

EEN MENU ZONDER MENU



Nooit meer een menu en altijd in shape

Je denkt dat je een menu nodig hebt als je wilt afvallen (of aankomen), want daar zit de sleutel toch?

Hoeveel menu's heb je al gevolgd? Misschien ook een strak trainingsregime erbij, en in een app moeten bijhouden wat je gedaan hebt en hoeveel je bent afgevallen?

De kans is groot dat je, als je dit hebt gevolgd, bent afgevallen. De kans is ook groot dat je daarna weer bent aangekomen en terug in je oude patroon bent geraakt.

De reden is dat zo'n aanpak meestal te ver afstaat van je eigen gewoontes, en gewoontes zijn moeilijk af te leren. Zeker als ze van de ene op de andere dag worden omgegooid.

Slimmer is om dicht bij jezelf te blijven. Hoe ziet jouw omgeving eruit? Met welke mensen ga je om? Hoe ziet je werkroutine eruit, je vrije tijd en je sportritme? Welke keuzes maak je graag in je voeding?

Kijk daar eerst naar en laat iemand met je meekijken. Want zelf zie je je valkuilen niet altijd.

Geen menu, maar macro's

Ik geef je hier dus geen menu. Mijn ervaring leert dat vrijwel iedereen terugvalt als ze er een krijgen. Ik werk liever met een voorbeeldmenu om keuzes en inspiratie uit te halen.

Tijdens mijn Bodyfitness wedstrijden (ik was 45) werkte ik met coaches die me een menu gaven. Ik leerde er niets van, omdat ze niet konden uitleggen waarom ik 6 keer per dag moest eten, of waarom geen wortels, maar wel ananas met rijst.

Later, bij de NK-voorbereiding, kreeg ik een heel andere aanpak. In het begin werd ik er gek van. Met een overactief brein wist ik niet waar ik het zoeken moest. Maar na twee à drie weken vloeken, moeilijk doen en creatief zijn, snapte ik het. Mijn maaltijden klopte exact. Dat heeft me enorm veel gebracht: ik kan nu moeiteloos mijn maaltijden samenstellen zonder altijd te hoeven tracken.

Hoe werkt het?

De basis is simpel: je bepaalt je macro's per maaltijd. Je eiwitten, vetten en koolhydraten in calorieën en grammen. Die vul je zelf in met producten waar je van houdt.

Lust je graag pizza? Kijk of het past binnen de macro's van die maaltijd. Zo ja, eet het gewoon.

Dit invullen vraagt inzicht en creativiteit. Door te spelen met verschillende voedingsmiddelen leer je precies wat er in zit en hoe je maaltijden het beste kunt samenstellen. Je gaat zien dat je heel goed veel kunt eten zonder veel calorieën binnen te krijgen en zonder honger te hebben. Je gaat ook zien dat het andersom werkt: de meeste mensen eten weinig in volume, maar wel veel calorieën.

Maar gaat het dan alleen om calorieën?

Nee, zeker niet. De kwaliteit van je voeding is minstens zo belangrijk. Denk aan zo min mogelijk bewerkte producten, veel groenten en fruit, dierlijke én plantaardige eiwitten, de juiste vetten en volwaardige koolhydraten. We willen tenslotte Sterk, Fit en Onafhankelijk ouder worden.

Eet niet koolhydraatarm, maar koolhydraatbewust. Je wordt niet dik van koolhydraten. Je wordt dik van te veel eten en te weinig bewegen. Tel daar veranderende hormonen bij op, en het kan snel gaan. Al kan het ook andersom werken: sommige vrouwen vallen juist af door verlies van spiermassa, te veel bewegen in verhouding tot wat ze eten, of veel stress waardoor de eetlust wegvalt.

Uitdagend

Deze manier van maaltijden samenstellen is uitdagend. Zeker als je brein snel overprikkelt is. En dat kan zeker gebeuren in de peri- en postmenopauze omdat dalende hormonen invloed hebben op de mentale aansturing.

Toch loont het de moeite. Als je leert om op deze manier je maaltijden samen te stellen, neem je die kennis de rest van je leven mee. Je kunt altijd en overal bewuste keuzes maken. Zonder menu, zonder app, zonder afhankelijk te zijn van iemand anders

Zo pak je het aan

- Bereken je caloriebehoefte. Het internet staat vol met betrouwbare calculators. Die geven ook je eiwitten, vetten en koolhydraten aan.
- Verdeel over 3 of 4 maaltijden, bij voorkeur afgestemd op je trainingstijden. Zeker in de menopauze zijn timing en hoeveelheid belangrijk.
- Vul de macro's in met producten. Je zult merken dat veel producten niet alleen eiwitten bevatten, maar ook koolhydraten of vetten. Het wordt een puzzel, en dat is precies de bedoeling.
- Begin met producten die je al kent, en voeg stap voor stap nieuwe toe.
- Vergeet je dranken niet. Alleen zwarte koffie, thee en water bevatten geen calorieën. De rest wel. Ook light frisdrank (die heeft een minder positief effect op je bloedsuikerspiegel). En de boter of olie waarin je bakt. Echt álles telt mee.

Het is een leuke uitdaging, en een voordeel voor de rest van je leven.

Hulp nodig?

Ik kijk graag met je mee in een 1-op-1 coachingstraject. Is dat te veel ineens? Check dan [Sterk Na 40](#). Binnen 16 weken weet je eindelijk wat werkt voor jouw lichaam in de overgang en stopt het dagelijkse gevecht met moeheid, aankomen en onzekerheid. Geen gokken meer. Alleen wat werkt.

Sterk, fit en onafhankelijk ouder worden.