BONUSGIDS 5

DE BALANS QUICK CARDS

10 praktische kaarten voor voeding, beweging, rust en gezonde routines — altijd binnen handbereik.

- SLIM KIEZEN
- SLIM COMBINEREN
- SLIM DOEN
- SLIM VANGEN
- SLIM BIJ DE HAND



10 KAARTEN

PRAKTISCH
OVERZICHTELIJK
DIRECT TOEPASBAAR

JOUW GEZONDHEID. JOUW RITME. JOUW BALANS.

EXCLUSIEVE BONUS • DE COMPLETE BALANS METHODE

Niet alles onthouden. Wel weten waar je moet kijken.

Deze Quick Cards zijn geen regels. Ze zijn praktische geheugensteuntjes — direct bruikbaar, altijd binnen handbereik.

🛒 Boodschappen doen

Pak de Vezelcheck, Eiwitcheck of Etiketcheck erbij

🍽️ Maaltijd samenstellen

De Balans Maaltijdformule geeft je de structuur

📅 Dag plannen

Het D.A.R.M.-Kompas geeft je het overzicht

⚡ Weinig tijd

De 5-Minuten Reset helpt je verder

😓 Stress ervaren

De Als → Dan kaart geeft je een kant-en-klaar Plan B

🔄 Routine dreigt weg te vallen

De Minimumdag herinnert je: een kleinere versie telt ook

Iedere kaart beantwoordt één praktische vraag. Bekijk → Begrijp → Doe.





QUICK CARD 1

Mijn D.A.R.M.-Kompas

Gebruik dit kompas als dagelijkse check-in. Vier gebieden, vier vragen, één kleine actie.

Het werkt het beste als je er een vast moment voor kiest — bijvoorbeeld 's ochtends bij je koffie om de dag bewust te beginnen, of 's avonds als korte terugblik. Een minuut is genoeg: lees de vier gebieden door, voel even wat er speelt, en benoem het voor jezelf.

Vraag je meer dan één vakje aandacht? Geen probleem. Je hoeft niet alles tegelijk op te lossen. Kijk welk gebied op dit moment het meeste aandacht vraagt — wat voelt het meest urgent of haalbaar? Begin daar. Kleine stappen op één punt geven meer rust dan grote stappen op alle punten tegelijk.

Kies vandaag één kleine actie op het gebied dat aandacht vraagt.

Dit kompas is een praktisch hulpmiddel, geen medische beoordeling.

D — DARMEN

Voldoende variatie, vezels en regelmaat? ☐ Ja ☐ Aandacht nodig

A — ADEMRUIMTE

Moment van herstel gepland of genomen? ☐ Ja ☐ Aandacht nodig

R — REGULATIE

Energie, slaap en dagelijks ritme? ☐ Stabiel ☐ Aandacht nodig

M — METABOLISME

Bewogen en maaltijden volwaardig opgebouwd? ☐ Ja ☐ Aandacht nodig

QUICK CARD 2

De Balans Maaltijdformule™

Stel iedere maaltijd samen met deze vijf bouwstenen. Geen grammen. Geen calorieën. Gewoon structuur.

EIWIT

Eieren, vis, gevogelte, peulvruchten, tofu, tempeh, kwark, yoghurt

GROENTEN / FRUIT

Bladgroenten, broccoli, courgette, paprika, tomaat, bessen, appel

VEZELRIJKE BASIS

Volkoren pasta, zilvervliesrijst, quinoa, havermout, zoete aardappel, linzen

GEZONDE VETBRON

Olijfolie, avocado, noten, zaden, vette vis, notenpasta

SMAAK

Kruiden, specerijen, citroen, knoflook, gember, azijn

EIWIT + GROENTEN/FRUIT + VEZELRIJKE BASIS + GEZONDE VETBRON + SMAAK = **JOUW MAALTIJD**

Niet iedere maaltijd hoeft perfect te zijn. Gebruik de formule als richtlijn, niet als regel.

Op drukke dagen hoeft de formule geen kunstwerk te zijn. Een bakje kwark met fruit en een handje noten, of een snelle wrap met hummus, sla en ei — dat is al structuur. Een eenvoudige combinatie die de basis dekt, geeft je lichaam méér dan een haastige maaltijd zonder opbouw. Snelheid en structuur sluiten elkaar niet uit.

Met dezelfde vijf bouwstenen kun je eindeloos variëren. Wissel van eiwitbron, probeer een nieuw groente, kies een andere basis of experimenteer met een onbekende specerij. De formule blijft hetzelfde — wat je invult, verandert elke dag. Zo eet je gevarieerd zonder steeds opnieuw het wiel uit te vinden.

De Balans Maaltijdformule is geen dieet en geen streng schema — het is een hulpmiddel dat jij eigen maakt. Pas het aan op jouw smaak, jouw leven en jouw tempo. Hoe vaker je ermee werkt, hoe meer het een tweede natuur wordt: niet als verplichting, maar als een prettige houvast die je ondersteunt zonder je te beperken.



QUICK CARD 3

Mijn Gezonde Bord

Een visueel hulpmiddel voor maaltijdsamenstelling — geen rigide portieregel, maar een praktische richtlijn.

1

🥦 ROYAAL GROENTEN

Groot deel van het bord — gevarieerd, kleurrijk, rauw of bereid

2

🥚 EIWITBRON

Goed deel van het bord — plantaardig of dierlijk

3

🌾 VEZELRIJKE KOOLHYDRATEN

Kleiner deel — volkoren, peulvruchten of andere vezelrijke basis

4

🫒 GEZONDE VETBRON

Kleine toevoeging — olijfolie, avocado, noten of zaden

Vraag jezelf bij iedere maaltijd:

- ☐ Zitten er voldoende groenten op mijn bord?
- ☐ Heb ik een eiwitbron?
- ☐ Heb ik een vezelrijke basis?
- ☐ Heb ik een gezonde vetbron toegevoegd?

Dit is een visueel hulpmiddel, geen rigide portieregel.

QUICK CARD 4

Mijn Vezelcheck

Variatie in vezelbronnen ondersteunt een gezond voedingspatroon. Denk aan variatie, niet aan perfectie.



GROENTEN

Broccoli, spinazie, wortelen, courgette, spruitjes, artisjok, venkel, prei



FRUIT

Appel, peer, bessen, banaan, vijgen, pruimen, kiwi, sinaasappel



PEULVRUCHTEN

Linzen, kikkererwten, zwarte bonen, kidneybonen, edamame, spliterwten



VOLKORENPRODUCTEN

Havermout, volkoren brood, zilvervliesrijst, quinoa, volkoren pasta, gerst



NOTEN & ZADEN

Lijnzaad, chiazaad, hennepzaad, amandelen, walnoten, pompoenpitten

Dagelijkse check: ☐ Groente ☐ Fruit ☐ Volkoren ☐ Peulvrucht ☐ Noten/zaden — **Denk aan variatie, niet aan perfectie.**

Verschillende soorten vezels — oplosbaar en onoplosbaar — hebben elk hun eigen werking in het lichaam. Door te variëren tussen groenten, fruit, peulvruchten, volkorenproducten en noten zorg je er vanzelf voor dat je een breed spectrum aan vezels binnenkrijgt. Dit ondersteunt een divers en evenwichtig voedingspatroon op een natuurlijke, ongedwongen manier.

Wil je meer vezels eten? Verhoog je inname dan geleidelijk, niet van de ene dag op de andere. Een te snelle toename kan leiden tot een opgeblazen gevoel of darmklachten. Drink daarnaast voldoende water — vezels werken het best wanneer ze vocht kunnen opnemen — zodat je lichaam rustig de tijd krijgt om zich aan te passen.

Je hoeft niet elke dag alle vijf categorieën aan te vinken. Elke extra vezelbron die je toevoegt aan je maaltijd telt mee. Kleine, haalbare stappen — een handje noten hier, een schep linzen daar — leiden op de lange termijn tot duurzame gewoontes die echt beklijven.

QUICK CARD 5



Mijn Eiwitcheck

Eiwit is een essentieel onderdeel van iedere volwaardige maaltijd. Vraag jezelf bij een hoofdmaaltijd: **waar is mijn eiwitbron?**

Combineer plantaardig en dierlijk naar eigen voorkeur en behoefte.

- ☐ Heb ik bij mijn ontbijt een eiwitbron?
- ☐ Heb ik bij mijn lunch een eiwitbron?
- ☐ Heb ik bij mijn avondmaaltijd een eiwitbron?

Raadpleeg een diëtist of arts voor persoonlijk voedingsadvies.

🌱 PLANTAARDIG

Linzen, kikkererwten, zwarte bonen, kidneybonen, tofu, tempeh, edamame, sojamelk, sojajoghurt, noten en zaden als aanvulling

🐟 DIERLIJK

Eieren, zalm, makreel, sardines, tonijn, kip, kalkoen, Griekse yoghurt, kwark, hüttenkäse

Op een actieve dag, na het sporten of wanneer je merkt dat je snel weer honger krijgt na een maaltijd, is het extra de moeite waard om bewust een eiwitbron toe te voegen. Eiwit verzadigt langer, ondersteunt spierherstel en helpt je energieniveau stabiel te houden. Een ei extra bij het ontbijt, een schep kwark bij de lunch of wat extra peulvruchten bij het avondeten kan al een groot verschil maken.

Er bestaat geen perfecte eiwitverdeling die voor iedereen werkt. Elke maaltijd waaraan je bewust een eiwitbron toevoegt, is al een stap in de goede richting. Kleine keuzes, consequent gemaakt, bouwen op de lange termijn aan een voedingspatroon dat je écht ondersteunt — zonder stress, zonder regels, gewoon stap voor stap.

QUICK CARD 6

De 5-Minuten Reset

Wanneer je dag ontspoort, heb je geen uur nodig. Kies één van deze vier opties — **vijf minuten is genoeg om de richting te veranderen.**



BEWEEG

5 minuten wandelen, stretchen of lichte beweging buiten of binnen — zet je lichaam in beweging



RUST

5 minuten zonder scherm — ogen dicht, raam open, of gewoon stilzitten zonder input



VOED

Bereid één eenvoudige gezonde keuze voor — een glas water, een stuk fruit, een handje noten



PLAN

Plan één ondersteunende actie voor later vandaag — schrijf het op, zet een herinnering, leg iets klaar

Kies de optie die op dit moment het meest haalbaar voelt. Geen perfectie vereist.

Kleine resets werken omdat het niet om de duur gaat, maar om de bewuste onderbreking. Op het moment dat je even stopt, adem je letterlijk even in en stapt uit een negatieve spiraal. Dat ene kleine gebaar — vijf minuten, bewust gekozen — geeft je de regie terug over je dag. Niet omdat de dag ineens anders is, maar omdat jij dat bent.

Praktische tip: sla deze kaart op als favoriet of leg hem fysiek zichtbaar neer — op je bureau, bij de waterkoker of op je nachtkastje. Zo pak je hem automatisch op het moment dat je hem het meest nodig hebt, zonder dat je er actief naar hoeft te zoeken.

Je hoeft een reset niet te bewaren voor als het al mis is gegaan. Gebruik hem ook als preventie: een korte pauze halverwege de dag — bewust gekozen, zonder aanleiding — kan precies genoeg zijn om te voorkomen dat je dag later ontspoort. Zo bouw je niet alleen herstel in, maar ook veerkracht.

Onthoud: de 5-Minuten Reset is er altijd. Op goede dagen én op zware dagen, 's ochtends vroeg én laat op de avond. Je hoeft hem alleen maar te pakken.

QUICK CARD 7

Mijn Minimumdag

Op moeilijke dagen hoef je je normale routine niet vol te houden. **Een kleinere versie telt ook.** Vul dit eenmalig in en bewaar de kaart.

GEBIED	NORMAAL	MINIMUM
Voeding	_____ ____	_____ ____
Bewe-ging	_____ ____	_____ ____
Rust	_____ ____	_____ ____
Slaap-routine	_____ ____	_____ ____

Voorbeelden voor inspiratie:

→ Voeding minimum

Één volwaardige maaltijd + voldoende water

→ Beweging minimum

10 minuten wandelen of 5 minuten stretchen

→ Rust minimum

Één moment van 5 minuten zonder scherm

→ Slaaproutine minimum

Schermen weg, licht dimmen, op tijd naar bed

Een kleinere versie telt ook.

Het doel van een minimumdag is niet om te presteren. Het is om de draad vast te houden — zodat je de volgende dag makkelijker kunt verdergaan. Kleine acties voorkomen dat je helemaal stopt, en dat is op zware dagen al meer dan genoeg.

Praktische tip: vul deze kaart in op een goed moment, niet op een moeilijke dag zelf. Als je de beslissingen al hebt genomen voordat je ze nodig hebt, hoef je er op het moment zelf geen energie meer in te steken. Je pakt de kaart gewoon op en volgt wat er staat.

Een minimumdag is geen mislukking — het is een bewuste keuze om jezelf te ondersteunen op het moment dat het moeilijk is. Je kiest er actief voor om door te gaan, op jouw tempo, op jouw manier. Dat is ook een vorm van zelfzorg.



QUICK CARD 8

Mijn Avondreset

Een rustige avondroutine van 20–30 minuten helpt je dag af te sluiten en je voor te bereiden op de volgende. Geen perfectie vereist — kies wat haalbaar is.

01

AFRONDEN (5 min)

Stop werk en administratie bewust. Sluit tabs, leg je telefoon weg, markeer het einde van je werkdag.

02

VERTRAGEN (5 min)

Dim lichten waar mogelijk. Verminder schermgebruik. Verlaag prikkels bewust.

03

VOORBEREIDEN (5 min)

Leg kleding klaar. Bereid ontbijt voor. Check je agenda voor morgen.

04

ONTSPANNEN (10–15 min)

Lezen, rustige muziek, verzorging, een warm bad of douche, of een ander rustmoment dat bij jou past.

05

SLAAP

Probeer regelmaat te creëren in je slaaptijden — ook in het weekend.

Deze routine is een praktisch leefstijlhulpmiddel. Raadpleeg een arts bij slaapproblemen.

Een vaste avondroutine werkt omdat je lichaam en geest van herhaling houden. Wanneer je elke avond dezelfde stappen doorloopt, leren ze het signaal te herkennen: de dag is voorbij, het is tijd om los te laten. Daardoor kom je makkelijker tot rust en verloopt de overgang naar slaap soepeler — zonder dat je daarvoor hoeft te vechten.

Begin klein. Kies één stap uit de routine die je deze week consequent wilt toepassen. Eén nieuwe gewoonte die je echt volhoudt, is krachtiger dan vijf stappen die je half bijhoudt. Als die ene stap vanzelfsprekend voelt, voeg je er rustig een volgende aan toe.

Je avondroutine hoeft niet perfect te zijn. Zelfs een verkorte versie van 10 minuten is beter dan geen routine. Elke avond dat je bewust je dag afsluit — hoe klein ook — is een avond gewonnen. Jij kiest er actief voor om goed voor jezelf te zorgen, en dat telt.

QUICK CARD 9

Als → Dan

Beslis vooraf wat je doet wanneer het moeilijk wordt. Vul dit eenmalig in — dan hoef je er niet meer over na te denken op het moment zelf.

Jouw persoonlijke Als → Dan plan:

ALS...	DAN...
Ik geen tijd heb om te koken	_____
Ik moe ben	_____
Ik geen zin heb om te bewegen	_____
Ik stress ervaar	_____
Mijn routine wegvalt	_____

Voorbeelden ter inspiratie:

ALS geen tijd

→ Eieren + groenten + volkoren toast (10 min)

ALS moe

→ 10 minuten wandelen in plaats van sport

ALS geen zin

→ 5 minuten bewegen, daarna opnieuw beslissen

ALS stress

→ 5-Minuten Reset (zie Kaart 6)

Beslis vooraf wat je doet wanneer het moeilijk wordt.

Vooraf beslissen werkt omdat je op het moeilijke moment minder mentale energie hebt. Vermoeidheid, stress of tijdgebrek vreten aan je wilskracht. Maar als je Plan B al klaarstaat, hoef je geen keuze meer te maken — je volgt gewoon wat je eerder, op een rustig en helder moment, al voor jezelf hebt besloten. Zo bescherm je je goede gewoonten, juist wanneer het lastig is.

Vul de kaart in op een rustig moment, bijvoorbeeld tijdens je weekcheck (zie Kaart 10). Neem er een paar minuten de tijd voor als je hoofd leeg is en je niet onder druk staat. Herlees hem daarna af en toe — zo blijven de plannen vers in je geheugen en zijn ze meteen beschikbaar als je ze nodig hebt.

Een Als → Dan plan is geen teken van zwakte, maar van zelfkennis. Jij weet dat moeilijke momenten komen — want dat doen ze voor iedereen. Door je er slim op voor te bereiden, laat je zien dat je jezelf kent en serieus neemt. Dat is geen falen voorkomen; dat is veerkracht in de praktijk.

QUICK CARD 10

Mijn Weekcheck



Neem één keer per week 10 minuten om terug te kijken en vooruit te plannen. **Reflecteer. Pas aan. Ga verder.**

Gebruik deze check wekelijks — bijvoorbeeld elke zondag of maandagochtend. Combineer met de 21-Dagen Balans Challenge (Bonusgids 3) voor extra structuur.

1 WAT GING GOED?

_____

2 WAT WAS MOEILIJK?

_____

3 WELKE GEWOONTE WIL IK BEHOUDEN?

_____

4 WAT KAN VOLGENDE WEEK EENVOUDIGER?

_____

5 WAT IS MIJN FOCUS VOOR DE KOMENDE WEEK?

_____

QUICK CARD 11

De 30-Seconden Etiketcheck

Kijk voorbij de marketing op de voorkant. Draai het product om en check deze zeven punten in 30 seconden.

1

INGREDIËNTENLIJST

Hoe korter, hoe beter. Herken je de ingrediënten?

2

PORTIECONTEXT

Per portie of per 100g? Hoeveel porties in de verpakking?

3

VEZELS

Meer vezels = meer verzadiging en ondersteuning van de darmgezondheid

4

EIWIT

Hoeveel eiwit per portie? Relevant voor maaltijdsamenstelling

5

VERZADIGD VET

Check de verhouding verzadigd vs. onverzadigd vet

6

SUIKERS

Kijk naar toegevoegde suikers — niet alleen totaal suiker

7

ZOUT

Relevant bij kant-en-klaarproducten, sauzen en bewerkte voeding

Zie ook Bonusgids 1 — De Balans Boodschappengids voor uitgebreidere richtlijnen.

Het lezen van etiketten gaat niet om het vinden van het "perfecte" product — dat bestaat zelden. Het gaat om **bewuster kiezen**. Elk product dat je omdraait en even bekijkt, is al een stap in de goede richting. Wees mild voor jezelf: bewustzijn is het begin van elke verandering.

Met een beetje oefening merk je dat je steeds sneller herkent welke producten bij jouw voedingspatroon passen. Na verloop van tijd wordt de etiketcheck een automatische gewoonte — iets wat je nauwelijks tijd kost, maar wél een groot verschil maakt in jouw dagelijkse keuzes.

Welke Kaart Gebruik Ik Wanneer?

Gebruik dit overzicht als startpunt. Bewaar deze pagina als snelreferentie.

SITUATIE	KAART
Maaltijd samenstellen	**Kaart 2** — Balans Maaltijdformule™
Gezond bord visualiseren	**Kaart 3** — Mijn Gezonde Bord
Boodschappen doen	**Kaart 4 + 5 + 11** — Vezelcheck / Eiwitcheck / Etiketcheck
Drukke dag, weinig tijd	**Kaart 6** — 5-Minuten Reset
Geen motivatie of moeilijke dag	**Kaart 7** — Mijn Minimumdag
Avondroutine verbeteren	**Kaart 8** — Mijn Avondreset
Routine valt weg, Plan B nodig	**Kaart 9** — Als → Dan
Week evalueren en vooruitkijken	**Kaart 10** — Mijn Weekcheck
Snel product beoordelen	**Kaart 11** — 30-Seconden Etiketcheck
Algemeen dagelijks overzicht	**Kaart 1** — D.A.R.M.-Kompas

Sla deze pagina op als bladwijzer of maak een screenshot — zo heb je dit overzicht altijd bij de hand. In elke situatie weet je dan direct welke kaart je nodig hebt, zonder de hele gids door te bladeren.

Je hoeft niet alle kaarten tegelijk te gebruiken. Begin gewoon met de kaart die het beste past bij wat je nú nodig hebt, en bouw van daaruit rustig verder. Elke stap telt.

De Quick Cards zijn er niet om je een extra takenlijst te geven — ze zijn er om jou te ondersteunen, precies op het moment dat je dat nodig hebt. Gebruik ze op jouw tempo, op jouw manier. Je doet het al goed.

De Balans Bonus Progressie

Je hoeft niet alles te onthouden. Je moet de juiste hulpmiddelen binnen handbereik hebben.



Bonus 1 — De Balans Boodschappengids

IK KIES



Bonus 2 — 30 Gezonde Maaltijdformules

IK COMBINEER



Bonus 3 — 21-Dagen Balans Challenge

IK DOE



Bonus 4 — De Snelle Reset Toolkit

IK VANG OP



Bonus 5 — De Balans Quick Cards

IK HOUD HET BINNEN HANDBEREIK

> *Je hoeft niet alles te onthouden. Je moet de juiste hulpmiddelen binnen handbereik hebben.*

Ontdek ook onze e-books — **Gezonde darmen, Cortisol Reset, Hormonen in Balans, De Gezonde Gewichtsformule, Mijn Gezondheidscompas**— samen met vier andere bonus e-gidsen: **De Balans Boodschappenlijst, 30 Gezonde Maaltijdformules, 21-Dagen Balans Challenge, De Snelle Reset Toolkit.**

En vergeet zeker de **Slimme Supplementengids** niet te bekijken. Alles wat je nodig hebt voor meer rust, balans en energie staat voor je klaar — begin waar het jou het beste uitkomt. 🌿

E-Books



















