

STOP MET ELKE MAANDAG OPNIEUW BEGINNEN

Een basis programma voor de 40+ vrouw die haar energie en balans terug wil vinden en/of behouden.

WELKOM

Wat fijn dat je hier bent.

Alleen al het feit dat je dit programma bent gestart, laat zien dat je iets wilt veranderen voor jezelf. Dat je verlangt naar meer energie, meer rust en een betere balans in je lichaam.

Misschien heb je al vaker geprobeerd om gezonder te leven.

Misschien ben je ook wel iemand die elke maandag opnieuw begint met goede voornemens.

En misschien voelde het soms alsof je lichaam niet meer reageert zoals vroeger.

In dit programma gaan we het anders aanpakken.

Niet met strenge regels of grote veranderingen, maar met een rustige en realistische basis die past bij jouw lichaam in deze fase van je leven.

Je gaat leren begrijpen wat er verandert na je 40e.

Waarom je energie soms schommelt. En hoe je stap voor stap gewoontes kunt opbouwen die je wél kunt volhouden.

Gun jezelf de tijd om dit proces rustig te doorlopen.

Je hoeft niet perfect te zijn.

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

Kleine stappen zijn genoeg.

En juist die kleine stappen kunnen op de lange termijn een groot verschil maken.

Ik ben blij dat je hier bent en ik begeleid je graag in dit proces.

Liefs,
Patricia

EVEN VOORSTELLEN



Mijn naam is Patricia en ik help vrouwen van 40 jaar en ouder om weer meer energie, rust en balans te ervaren in een fase waarin hun lichaam verandert.

Misschien herken je dat je lichaam anders reageert dan vroeger.

Dat je energie meer schommelt, dat je sneller moe bent of dat dingen die vroeger werkten nu niet meer hetzelfde effect hebben.

Ik begrijp die fase heel goed, omdat ik er zelf ook doorheen ga.

Ook ik heb ervaren hoe frustrerend het kan zijn als je steeds opnieuw probeert gezonder te leven, maar het gevoel hebt dat je lichaam niet meer meewerkt zoals vroeger.

Juist daardoor ben ik mij gaan verdiepen in onderwerpen zoals hormonen, voeding, beweging, ontspanning en mindset bij vrouwen in deze levensfase.

Ik ben niet van de strenge diëten of extreme schema's, maar van de rustige en realistische basis die je kunt volhouden.

En precies dat is ook de reden waarom ik dit programma heb gemaakt.

Zodat jij niet elke maandag opnieuw hoeft te beginnen...

maar stap voor stap kunt bouwen aan meer energie en balans.

MODULE 1 — WAT VERANDERT ER NA JE 40STE?

MODULE 1 — WAT VERANDERT ER NA JE 40STE?

Misschien was het een
maandagochtend.
Je stond voor de spiegel.
Je trok je broek iets hoger op.
Je dacht: Dit zat toch anders?

Of misschien was het geen
spiegelmoment, maar een
energiemoment.
Je werd wakker en voelde je al
moe.
Niet een beetje moe.
Maar diep moe.

En ergens begon het stemmetje:

- “Je moet gewoon weer wat strenger zijn.”
- “Je moet weer gaan sporten.”
- “Je moet minder eten.”
- “Je had vroeger veel meer discipline.”

En daar begint het patroon.

Opnieuw beginnen.

Opnieuw proberen.

Opnieuw teleurgesteld raken.

Maar wat als het probleem niet jouw discipline is?

Wat als er iets anders speelt?

JE LICHAAM IS NIET TEGEN JE. HET IS VERANDERD.

Rond je 40e begint je lichaam langzaam een nieuwe fase in te gaan.

Niet van de ene op de andere dag. Niet met een bordje erbij waarop staat: “**Let op, alles verandert.**”

Maar subtiel.

Je hormonen beginnen te schommelen.

Met name **Oestrogeen** en **Progesteron**.

En dat voel je.

Misschien niet als een duidelijke klacht.

Maar als:

- Sneller geïrriteerd zijn
- Slechter slapen
- Meer buikvet
- Minder herstel na sporten
- Energie die op en neer gaat

En ondertussen doe jij wat je altijd deed.

Minder eten.

Meer bewegen.

Strenger zijn.

Maar je lichaam reageert niet meer zoals vroeger.

WAAROM “VROEGER WERKTE” NIET MEER WERKT

Weet je nog?

Je kon een paar weken fanatiek sporten en het verschil zien.

Je kon minder eten en de kilo's gingen eraf.
Je kon een nacht slecht slapen en gewoon doorgaan.

Nu?

Je eet minder en je energie keldert.

Je sport harder en je lichaam blijft moe.

Je slaapt slecht en je bent drie dagen uit balans.

Dat komt niet omdat jij minder bent geworden.

Je systeem is gevoeliger geworden.

Je stresshormoon **Cortisol** reageert sterker op druk.

Je bloedsuikerregulatie via **Insuline** wordt minder stabiel.

Je lichaam vraagt niet om harder werken.

Het vraagt om anders werken.

En niemand heeft je dat ooit verteld.

HET GEVAARLIJKE VERHAAL DAT VROUWEN ZICHZELF VERTELLEN

In plaats van:

“Mijn lichaam is in een nieuwe fase.”

Zeggen we:

- “Ik heb geen discipline meer.”
- “Ik ben mezelf kwijt.”
- “Ik moet gewoon doorzetten.”
- “Anderen kunnen het wel.”

En daar ontstaat twijfel.

Twijfel aan je lichaam.
Twijfel aan je kracht.
Twijfel aan jezelf.

Maar wat als je dit ziet als een
overgang in strategie, niet in
waarde?

Je bent niet minder geworden.
Je hebt een update nodig.
Net zoals je vroeger je aanpak
aanpaste toen je moeder werd.
Of toen je werk veranderde.

Dit is ook zo'n fase.

WAT VERANDERT ER ALS JE DIT BEGRIJPT?

Stel je voor dat je vanaf vandaag denkt:

- Mijn vermoeidheid is informatie.
- Mijn buikvet is geen falen.
- Mijn energiedips zijn geen zwakte.

Maar signalen.

Dan verschuift er iets.

Van vechten
naar luisteren.

Van pushen
naar afstemmen.

En dat is het begin van stoppen met elke
maandag opnieuw beginnen.

REFLECTIE

Schrijf voor jezelf op:

- Waar geef ik mezelf nu de schuld van?
- Wat als dit geen persoonlijk falen is, maar een biologische fase?
- Wat zou er veranderen als ik milder word in plaats van strenger?

MODULE 2 — WAAROM JE ELKE MAANDAG OPNIEUW BEGINT

“Deze week doe ik het goed.”

Het begint vaak met goede intenties.

Maandag:

Gezond ontbijt.

Waterfles mee.

Wandeling gepland.

Dinsdag:

Druk.

Weinig geslapen.

Toch doorzetten.

Woensdag:

Moe.

Sneller trek.

Iets minder strak.

Donderdag:

“Laat maar.”

Vrijdag:

“Maandag begin ik opnieuw.”

Herkenbaar?

WAAROM DIT PATROON STERKER WORDT NA JE 40STE

Omdat je lichaam gevoeliger is geworden voor:

- Slaaptekort
- Stress
- Bloedsuikerschommelingen
- Overbelasting

Als je te weinig eet → meer trek later.
Als je slecht slaapt → meer behoefte
aan snelle suikers.
Als je te streng bent → meer terugval.

Niet omdat je zwak bent.
Maar omdat je systeem bescherming
zoekt.

HET ECHTE PROBLEEM: ALLES- OF-NIETS DENKEN

Veel vrouwen denken:
Of ik doe het goed
Of ik faal
Maar je lichaam werkt niet zwart-wit.

En duurzame verandering ook niet.
Het probleem is niet motivatie.
Het probleem is dat je elke week
opnieuw start...
in plaats van doorbouwt.

WAT ALS JE NIET MEER OPNIEUW BEGINT?

Wat als je denkt:

- Wat kan ik vandaag doen dat 1% beter is?
- Hoe kan ik stabiliteit creëren in plaats van perfectie?
- Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

Niet streng.

Niet perfect.

Maar consistent.

Dat is de overgang van starten
naar opbouwen.

REFLECTIE

- Wanneer stap ik in het alles-of-niets patroon?
- Wat triggert mijn “laat maar” moment?
- Wat zou een mildere reactie kunnen zijn?

MODULE 3 — STOP MET OPNIEUW BEGINNEN, BEGIN MET OPBOUWEN

WAT ALS JE DEZE KEER NIET OPNIEUW BEGINT?

Veel vrouwen leven in een cyclus.

Beginnen.

Volhouden.

Uitglijden.

Opnieuw beginnen.

Maar elke keer dat je opnieuw begint, voelt het alsof je weer terug bij nul bent.

En dat is vermoeiend.

Wat als we het deze keer anders doen?

Niet opnieuw beginnen.

Maar verder bouwen vanaf waar je nu staat.

JE LICHAAM HEEFT STABILITEIT NODIG

Vanaf je 45e wordt je lichaam
gevoeliger voor schommelingen.

In stress.

In slaap.

In voeding.

Je hormonen reageren sterker op
onregelmatigheid.

Je stresshormoon **Cortisol** stijgt sneller wanneer je overbelast bent.

En je bloedsuiker, gereguleerd door **Insuline**, reageert gevoeliger op grote schommelingen in eten.

Dat merk je bijvoorbeeld aan:

- energiedips in de middag
- meer trek in zoet
- moeilijker afvallen
- sneller moe zijn

Daarom is stabiliteit nu belangrijker dan perfectie.

1. HET FUNDAMENT BESTAAT UIT DRIE SIMPELE PIJLERS

We gaan niet alles tegelijk veranderen.
We bouwen een basis.

1. Voeding die je energie stabiel houdt
Niet minder eten.

Maar regelmatig en voedzamer eten.
Denk aan:

- eiwitten bij elke maaltijd
- vezels uit groenten
- gezonde vetten

Deze combinatie helpt je bloedsuiker
stabiel te houden.

2. BEWEGING DIE JE LICHHAAM ONDERSTEUNT

Veel vrouwen denken dat ze harder moeten trainen.

Maar in deze fase werkt slimmer bewegen beter.

Denk aan:

- krachttraining voor spiermassa
- wandelen voor herstel
- niet elke dag maximale intensiteit

Spieren worden belangrijker naarmate je ouder wordt.

Ze helpen je metabolisme en energie ondersteunen.

3. HERSTEL SERIEUS NEMEN

Herstel is geen luxe.

Het is een voorwaarde.

Slaap, rustmomenten en ontspanning helpen je zenuwstelsel tot rust te komen.

Wanneer je systeem rustiger is, kan je lichaam beter herstellen, energie reguleren en hormonen in balans houden.

KLEINE STAPPEN BOUWEN VERTROUWEN

Veel vrouwen denken dat verandering groot moet zijn.
Maar de kracht zit juist in klein.

Een iets beter ontbijt.
Een wandeling van tien minuten.
Tien minuten eerder naar bed.
Kleine acties lijken misschien onbelangrijk.
Maar wanneer je ze blijft herhalen,
veranderen ze je systeem.

REFLECTIE

Schrijf voor jezelf op:

- Welke kleine verandering voelt voor mij haalbaar deze week?
- Op welk moment van de dag heb ik het meeste energieverlies?
- Wat kan ik op dat moment anders doen?

Kies één kleine verandering.

Niet vijf.

Eén.

Dat is hoe je stopt met opnieuw beginnen.

MODULE 4 — ZO HOU JE HET DEZE KEER WÉL VOL

WAAROM GOEDE VOORNEMENS VAAK VERDWIJNEN

Veel vrouwen beginnen met goede intenties.

Ze maken plannen.

Ze kopen gezondere producten.

Ze nemen zich voor om meer te bewegen.

En toch gebeurt het vaak dat het na een tijdje weer wegzakt.

Niet omdat je niet gemotiveerd bent.

Maar omdat motivatie niet stabiel is.

Sommige dagen voel je je energiek en gemotiveerd.

Andere dagen ben je moe, druk of overweldigd.

Als je alleen vertrouwt op motivatie, wordt volhouden moeilijk.

Daarom werken we in deze module met iets anders: kleine, vaste ankers in je dag.

KLEINE GEWOONTES MAKEN HET VERSCHIL

Duurzame verandering ontstaat niet door grote sprongen.
Het ontstaat door kleine gewoontes die je blijft herhalen.

Bijvoorbeeld:

- elke dag beginnen met een voedzaam ontbijt
- een korte wandeling na het eten
- een vast moment om tot rust te komen

Het lijken kleine dingen.
Maar wanneer je ze dagelijks herhaalt,
geven ze je lichaam stabiliteit.

En stabiliteit helpt onder andere bij
het reguleren van je stresshormoon
Cortisol en je bloedsuiker via Insuline.

Je energie wordt daardoor vaak
gelijkmatiger.

KIES NIET VIJF VERANDERINGEN

Een veelgemaakte fout is dat vrouwen te veel tegelijk willen veranderen.

Gezonder eten.

Meer sporten.

Meer slapen.

Meer rust nemen.

Het klinkt goed, maar het wordt al snel te veel.

Daarom werken we hier anders.

Je kiest **één tot drie kleine veranderingen** die voor jou haalbaar voelen.

Niet perfect.

Maar realistisch.

BOUW EEN ROUTINE DIE BIJ JOUW LEVEN PAST

Iedere vrouw heeft een ander leven.
Misschien werk je veel.
Misschien zorg je voor anderen.
Misschien ben je vaak moe.
Daarom is het belangrijk dat je een routine
kiest die bij **jouw ritme** past, niet bij een
ideaalplaatje.

Vraag jezelf af:

- Wat voelt voor mij haalbaar?
- Op welk moment van de dag kan ik iets voor mezelf doen?
- Welke kleine verandering zou mijn energie al verbeteren?

JOUW PERSOONLIJKE BASISPLAN

Schrijf voor jezelf op:

Eén voedingsgewoonte die je wilt verbeteren

Bijvoorbeeld: eiwitten bij het ontbijt.

Eén vorm van beweging die je vaker wilt doen

Bijvoorbeeld: elke dag een wandeling.

Eén herstelmoment

Bijvoorbeeld: tien minuten rust of ontspanning.

Dit wordt jouw **persoonlijke basisplan**.

EEN BELANGRIJKE HERINNERING

Je hoeft niet perfect te zijn.
Er zullen dagen zijn waarop het niet lukt.
Dat hoort bij het proces.

Maar in plaats van opnieuw beginnen...
kun je gewoon weer verder gaan.

Dat is het verschil tussen:
opnieuw beginnen
en opbouwen.
En dat is precies waar dit programma je
bij helpt.

BONUS — DE 30 DAGEN DOORBOUWFASE

Je hebt nu geleerd waarom je lichaam verandert, waarom het patroon van opnieuw beginnen zo vaak voorkomt en hoe je een rustige basis kunt bouwen. Misschien voel je al meer begrip voor je lichaam.

Misschien heb je ook al een paar kleine veranderingen gekozen.

En nu begint eigenlijk het belangrijkste gedeelte.

Niet opnieuw beginnen...
maar blijven **opbouwen**.

Verandering ontstaat namelijk niet door één goede week.

Verandering ontstaat wanneer kleine gewoontes regelmatig terugkomen in je leven.

Daarom nodig ik je uit voor de 30 dagen doorbouwfase.

In deze periode ga je de basis die je hebt geleerd rustig blijven toepassen.

Niet perfect.

Niet streng.

Maar wel bewust.

HOE WERKT DEZE FASE?

In de komende 30 dagen ga je **drie kleine gewoontes** kiezen die je wilt blijven herhalen. Niet alles tegelijk veranderen. Maar een paar dingen die voor jou haalbaar voelen.

STAP 1 — KIES ÉÉN VOEDINGSGEWOONTE

Denk bijvoorbeeld aan:

- een voedzaam ontbijt
- meer eiwitten bij je maaltijd
- minder snelle suikers
tussendoor
- regelmatigiger eten

Kies één kleine verandering die je dagelijks kunt toepassen.

STAP 2 – KIES ÉÉN VORM VAN BEWEGING

Beweging hoeft niet intensief te zijn.

Het kan bijvoorbeeld zijn:

- een dagelijkse wandeling
- twee keer per week
krachttraining
- vaker bewegen gedurende de dag

Kies iets dat bij jouw energie en leven past.

STAP 3 — KIES ÉÉN

HERSTELMOMENT

Herstel is ontzettend belangrijk in deze fase van je leven.

Dat kan zijn:

- eerder naar bed gaan
- een moment van ontspanning
- een korte ademhalingsoefening
- tien minuten rust voor jezelf

Je lichaam heeft herstel nodig om weer in balans te komen.

JOUW 30 DAGEN OPDRACHT

Schrijf voor jezelf op:
Mijn voedingsgewoonte:

.....

Mijn bewegingsgewoonte:

.....

Mijn herstelmoment:

.....

De komende 30 dagen ga je deze drie dingen rustig blijven herhalen. Sommige dagen zullen makkelijker gaan dan andere. En dat is helemaal normaal.

Als het een dag niet lukt, hoef je
niet opnieuw te beginnen.

Je gaat gewoon weer verder waar
je gebleven was.

Dat is het verschil tussen
opnieuw beginnen en opbouwen.

KLEINE REMINDER

Je hoeft niet perfect te zijn.
Het gaat er niet om dat elke dag
perfect verloopt.
Het gaat erom dat je blijft
terugkomen bij de basis die je voor
jezelf hebt gekozen.

En juist dat kan op de lange termijn
een groot verschil maken voor je
energie, je gezondheid en je balans.

Liefs Patricia