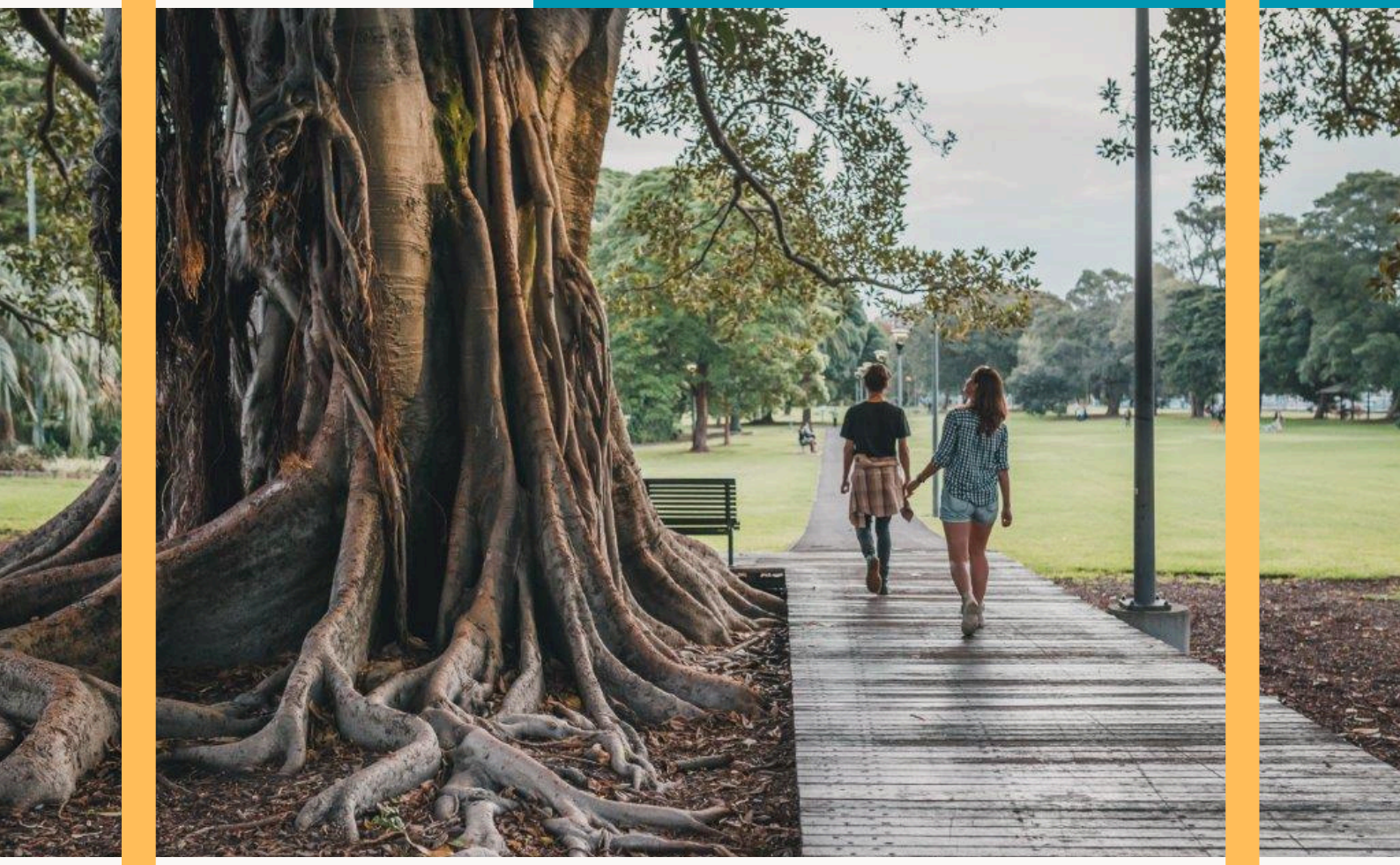
WERKBOEK

Op weg naar je nieuwe leefstijl



Brigitte van Uden



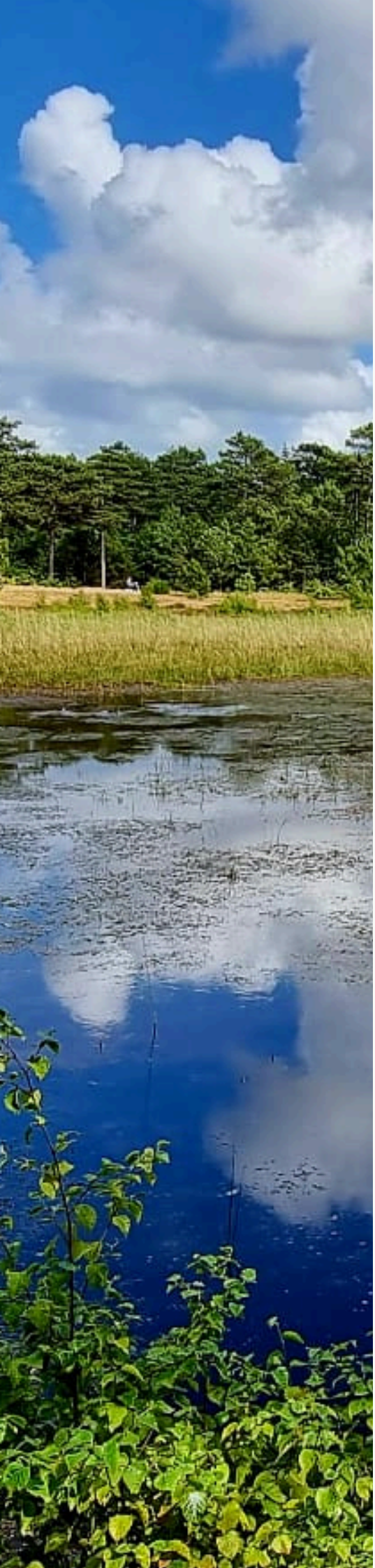
WELKOM

Hi, wat goed dat je dit werkboek hebt gedownload!
Ik ben Brigitte van Uden en ben leefstijlcoach en gewichtsconsulent. Jaren geleden heb ik de knop omgezet naar een nieuwe gezonde leefstijl voor een gelukkiger en fitter leven. Graag help ik jou op pad. Dit zijn de eerste stappen naar een nieuwe jij!

Brigitte

Een goede leefstijl zorgt niet alleen voor een gezonder gevoel, maar maakt je ook een gelukkiger persoon!

Uit het boek
"De Gelukspiramide"
Amber Albarda en Cathelijne Wildervanck



CURSUS OVERZICHT

01 GEZOND ETEN
Kies voor voedzaam eten met alle nutriënten

02 BEWEGING
Beweeg elke dag voor meer energie

03 JOUW PAD
Stippel de route uit op weg naar jouw doel

04 STRUCTUUR/PLANNING
Maak van je nieuwe gewoonten een structuur

05 EN VERDER...
Denk ook hieraan bij een gezonde leefstijl

MODULE 01



Gezond eten

Jezelf fit en energiek voelen begint bij een gezond eetpatroon. Niet vullen, maar voeden.
Start met het eten van langzaam verteerbare voedingsmiddelen, zoals langzame koolhydraten, eiwitten en onverzadigde vetten.



01 GEZOND ETEN

Voeding is brandstof voor je lichaam en geeft je energie. Kies voor producten die je lichaam echt voeden en niet alleen vullen. Dit betekent dat je snelle koolhydraten beter zo veel mogelijk kunt laten staan

Snelle koolhydraten zoals bloem, suiker, ijs, koek, gebak en aardappelen laten je bloedsuikerspiegel snel stijgen. Je lichaam maakt insuline aan om de bloedsuikerspiegel weer te laten dalen.

Maar dit kan ook pieken en dalen in je energie veroorzaken. Heb jij na het eten van snelle kool-hydraten al snel weer trek? Dat is de reden om snelle koolhydraten te vervangen voor langzame koolhydraten zoals groente, fruit, peul-vruchten en volkoren granen. Zij laten je bloed-suikerspiegel minder hard stijgen. En bevatten veel vezels, goed voor je darmgezondheid!

Combineer de langzame koolhydraten met onver-zadigde vetten en eiwitten en je maakt een voedende en verzadigende maaltijd!

Voor vetten geldt om zo min mogelijk verzadigde (dierlijke) vetten binnen te krijgen.
Vermijd ook transvetten, maar kies voor onverzadigde (goede) vetten.

Daarnaast zijn de zogenaamde omega-3 vetten heel belangrijk. Deze zitten in algen en vis. Mocht je dit niet eten, dan is een supplement aan te raden.

Let erop dat vetten snel veel calorieën bevatten.

Houd je aan aanbevolen hoeveelheden, zoals een eetlepel noten per dag..

Eiwitten zijn bouwstoffen en zorgen voor spierherstel en spieropbouw. En de aminozuren waaruit een eiwit is opgebouwd, zijn belangrijke bouwstenen voor alle cellen en weefsels.

Ook zijn aminozuren onderdeel van veel hormonen.

De voedingsstoffen (macro's) op een rijtje:

- ✓ **Langzame koolhydraten en vezels:** groente, fruit, peulvruchten en volkoren granen.
- ✓ **Eiwitten:** Plantaardige bronnen zijn: volkoren granen, peulvruchten, tofu en noten. Dierlijke bronnen zijn: vlees, vis, gevogelte, melkproducten en eieren.
- ✓ **Onverzadigde vetten en omega-3 vetten:** Vette vis, noten, zaden en pitten, olijfolie en avocado.

Brigitte van Uden

OPDRACHT

Wat is je favoriete ontbijt? Kan je dit gezonder maken?

Wat is je favoriete groente en fruit? Eet hier elke dag wat van!

Wat is je favoriete drinken? Kan je dit gezonder maken?

Brigitte van Uden

FAVORIETEN

Maak een lijstje van maaltijden die je graag eet en alle macronutriënten bevatten. Zoek ook nieuwe passende recepten.

MACRONUTRIËNTEN

- Langzame koolhydraten en vezels: groente, fruit, peulvruchten en volkoren granen.
- Eiwitten: Plantaardige bronnen zijn: volkoren granen, peulvruchten, tofu en noten. Dierlijke bronnen zijn: vlees, vis, gevogelte, melkproducten en eieren.
- Onverzadigde vetten en omega-3 vetten: Vette vis, noten, zaden en pitten, olijfolie en avocado.
- Het kan dat niet elke maaltijd alle macro's bevatten. Maak dan een combinatie van minstens 2 volwaardige maaltijden.

MODULE 02



Beweging

Als je je niet lekker in je vel voelt, is het juist belangrijk om te gaan bewegen. Het reduceert stress en zorgt direct voor een goed gevoel.
Zorg dat je elke dag minimaal 30 minuten matig tot intensief beweegt.

02 BEWEGING

Meer bewegen hoeft niet persé sporten te zijn. Het gaat om minder zitten, meer actief zijn.

Het advies van de Gezondheidsraad is: Minimaal 150 minuten matig intensieve beweging per week én minimaal 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten.

Matig intensief betekent dat de ademhaling sneller wordt, maar dat je nog wel een gesprek kan voeren. Bijvoorbeeld fietsen of wandelen.



Begin met kleine veranderingen zoals een korte wandeling van 20 minuten.

Daarnaast onderzoek je wat je nog meer leuk vindt.
Samen met een vriendin of in competitie in een team? Binnen of buiten? Of juist lekker alleen thuis dansen op je favoriete muziek?

Brigitte van Uden

OPDRACHT

Op welke manier zou je meer kunnen bewegen op een dag?

Wat zijn activiteiten die je leuk vindt om te doen?

Op welke tijden zou je deze kunnen doen?

MODULE 03



Jouw pad

Verandering van leefstijl is verandering van gedrag. Dit is een proces, een reis die jij onderneemt naar je nieuwe jij. Bepaal hier jouw route en neem kleine stappen. Samen zorgen zorgen die voor vooruitgang.

03 JOUW PAD

Veranderen van leefstijl is verandering van gedrag. Het begint met het doel voor ogen. Wanneer je dit helder hebt en wat je drijfveren zijn, kan je je pad uitstippelen.

Op de volgende pagina's ga je je stappen opschrijven.

Stel je jezelf eens voor over 4 maanden. Hoe zit je erbij? Wat heb je aan? Hoe voel je je? Wat voor weer is het?

Wie is er bij je?
Wat is je stemming als je in dat moment zit?
Wat zijn je drijfveren om je zo te willen voelen?
Maak hier een concreet doel van.

Schrijf nu eens voor jezelf op wat er moet gebeuren om daar te komen.

Zie je daar al je stappenplan in?

Dit is jouw pad naar jouw doel en dat zorgt ervoor dat je komt waar je wil zijn!



Brigitte van Uden

DOELSTELLING

Hoe zie jij jezelf over 4 maanden? Visualiseer dit voor jezelf.

Wat moet er gebeuren om dat doel te bereiken?

Breek de acties van hierboven in kleinere stapjes. Hoe begin je?

Brigitte van Uden

MINDSET

Wat heb je nodig om die acties te doen? Wat zijn hulpbronnen?

Bedenk nu voor elke maand hoever je zal zijn en een bijpassende beloning voor jezelf. Schrijf dit in je agenda.

Zoek mooie positieve quotes op en schrijf deze hier op.



De werkelijke ontdekkingsreis ligt niet in het zoeken naar nieuwe landschappen, maar in het kijken met andere ogen.

Marcel Proust

GOEDE START







01

Gezonde voeding is essentieel voor een gezond en fit lichaam.
Stap af van de snelle koolhydraten (suikers) en eet meer langzame koolhydraten, onverzadigde vetten, eiwitten en vezels.

02

Beweging is belangrijk voor zowel je fysieke als je mentale gezondheid.
Probeer elke dag een half uur matig actief te bewegen.
Vul dit aan met 2x in de week krachttraining.

03

Bepaal je drijfveren en visualiseer je doel. Zo stippel jij je pad uit.
Neem kleine stappen. Start met 3 kleine acties en bouw dit op.
Vier je successen! Elke mijlpaal is er één.
Wees trots op jezelf.

Brigitte van Uden

NOTITIES

MODULE 04



Structuur & planning

Het creëren van nieuwe gewoonten valt en staat met een goede planning. Hier vind je een maandplanner, weekplanner en een habit tracker. Print deze pagina's voor meerdere weken uit en hang ze in het zicht, bijv. op de koelkast.

Brigitte van Uden

STRUCTUUR

Schrijf nu alle deelacties op die je per dag / per week gaat doen.
Wees precies, bijv. 5 dagen in de week 350 gram groenten eten.

BELANGRIJK

- Schrijf je maanddoelen in de **maandplanner**. Bedenk een leuke beloning bij het behalen van een van de deeldoelen.
- In de **weekplanning** plan je beweeg- en sportmomenten. Ook plan je je voeding in, incl. menu bedenken en mealpreppen.
- In de **habit tracker** kan je alle deelacties dagelijks bijhouden. Bijv. 2,5 liter water drinken, 2 stuks fruit eten en 30 minuten wandelen. Start met 3 *habits* en bouw elke week verder op.
- **Wees elke dag dankbaar en trots op jezelf!**

Brigitte van Uden

MAAND PLANNER

Top 3 taken

Doelen

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Brigitte van Uden

WEEK PLANNER

maandag	dinsdag
woensdag	donderdag
vrijdag	zaterdag
zondag	doelen ○ ○ ○ ○ ○

Brigitte van Uden

HABIT TRACKER

TAAK	M	D	W	D	V	Z	Z

Wat ging goed?

Wat kan beter?

MODULE 05



En verder...

Wat verder nog belangrijk is in je nieuwe gezonde leefstijl: Voldoende rust, slaap en hydratatie.
Ook vind je hier enkele recepten om mee te beginnen.
Meer recepten ontvang je altijd wanneer je een persoonlijk traject bij mij start!

05 EN VERDER...

Super dat je bent begonnen met minder snoepen en meer bewegen.
Daarnaast is het ook belangrijk om ook hieraan te denken voor een gezonde leefstijl:

Goed slapen, dit betekent 7 tot 9 uur per nacht. Als je uitgerust bent, heb je meer energie en ben je scherper. Dit komt een gezonde leefstijl ten goede. En nee, het gaat niet om de tijd die je in bed ligt, maar de tijd die je echt slaapt. Scrollend onder de dekens liggen brengt geen rust.



Rustmomenten nemen. Kleine pauzes nemen gedurende de dag zorgen ervoor dat je je stressniveau weer even kan laten dalen. Rust kan gerust iets actiefs zijn, zeker als je normaal veel in je hoofd zit.

Voldoende water drinken, minimaal 1,5 tot 2,5 liter op een dag. Hydratatie is essentieel.

Brigitte van Uden

Recept Broccolisoep

- 4 personen
- Minder dan 30 minuten
- Voorgerecht
- 90 kcal

Ingrediënten

- 500 gram broccoli
- 100 gram prei
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 350 ml water
- 0.5 groentebouillontablet met minder zout
- 1 bruine boterham
- Chilipoeder
- 1 tl Italiaanse kruiden

Materialen

Staafmixer

Bereiding

1. Maak de groente schoon. Snijd de broccoli in stukjes en de prei in ringen.
2. Pel de knoflook en snijd fijn.
3. Fruit de prei en knoflook in de margarine zacht. Voeg de Italiaanse kruiden toe.
4. Voeg de broccoli, bouillontablet en het water toe en kook de groente in 10 minuten gaar.
5. Rooster het brood in de broodrooster lichtbruin en snijd in kleine blokjes. Strooi er wat chilipoeder over.
6. Pureer de soep met een staafmixer glad.
7. Verwarm de soep nog even, voeg eventueel wat water toe als het te dik is.
8. Verdeel de soep over de borden en garneer met de croutons.

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	90 kcal
Vet	5 gram
Waarvan verzadigd vet	1 gram
Koolhydraten	6 gram
Waarvan suikers	1 gram
Vezels	3 gram
Eiwit	4 gram
Zout	0.2 gram

Brigitte van Uden

Pittige omelet

- 2 personen
- Minder dan 30 minuten
- Lunch
- 355 kcal

Ingrediënten

- 1 kleine rode, 1 kleine gele of groene paprika
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 5 sprieten bieslook
- 3 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- mespunt sambal of harissa
- 2 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas
- 4 volkoren boterhammen

Bereiding

1. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
2. Verwarm de margarine in een koekenpan. Smoor de paprika's op laag vuur met een deksel op de pan tot ze gaar zijn, ongeveer 3-4 minuten.
3. Was de bieslook en knip deze in kleine stukjes.
4. Breek de eieren boven een kom. Klop ze los met de melk en sambal, en roer de bieslook erdoor.
5. Schenk het eiermengsel over de paprika's. Laat het geheel met de deksel op de pan in ongeveer 12 minuten stollen.
6. Bestrooi met de geraspte kaas en serveer met brood.

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	355 kcal
Vet	14 gram
Waarvan verzadigd vet	5 gram
Koolhydraten	32 gram
Waarvan suikers	6 gram
Vezels	6 gram
Eiwit	23 gram
Zout	1.5 gram

Brigitte van Uden

Pastasalade met tonijn

- 4 personen
- Minder dan 30 minuten
- Hoofdgerecht
- 590 kcal

Ingrediënten

- 300 gram volkoren penne
- 3 eieren
- 600 gram sperziebonen
- 2 blikjes tonijn op water
- 60 gram zwarte olijven zonder pit
- 1 blikje ansjovis
- 0,5 eetlepel Franse mosterd
- 3 eetlepels Remia friteslijn
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook

Bereiding

1. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Kook de eieren in ca. 8 min hard.
2. Verwijder de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen. Kook de sperziebonen 5 min. in ruim water met een beetje zout. Spoel ze in een vergiet af onder koud stromend water, zodat het kookproces stopt en de boontjes mooi groen blijven.
3. Laat de tonijn en ansjovisfilets uitlekken. Meng in een slaschaal de mosterd met de mayonaise, peper en eventueel zout. Pers de knoklook erboven. Roer de tonijn erdoor en schep vervolgens de lauwe pasta erdoor.
4. Snijd de olijven in stukjes en de paprika ook. Schep de sperziebonen, paprika en olijven door de pastasalade. Snijd de eieren fijn en ook de ansjovis en voeg toe aan de salade.

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	590 kcal
Vet	16 gram
Waarvan verzadigd vet	3 gram
Koolhydraten	56 gram
Waarvan suikers	8 gram
Vezels	17 gram
Eiwit	42 gram
Zout	5.3 gram

Brigitte van Uden

Recept Dadel-notenballetjes

- 10 balletjes
- Minder dan 15 minuten
- Tussendoor, nagerecht
- 105 kcal

Ingrediënten

- 80 gram noten
- 150 gram dadels
- Citroenrasp en -sap
- kaneel

Materialen

Staafmixer/keukenmachine

Bereiding

1. Ontpit de dadels.
2. Hak de dadels en noten in een keukenmachine of met een staafmixer tot een grof mengsel.
3. Was de citroen, rasp de helft van de schil en voeg dit toe aan het mengsel.
4. Snijd de citroen doormidden, pers 2 eetlepels citroensap uit en voeg toe.
5. Breng op smaak met kaneel.
6. Meng het geheel en draai er 10 balletjes van.

Voedingswaarden per balletje

	Recept
Energie	105 kcal
Vet	5 gram
Waarvan verzadigd vet	1 gram
Koolhydraten	11 gram
Waarvan suikers	11 gram
Vezels	2 gram
Eiwit	2 gram
Zout	< 0.1 gram

TOT SLOT

Geweldig dat jij nu gestart bent met jouw pad naar je nieuwe leefstijl. Je mag trots zijn op jezelf. Je hebt de tijd genomen om aan jezelf te werken.
Sta even stil hoe ver je gekomen bent. Wees trots en dankbaar en geniet van de reis die je maakt.

Verandering is een proces en gaat in kleine stappen.
Wees lief voor jezelf en heb geduld.
Wellicht vind je het fijn om nog eens te kijken naar de route die je hebt genomen. Misschien zijn er kleine aanpassingen nodig of wil je iets aanvullen.
Vergeet niet: Iedere stap is vooruitgang.

Heb je hulp nodig?

Je hoeft het niet alleen te doen!
Wil jij extra ondersteuning of persoonlijke coaching? Neem contact met mij op via info@brigittevanuden.nl
Je kan altijd een gratis kennismaking inplannen op mijn website.

Plan een afspraak





Copyright 2025©
Brigitte van Uden
Leefstijlcoach | Gewichtsconsulent

Brigitte van Uden