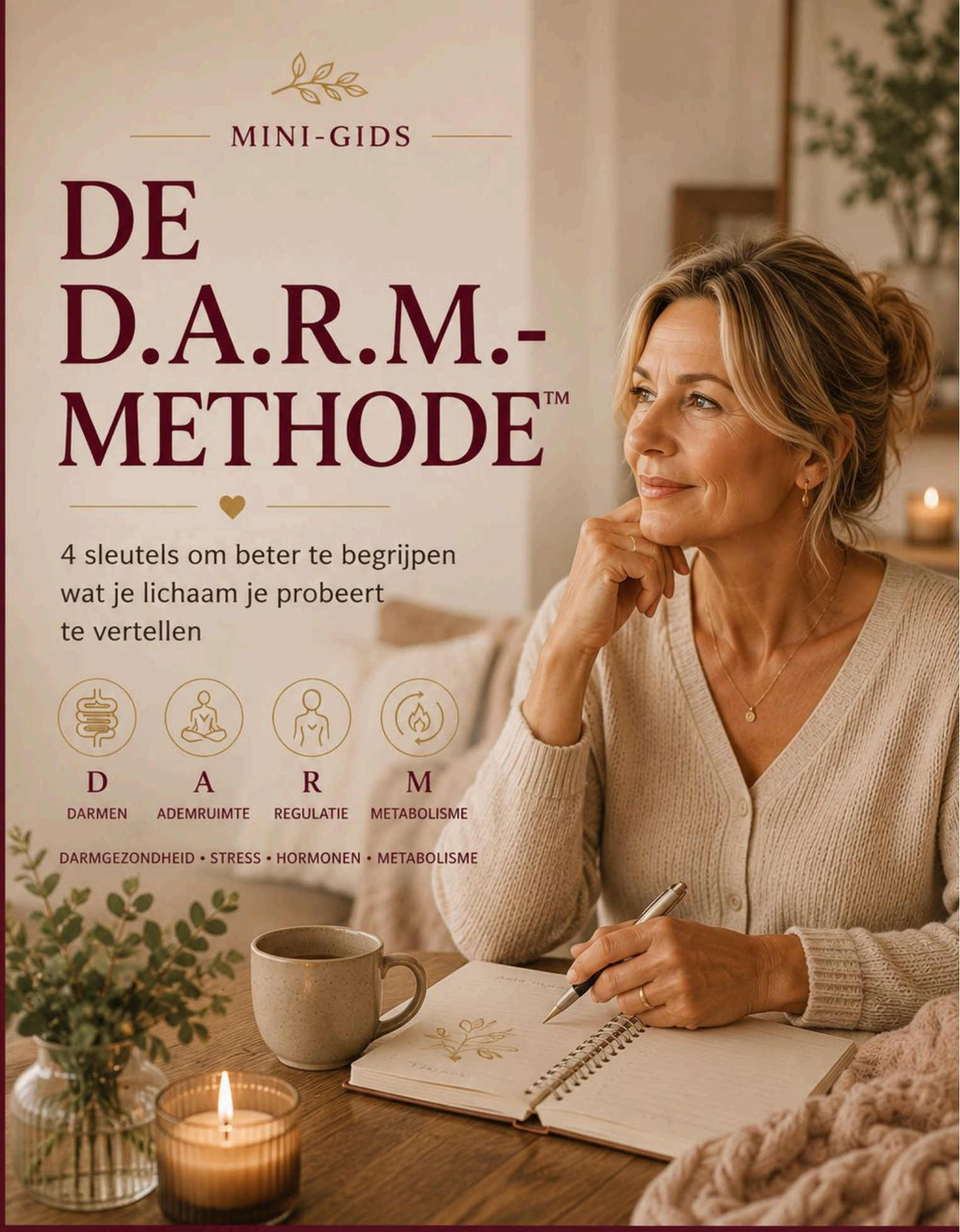
MINI-GIDS

DE D.A.R.M.-METHODE™

4 sleutels om beter te begrijpen wat je lichaam je probeert te vertellen

D	A	R	M
DARMEN	ADEMRUIMTE	REGULATIE	METABOLISME

DARMGEZONDHEID • STRESS • HORMONEN • METABOLISME



INZICHT GEEFT RICHTING.
KLEINE STAPPEN MAKEN HET VERSCHIL.
JOUW REIS NAAR MEER BALANS BEGINT HIER.



Even voorstellen: Chris

Van persoonlijke ervaring naar een missie om anderen vooruit te helpen.

Mijn naam is Chris. Ik ben ondernemer, levensgenieter en bovenal iemand die gelooft dat het nooit te laat is om bewuster met je gezondheid om te gaan.

Die overtuiging is niet ontstaan vanuit theorie alleen. Ook mijn eigen lichaam heeft me door de jaren heen duidelijke signalen gegeven. Ik kreeg te maken met darmproblemen en werd het afgelopen jaar geconfronteerd met twee hartinfarcten. Momenten die je doen beseffen dat gezondheid iets is wat we vaak vanzelfsprekend vinden... tot dat plots niet meer zo is.

In plaats van me daardoor te laten bepalen, besloot ik er iets positiefs mee te doen.

Ik begon me steeds meer te verdiepen in de samenhang tussen onze dagelijkse gewoontes, voeding, darmgezondheid, stress, slaap, hormonen en een gezond gewicht. Niet vanuit de gedachte dat er één wondermiddel bestaat, maar juist vanuit het besef dat gezondheid wordt opgebouwd uit vele kleine keuzes die we iedere dag opnieuw maken.

Vandaag besteed ik veel bewuster aandacht aan mijn eigen gezondheid en voel ik me goed. Maar minstens even belangrijk: mijn ervaringen hebben me een nieuwe missie gegeven.

Ik wil andere mensen helpen om hun lichaam beter te begrijpen en opnieuw bewuster met hun gezondheid om te gaan.

→ Vervolg op volgende pagina

Chris — vervolg

Daarbij richt ik mij in het bijzonder op **vrouwen vanaf 40 jaar**. Een levensfase waarin het lichaam kan veranderen en waarin thema's zoals darmgezondheid, hormonale veranderingen, stress, cortisol, slaap, energie en gewichtsbeheersing steeds nadrukkelijker naar voren kunnen komen.

Mijn aanpak is eenvoudig: geen extreme diëten, geen onrealistische beloftes en geen ingewikkelde theorie waar je uiteindelijk niets mee doet.

Wel heldere informatie, praktische gewoontes en haalbare stappen die je kunt integreren in een normaal leven.

Want ik geloof dat duurzame gezondheid niet begint met perfectie.

Ze begint met **begrijpen wat je lichaam nodig heeft**, ernaar leren luisteren en vervolgens stap voor stap betere keuzes maken.

Met mijn boeken wil ik daarom niet alleen informatie delen. Ik wil je vooral inspireren om opnieuw nieuwsgierig te worden naar je eigen lichaam en te ontdekken hoeveel invloed kleine, consequente veranderingen kunnen hebben op hoe je je iedere dag voelt.

Mijn eigen gezondheidstraject heeft mij één ding heel duidelijk geleerd:

> **We kunnen het verleden niet veranderen, maar we kunnen vandaag wél beslissen om beter voor morgen te zorgen.**

Als dit boek daar voor jou een eerste stap in kan betekenen, dan heeft het precies gedaan waarvoor ik het geschreven heb.

Chris

Van persoonlijke ervaring naar een missie om anderen vooruit te helpen.





Misschien heb je geen gebrek aan motivatie. Misschien mis je vooral het overzicht.

Veel mensen proberen afzonderlijk iets te doen aan hun buik, hun gewicht, stress, slaap, energie of hormonen. Ze lezen artikelen, proberen diëten, kopen supplementen — en toch voelt het alsof de puzzelstukjes niet in elkaar passen. Dat is niet jouw fout. Het is een gevolg van hoe we gezondheid doorgaans presenteren: in losse vakjes.

Maar je lichaam functioneert niet in losse hoofdstukken. Darmgezondheid, stress, hormonen, slaap, voeding, beweging en metabolisme kunnen elkaar voortdurend beïnvloeden. Wanneer je dat verband begint te zien, verandert ook de manier waarop je naar je klachten en gewoontes kijkt.

Deze Mini-Guide is een kennismaking met de D.A.R.M.-Methode™ — vier pijlers die je helpen het grotere geheel te zien. Wil je daarna dieper aan de slag? Achteraan ontdek je de volledige 5-delige methode.

D — Darmen

Begin bij je spijsvertering en darmmicrobioom

A — Ademruimte

Geef je lichaam ruimte om te herstellen

R — Regulatie

Leer de signalen van je lichaam beter begrijpen

M — Metabolisme

Werk mét je lichaam aan een gezond gewicht

Gebruik deze gids als een spiegel, niet als een diagnose. Herkenning is de eerste stap.



Herken je dit?

Vink aan wat op jou van toepassing is. Dit is geen medische vragenlijst — het is een uitnodiging om beter te observeren.

Lichaam & Spijsvertering

- ☐ Ik voel me regelmatig opgeblazen, ook zonder duidelijke reden
- ☐ Mijn stoelgang is niet altijd regelmatig of comfortabel
- ☐ Mijn energie schommelt sterk doorheen de dag
- ☐ Ik ervaar regelmatig cravings — vooral naar zoet of zout
- ☐ Gewichtscontrole voelt moeilijker dan vroeger, ook als ik mijn best doe

Geest & Herstel

- ☐ Ik word niet altijd uitgerust wakker, ook na een lange nacht
- ☐ Ik heb moeite om echt tot rust te komen, zelfs als ik niets doe
- ☐ Mijn lichaam voelt anders dan enkele jaren geleden — en ik begrijp niet altijd waarom
- ☐ Ik weet dat ik gezonder wil leven, maar weet niet waar ik moet beginnen
- ☐ Ik heb het gevoel dat stress meer invloed heeft op mijn lichaam dan vroeger

Herkenning is geen diagnose. Het is een uitnodiging om beter te observeren. Hoe meer je herkent, hoe meer je baat kunt hebben bij een aanpak die het geheel bekijkt — in plaats van één symptoom tegelijk.

Hoe meer vakjes je herkent, hoe luider je lichaam zijn stem verheft. Dat is geen reden voor ongerustheid — het is een teken dat er iets aandacht verdient. Niet als alarm, maar als uitnodiging om bewuster te worden van wat er in je speelt.

> *"Je lichaam spreekt voortdurend met je. De vraag is niet of het signalen geeft — maar of je er al naar luistert."*

In de volgende pagina's ontdek je waarom deze signalen niet los van elkaar staan — en hoe de D.A.R.M.-Methode™ je helpt het grotere geheel te zien, zodat je eindelijk begrijpt wat je lichaam je probeert te vertellen.

Kijk naar het geheel

We zijn gewend om gezondheidsklachten afzonderlijk te bekijken. Buikproblemen? Voeding aanpassen. Slaapproblemen? Eerder naar bed. Gewicht? Minder eten. Stress? Meer ontspannen. Maar wat als die klachten niet los van elkaar staan?

Darmen ↔️ Stress

Chronische stress kan de darmbeweging en het darmmicrobioom beïnvloeden — en omgekeerd kunnen darmsignalen het stresssysteem activeren.

Stress ↔️ Hormonen

Langdurige stressreacties beïnvloeden de aanmaak van cortisol, wat op zijn beurt andere hormonale processen kan beïnvloeden.

Hormonen ↔️ Metabolisme

Hormonale veranderingen — zoals tijdens perimenopauze — kunnen de manier waarop je lichaam energie verwerkt en opslaat beïnvloeden.

Metabolisme ↔️ Darmen

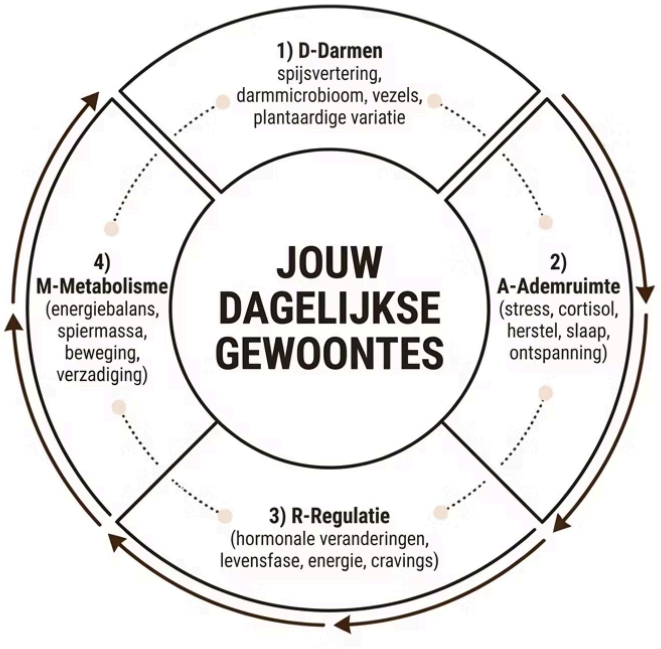
Wat je eet, hoe je verteert en welke darmbacteriën actief zijn, speelt een rol in hoe je lichaam energie haalt uit voeding.

In het centrum van al deze verbindingen staan je **dagelijkse gewoontes**: wat je eet, hoe je beweegt, hoe je slaapt, hoe je omgaat met stress. Kleine, consistente gewoontes kunnen meerdere systemen tegelijk ondersteunen. Dat is precies de kracht van de D.A.R.M.-Methode™.

Aanhoudende, ernstige of onverklaarde klachten bespreek je altijd met een arts of gekwalificeerde zorgprofessional.

Het D.A.R.M.-Wiel™

De vier pijlers van de D.A.R.M.-Methode™ staan niet naast elkaar — ze draaien samen. Elke pijler beïnvloedt de andere, en in het centrum staan jouw dagelijkse gewoontes.



De pijlen lopen in beide richtingen. Wanneer je aan één pijler werkt, ondersteun je automatisch ook de andere. Dat is waarom kleine, slimme gewoontes meer effect kunnen hebben dan grote, geïsoleerde inspanningen.

D — Darmen

Je spijsvertering is de basis van alles. Een divers darmmicrobioom — gevoed door vezels en plantaardige variatie — legt het fundament voor energie, stemming en weerstand.

A — Ademruimte

Stress is een van de krachtigste verstoorders van je systeem. Door bewust herstelruimte te creëren — via slaap, ontspanning en ademhaling — ondersteun je je cortisolbalans en je gehele welzijn.

R — Regulatie

Je lichaam verandert — en dat is normaal. Hormonale verschuivingen tijdens levensfasen beïnvloeden je energie, cravings en stemming. Regulatie draait om het leren luisteren naar die signalen.

M — Metabolisme

Beweging, spiermassa en het gevoel van verzadiging zijn sterk met elkaar verbonden. Een gezond metabolisme draait niet om minder eten — maar om slimmer bewegen en goed voeden.



D — Darmen: Begin bij je basis

HERKEN

- Je voelt je regelmatig opgeblazen, ook na een lichte maaltijd
- Je stoelgang is wisselvallig — soms te traag, soms te snel
- Je merkt dat bepaalde voedingsmiddelen je meer klachten geven dan vroeger
- Je energie zakt na het eten, in plaats van stabiel te blijven

BEGRIJP

Je darmen doen veel meer dan voedsel verwerken. Ze huisvesten biljoenen micro-organismen — het darmmicrobioom — die een rol spelen in spijsvertering, immuunfunctie en zelfs stemming. Wat je eet, hoe je eet en hoeveel variatie je binnenkrijgt, beïnvloedt de samenstelling van dat microbioom.

Vezels — vooral uit groenten, fruit, peulvruchten en volle granen — zijn de voornaamste voedingsbron voor gunstige darmbacteriën. Meer plantaardige variatie betekent doorgaans een diverser microbioom. En diversiteit is een sleutelwoord in darmgezondheid.

DOE

1 Voeg dagelijks extra plantaardige variatie toe

Streef naar minstens 5 verschillende groenten of fruit per dag — variatie telt meer dan hoeveelheid.

2 Bouw vezels geleidelijk op

Te snel verhogen kan tijdelijk meer klachten geven; verhoog stap voor stap en drink voldoende water.

3 Observeer gedurende 7 dagen je spijsverteringscomfort

Noteer wat je eet en hoe je je voelt — patronen worden zichtbaar.

VERDIEPEN: Wil je begrijpen wat er achter je spijsvertering en darmmicrobioom gebeurt? Dit thema wordt volledig verdiept in **Deel 1 — Gezonde Darmen, Meer Energie**.



D — Darmen: Jouw dagelijkse darmroutine

Darmgezondheid is geen kwestie van één superfood of één supplement. Het is een kwestie van consistente, gevarieerde gewoontes die je darmbacteriën dagelijks voeden.

Eet langzamer

Spijsvertering begint in de mond — goed kauwen vermindert de belasting op je darmen.

Kies voor kleur

Elke kleur groente of fruit bevat andere vezels en fytochemicaliën — variatie is de sleutel.

Gefermenteerde voeding

Yoghurt, kefir, zuurkool en kimchi kunnen bijdragen aan een divers microbioom — maar zijn geen wondermiddelen.

Hydratatie

Voldoende water drinken ondersteunt een gezonde darmbeweging.

Stress en darmen

Je darmen en hersenen communiceren via de darm-hersen-as — chronische stress kan de darmfunctie beïnvloeden.

> **Heb je je ooit afgevraagd waarom je buikklachten erger worden in stressvolle periodes?** Dat is geen toeval. Het is een voorbeeld van hoe de pijlers van de D.A.R.M.-Methode™ met elkaar verbonden zijn.

Kleine aanpassingen in je voedingspatroon kunnen een merkbaar verschil maken — maar verwacht geen resultaten van de ene dag op de andere. Darmgezondheid bouw je op over weken en maanden.

Bij aanhoudende of ernstige spijsverteringsklachten raadpleeg je een arts.

A — Ademruimte: Geef je lichaam ruimte om te herstellen

HERKEN

- Je staat altijd "aan" — ook 's avonds lukt het niet om echt los te laten
- Je slaapt misschien voldoende uren, maar wordt niet uitgerust wakker
- Je merkt dat kleine dingen je meer raken dan vroeger
- Je lichaam voelt gespannen, ook als er geen directe aanleiding is

BEGRIJP

Stress is niet alleen een gevoel — het is een fysiologische reactie. Cortisol, het primaire stresshormoon, wordt aangemaakt door de bijnieren als reactie op druk, prikkels of gevaar. In korte doses is cortisol nuttig. Maar wanneer het stresssysteem chronisch geactiveerd blijft, kan dat een brede impact hebben op slaap, spijsvertering, energieniveau en hormonale processen.

"Ademruimte" is hier een bredere metafoor: het gaat niet alleen over ademhalingsoefeningen, maar over alle momenten waarop je lichaam de kans krijgt om te herstellen van de dagelijkse belasting.

DOE

1 Plan dagelijks één bewust rustmoment

10 minuten zonder scherm, zonder takenlijst — gewoon zijn.

2 Bescherm je slaap als een prioriteit

Een vaste bedtijd en opstaatroutine helpen je bioritme te stabiliseren.

3 Observeer je prikkels

Welke momenten van de dag activeren jouw stresssysteem het meest? Bewustzijn is de eerste stap.

VERDIEPEN: Wil je beter begrijpen hoe stress en cortisol je lichaam beïnvloeden — en hoe je meer herstelruimte creëert? Ontdek **Deel 2 — Cortisol Reset**.





A — Ademruimte: Slaap als hersteltool

Slaap is misschien wel de meest onderschatte pijler van gezondheid. Tijdens de slaap herstelt je lichaam op cellulair niveau, reguleert het hormonen, verwerkt het emoties en consolideert het geheugen.

Cortisol en slaap

Cortisol volgt een dagritme — 's ochtends hoog, 's avonds laag. Chronische stress verstoort dit ritme, wat inslapen en doorslapen bemoeilijkt.

Slaap en gewicht

Slaaptekort beïnvloedt hormonen die honger en verzadiging reguleren — wat cravings kan versterken.

Slaap en darmen

Ook het darmmicrobioom heeft een eigen ritme dat samenhangt met je slaap-waakcyclus.

Schermgebruik

Blauw licht 's avonds kan de aanmaak van melatonine vertragen — overweeg een schermvrij uur voor het slapengaan.

Temperatuur

Een koelere slaapkamer (rond 18°C) ondersteunt een diepere slaap.

> **Wat probeert je lichaam je te vertellen als je moe wakker wordt, ook na 8 uur slaap?**
> Slaapkwaliteit is niet hetzelfde als slaapduur. De diepte en regelmaat van je slaap tellen minstens even zwaar als het aantal uren.

Herstel begint niet als je in bed stapt — het begint met de gewoontes die je overdag opbouwt.

Bij aanhoudende slaapproblemen of extreme vermoeidheid raadpleeg je een arts.



R — Regulatie: Leer de signalen van je lichaam beter begrijpen

HERKEN

- Je energie is onvoorspelbaar — sommige dagen voel je je goed, andere dagen kom je nergens aan toe
- Je merkt veranderingen in je slaap, stemming of gewicht die je niet goed kunt verklaren
- Je ervaart meer cravings, warmteopwellingen of stemmingswisselingen dan vroeger
- Je lichaam reageert anders op voeding of beweging dan enkele jaren geleden

BEGRIJP

Hormonen zijn boodschapperstoffen die vrijwel elk proces in je lichaam coördineren: slaap, energie, stemming, stofwisseling, voortplanting en meer. Ze veranderen doorheen je leven — en dat is normaal.

Tijdens perimenopauze en menopauze fluctueren oestrogeen en progesteron, wat een brede waaier aan symptomen kan veroorzaken. Maar niet elk symptoom heeft een hormonale oorzaak. Slaap, stress, voeding en beweging beïnvloeden ook hoe je je voelt.

DOE

1 Houd een symptoomdagboek bij

Noteer energie, slaap, stemming en cravings gedurende 2 weken — patronen worden zichtbaar.

2 Prioriteer eiwitten bij elke maaltijd

Eiwitten ondersteunen verzadiging en helpen bloedsuikerschommelingen te beperken.

3 Bespreek aanhoudende klachten met een arts

Hormonale veranderingen zijn normaal, maar ernstige klachten verdienen professionele aandacht.

VERDIEPEN: Wil je hormonale veranderingen beter begrijpen en leren hoe leefstijl een rol kan spelen? Ontdek **Deel 3 — Hormonen in Balans**.



R — Regulatie: Hormonen en levensfase

Hormonale veranderingen zijn geen ziekte. Ze zijn een normaal onderdeel van het leven — maar ze kunnen wel een grote impact hebben op hoe je je dagelijks voelt.

Perimenopauze

De overgangsperiode voor de menopauze kan jaren duren en gepaard gaan met onregelmatige cycli, slaapproblemen, stemmingswisselingen en warmteopwellingen.

Oestrogeen en darmen

Oestrogeen beïnvloedt de darmbeweging en de samenstelling van het darmmicrobioom — een verklaring waarom spijsverteringsklachten kunnen veranderen met de levensfase.

Cortisol en hormonen

Chronische stress beïnvloedt de hormonale balans — het stresssysteem en het voortplantingssysteem delen dezelfde bouwstoffen.

Bloedsuiker en cravings

Schommelende bloedsuikerspiegels versterken cravings en energiedips — stabiele maaltijden met eiwitten, vezels en gezonde vetten helpen dit te beperken.

Beweging en hormonen

Regelmatige beweging — vooral krachttraining — ondersteunt hormonale regulatie en spiermassa.

> **Herken je dat je lichaam anders reageert dan vroeger?** Dat is geen falen. Het is informatie. Klachten betekenen niet automatisch dat je "hormonen uit balans zijn" — een term die vaak te simplistisch wordt gebruikt. Symptomen kunnen meerdere oorzaken hebben. Leefstijl is één onderdeel van het geheel.



M — Metabolisme: Werk mét je lichaam, niet ertegen

HERKEN

- Je eet niet meer dan vroeger, maar je gewicht stijgt toch
- Je voelt je snel hongerig, ook kort na een maaltijd
- Bewegen voelt zwaarder dan vroeger, of je herstelt trager
- Je merkt dat je buikvet toeneemt, ook als je gewicht stabiel blijft

BEGRIJP

Gezond gewichtsbeheer is meer dan simpelweg "minder eten en meer bewegen."

Energiebalans — de verhouding tussen wat je binnenkrijgt en verbruikt — blijft relevant. Maar gedrag, omgeving, slaap, stress, spiermassa en hormonale veranderingen bepalen mede hoe haalbaar en duurzaam gewichtsbeheer is.

Naarmate je ouder wordt, neemt spiermassa van nature af. Spieren zijn metabolisch actief weefsel — ze verbranden energie, ook in rust. Minder spiermassa betekent een lager basaal metabolisme.

DOE

1 Voeg krachttraining toe

2 à 3 keer per week weerstandstraining helpt spiermassa te behouden of op te bouwen.

2 Prioriteer eiwitten

Eiwitten ondersteunen spierbehoud, verzadiging en een stabiele bloedsuiker.

3 Beweeg dagelijks

Ook buiten de sportschool — wandelen, traplopen, actief transport — telt mee.

VERDIEPEN: Wil je een duurzame aanpak voor gewichtscontrole die rekening houdt met jouw levensfase? Ontdek **Deel 4 — De Gezonde Gewichtsformule**.



M — Metabolisme: Duurzame gewoontes boven quick fixes

Het metabolisme is geen vaste motor die je kunt "boosten" met een supplement of een detox. Het is een complex, dynamisch systeem dat reageert op alles wat je doet — en laat.

Slaap en metabolisme

Slaaptekort verhoogt cortisol en beïnvloedt hormonen die honger en verzadiging reguleren — wat gewichtscontrole bemoeilijkt.

Stress en vetopslag

Chronisch verhoogd cortisol kan bijdragen aan vetopslag, met name rond de buik.

Vezels en verzadiging

Vezelrijke voeding vertraagt de maaglediging en ondersteunt een stabiel energieniveau.

Consistentie boven perfectie

Een matig consistent patroon over maanden levert meer op dan een streng dieet dat je na 3 weken opgeeft.

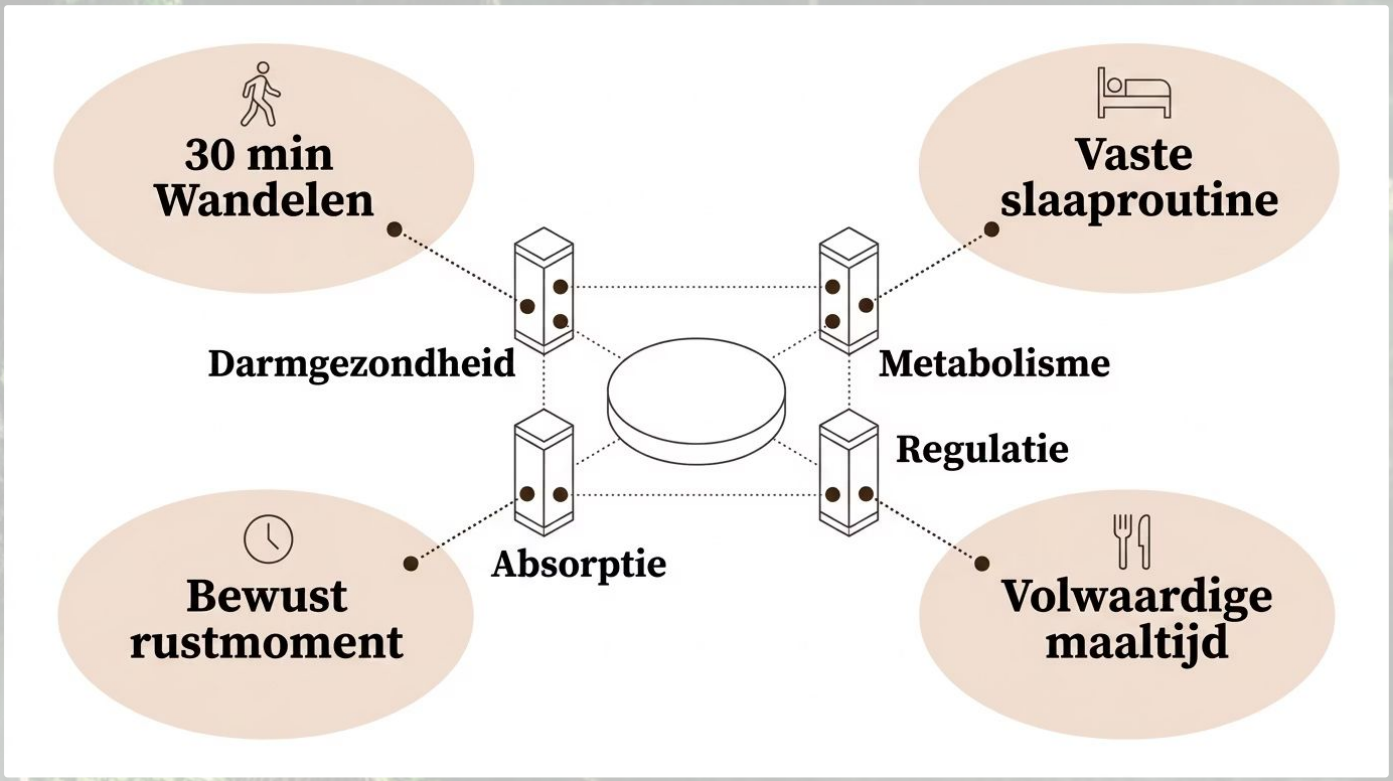
NEAT

Non-Exercise Activity Thermogenesis — de energie die je verbrandt buiten sport om — is voor veel mensen groter dan de calorieën verbrand tijdens training.

Slaap beter → minder cravings → betere voedingskeuzes → meer energie → meer beweging. Dat is geen toeval. Dat is hoe de pijlers van de D.A.R.M.-Methode™ samenwerken. Wat als gewichtscontrole niet gaat over wilskracht, maar over systemen?

De Verbinding: Wat als je niet één pijler kiest?

De kracht van de D.A.R.M.-Methode™ zit niet in het isoleren van één pijler — maar in het ontdekken van gewoontes die meerdere pijlers tegelijk ondersteunen.



De kracht zit niet in perfectie, maar in gewoontes die meerdere aspecten van je gezondheid tegelijk ondersteunen. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Kies één gewoonte die bij jou past — en bouw van daaruit verder.



Mijn D.A.R.M.-Check™ — Deel 1: D en A

Een persoonlijke reflectietool om te ontdekken waar jij meer aandacht aan wilt geven.

Beoordeel elke uitspraak: **0 = zelden · 1 = soms · 2 = regelmatig**

> *Dit is geen medische test of diagnostische score. Gebruik het resultaat uitsluitend als reflectiemiddel.*

D — DARMEN (max. 10)

- ☐ Ik voel me regelmatig opgeblazen of oncomfortabel na het eten **0 / 1 / 2**
- ☐ Mijn stoelgang is wisselvallig of niet dagelijks **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik eet minder dan 5 verschillende groenten of fruit per dag **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik merk dat bepaalde voedingsmiddelen mij meer klachten geven dan vroeger **0 / 1 / 2**
- ☐ Mijn energie zakt na de maaltijd **0 / 1 / 2**

Mijn D-score: ___ / 10

A — ADEMRUIMTE (max. 10)

- ☐ Ik heb moeite om 's avonds echt los te laten **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik word niet uitgerust wakker, ook na voldoende slaap **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik heb zelden een moment van echte rust doorheen de dag **0 / 1 / 2**
- ☐ Kleine dingen raken mij meer dan vroeger **0 / 1 / 2**
- ☐ Mijn lichaam voelt gespannen, ook zonder directe aanleiding **0 / 1 / 2**

Mijn A-score: ___ / 10



Mijn D.A.R.M.-Check™ — Deel 2: R en M

Beoordeel elke uitspraak: **0 = zelden · 1 = soms · 2 = regelmatig**

R — REGULATIE (max. 10)

- ☐ Mijn energie is onvoorspelbaar doorheen de dag of de week **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik merk veranderingen in stemming, slaap of gewicht die ik niet goed kan verklaren **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik ervaar meer cravings of stemmingswisselingen dan vroeger **0 / 1 / 2**
- ☐ Mijn lichaam reageert anders op voeding of beweging dan enkele jaren geleden **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik slaap slechter in bepaalde periodes van de maand of het jaar **0 / 1 / 2**

Mijn R-score: ___ / 10

M — METABOLISME (max. 10)

- ☐ Gewichtscontrole voelt moeilijker dan vroeger, ook als ik mijn best doe **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik voel me snel hongerig, ook kort na een maaltijd **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik beweeg minder dan 3 keer per week actief **0 / 1 / 2**
- ☐ Ik doe weinig aan krachttraining of weerstandsoefeningen **0 / 1 / 2**
- ☐ Mijn energie is overdag laag, ook als ik goed geslapen heb **0 / 1 / 2**

Mijn M-score: ___ / 10

ⓘ *Een hogere of lagere score zegt niets over een diagnose. Gebruik het resultaat om te bepalen welk leefstijldomein je verder wilt onderzoeken.*

Een hogere score bij **R** is een uitnodiging om beter te luisteren naar de hormonale signalen van je lichaam en de veranderingen die bij jouw levensfase horen. Een hogere score bij **M** wijst erop dat er winst te behalen valt door slimmer te bewegen en te voeden — niet strenger diëten, maar bewuster omgaan met wat jouw lichaam écht nodig heeft. Beide domeinen zijn stuurbaar, zodra je weet waar je aandacht naartoe gaat.

> "Gewichtscontrole is geen kwestie van wilskracht. Het is een kwestie van begrijpen hoe jouw lichaam werkt — en daar slim op inspelen."

Jouw scores bij R en M geven je een eerste richting: welk domein vraagt nu om jouw aandacht? Op de volgende pagina vind je de scorekaart waarmee je overzichtelijk kunt bepalen waar jij als eerste mee aan de slag wilt. Van daaruit kun je gericht verder werken met de gids die het beste bij jou en jouw situatie past.



Mijn D.A.R.M.-Check™ — Scorekaart

Vul je scores in en ontdek welk domein jij als eerste wilt verkennen.

D — Darmen

Score op 10

A — Ademruimte

Score op 10

R — Regulatie

Score op 10

M — Metabolisme

Score op 10

Mijn hoogste score ligt bij: ___

Dat is het domein waaraan jij op dit moment de meeste aandacht wilt geven. Dat is je startpunt — niet je enige focus.

Mijn eerste focus

Het domein waaraan ik als eerste aandacht wil geven: _____

Waarom is dit belangrijk voor mij?

_____

_____

Mijn eerste kleine stap:

_____

_____

Onthoud: je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken. Één bewuste stap in het juiste domein is een krachtig begin.

De 7-Dagen D.A.R.M.-Challenge — Dag 1 t/m 4

Zeven dagen. Vijf kleine gewoontes per dag. Geen perfectie vereist — alleen bewuste aandacht. **Vink dagelijks aan wat je deed. Noteer je energie en één positief moment.**

Dag	Gewoontes	Energie /10	Eén ding dat goed ging
DAG 1	☐ Plantaardige variatie ☐ Beweging ☐ Voldoende drinken ☐ Bewust rustmoment ☐ Vaste slaaproutine	___ /10	_____
DAG 2	☐ Plantaardige variatie ☐ Beweging ☐ Voldoende drinken ☐ Bewust rustmoment ☐ Vaste slaaproutine	___ /10	_____
DAG 3	☐ Plantaardige variatie ☐ Beweging ☐ Voldoende drinken ☐ Bewust rustmoment ☐ Vaste slaaproutine	___ /10	_____
DAG 4	☐ Plantaardige variatie ☐ Beweging ☐ Voldoende drinken ☐ Bewust rustmoment ☐ Vaste slaaproutine	___ /10	_____



De 7-Dagen D.A.R.M.-Challenge — Dag 5 t/m 7

Dag	Gewoontes	Energie /10	Eén ding dat goed ging
DAG 5	☐ Plantaardige variatie ☐ Beweging ☐ Voldoende drinken ☐ Bewust rustmoment ☐ Vaste slaaproutine	___ /10	_____ ___
DAG 6	☐ Plantaardige variatie ☐ Beweging ☐ Voldoende drinken ☐ Bewust rustmoment ☐ Vaste slaaproutine	___ /10	_____ ___
DAG 7	☐ Plantaardige variatie ☐ Beweging ☐ Voldoende drinken ☐ Bewust rustmoment ☐ Vaste slaaproutine	___ /10	_____ ___

> **7 dagen waren je kennismaking. Wat als je hier nu structuur in brengt voor 12 weken?**

In **Mijn Gezondheidskompas** zet je de inzichten uit de volledige methode om in dagelijkse gewoontes, planners, trackers en een persoonlijk 12-wekenplan. Niet als verplichting — maar als kompas.

Wat heb je ontdekt?

Na 7 dagen bewuste aandacht is het tijd om even stil te staan. Niet om te oordelen — maar om te leren.

Wat viel mij het meest op?

_____

Welke gewoonte ging gemakkelijk?

_____

Waar liep ik tegenaan?

_____

Wanneer voelde ik mij het beste?

_____

Welke gewoonte wil ik behouden?

_____

Waarover wil ik meer leren?

_____

Reflectie is geen luxe. Het is de brug tussen informatie en echte gedragsverandering. Wat je hier opschrijft, is waardevoller dan welk dieetplan ook.

Bewaar deze pagina. Lees hem over 4 weken opnieuw. Je zult verrast zijn hoeveel er al veranderd is.

Welke gids past het beste bij wat jij herkende?

Op basis van je D.A.R.M.-Check™ kun je gericht kiezen waar je wilt beginnen.

→ Vooral D herkend?

Begin bij **Gezonde Darmen, Meer Energie** — verdiep je in spijsvertering, darmmicrobioom en voedingsgewoontes.

→ Vooral A herkend?

Besteed extra aandacht aan **Cortisol Reset** — leer hoe stress en herstel je lichaam beïnvloeden.

→ Vooral R herkend?

Verdiep je in **Hormonen in Balans** — begrijp hormonale veranderingen en wat leefstijl daarin kan betekenen.

→ Vooral M herkend?

Ga praktisch aan de slag met **De Gezonde Gewichtsformule** — bouw aan duurzame gewichtscontrole.

→ Wil je alles verbinden en toepassen?

Gebruik **Mijn Gezondheidskompas** — 12 weken structuur, planners en persoonlijke trackers.

Je hoeft overigens niet te kiezen. Alle vijf maken deel uit van De Complete Balans Methode. Samen vormen ze één samenhangend systeem — van begrijpen naar toepassen, van inzicht naar gewoonte.



Je weet nu waar je kunt beginnen.

De volgende stap is leren hoe je dit duurzaam toepast.

Je hebt nu kennisgemaakt met:

D — Darmen

Je spijsvertering en darmmicrobioom als basis

A — Ademruimte

Stress, herstel en slaap als fundament

R — Regulatie

Hormonale veranderingen en levensfase begrijpen

M — Metabolisme

Duurzaam werken aan een gezond gewicht

DE COMPLETE BALANS METHODE

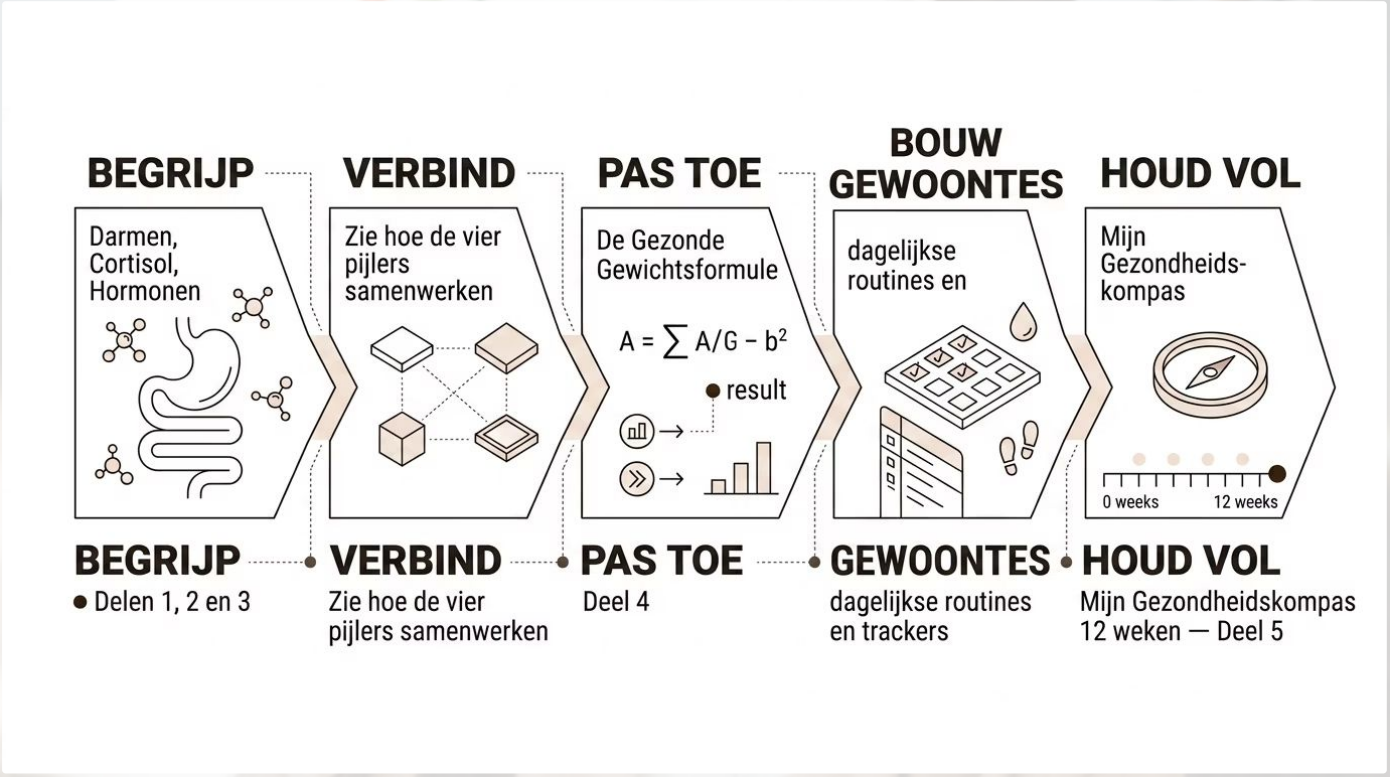
5 premium gidsen die je van begrijpen naar toepassen brengen.

- **Deel 1 — Gezonde Darmen, Meer Energie:** begrijp je spijsvertering en darmgezondheid
- **Deel 2 — Cortisol Reset:** leer stress en herstel beter begrijpen
- **Deel 3 — Hormonen in Balans:** begrijp hormonale veranderingen beter
- **Deel 4 — De Gezonde Gewichtsformule:** bouw aan duurzame gewichtscontrole
- **Deel 5 — Mijn Gezondheidskompas:** zet alles om in een persoonlijk 12-wekenplan



Van losse puzzelstukken naar één plan.

De eerste drie gidsen helpen je **begrijpen**. Gids vier helpt je **toepassen**. Gids vijf helpt je gedurende twaalf weken **implementeren en volhouden**.



De Complete Balans Methode

5 premium E-Books + 5 Bonus E-Gidsen + De Slimme Supplementengids





Gezondheid begint niet met alles veranderen.

Het begint met begrijpen wat aandacht verdient — en vervolgens één haalbare stap zetten.

Je hebt deze Mini-Guide gelezen. Je hebt jezelf herkend. Je hebt nagedacht over wat jij wilt veranderen. Dat is al meer dan de meeste mensen doen.

> Gezondheid is geen bestemming die je bereikt als je eindelijk het perfecte dieet volgt of de perfecte routine hebt. Het is een dagelijkse praktijk van kleine, bewuste keuzes — die je lichaam ondersteunen in de levensfase waarin je je bevindt.

Mijn volgende stap is:

_____
_____
_____

Bewaar deze gids. Keer er naar terug. En onthoud: elk groot resultaat begint met één kleine, consistente gewoonte.

Veel succes — en veel plezier op weg naar meer inzicht, energie en welzijn.

JE HOEFT HET NIET BIJ DEZE GIDS TE LATEN.

Wat je net hebt gelezen, is één stukje van een veel groter geheel.

Want je darmen, stress, slaap, hormonen, energie en gewicht staan niet los van elkaar. Ze beïnvloeden hoe je je voelt, welke gewoontes je volhoudt en hoe je dagelijks voor jezelf zorgt.

Daarom heb ik mijn kennis, praktische inzichten en verschillende gidsen samengebracht in één complete aanpak:

DE COMPLETE BALANS METHODE™

Niet nóg meer losse health hacks.
Wel begrijpen hoe de puzzel samenhangt.

Met De Complete Balans Methode™ krijg je een praktische verzameling boeken, gidsen en hulpmiddelen waarmee je stap voor stap aan de slag kunt met belangrijke pijlers van een gezonde leefstijl.

Je ontdekt onder andere meer over:

- darmgezondheid en spijsvertering
- stress, cortisol en herstel
- hormonen en veranderingen in je lichaam
- gezonde gewichtsbeheersing
- voeding, slaap en dagelijkse routines
- hoe verschillende leefstijlfactoren elkaar kunnen beïnvloeden

KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

Geen crashdieet.

Geen wondermiddel.

Geen onhaalbaar regime.

Wel kennis, structuur en praktische stappen die je kunt vertalen naar jouw dagelijkse leven.

Als deze mini-gids je nieuwe inzichten heeft gegeven, is dit pas het begin.

DE COMPLETE BALANS METHODE

Eén complete aanpak voor darmen, stress, slaap, hormonen, energie en gewicht.

5 Premium E-books • 5 Bonusgidsen • De Slimme Supplementengids

Introductieprijs ~~€79~~ €49

BEKIJK DE COMPLETE BALANS METHODE™



Begrijpen. Aanpassen. Volhouden.

De Complete Balans Methode™