

Inhoudsopgave

Voorwoord

Hoe dit avontuur begon.

005

Inleiding

Wat moet je weten.

006

Het verhaal

5 verschillende vrouwen,
elk met hetzelfde doel.

Karakters

008

Op reis

013

Water bij de wijn

014

Stresskip

016

Geitenwollen sokken

017

Rollien

018

Kuddedieren

021

Plastic fantastic

023

Schuddebuikjes

026

Royaal mollig

028

Fatbike

030

Hip & Happening

033

Droomfiguur

035

Dancing queen

037

Anti-aging

039

Seksloos leven

040

Vet! Gezond afvallen

043

De cirkel is rond

045

Wad 'n weekend

047

Ken je lijf

Alles wat je wilt weten om
gezond af te vallen.

Ken je lijf

050

Benamingen

050

Stofwisseling

052

Eiwitten

058

Vetten

064

Koohydraten

070

Suikers

076

Gluten

082

Vezels & Darmen

086

Vitamines

092

Mineralen & Spoorelementen

098

Seizoensgroenten & Fruit

104

Water

110

Alcohol

114

E-nummers & ander 'lekkers'

118

Hormonen

122

Dear stress, let's break up

126

Cellulite

132

Bioritme

136

Intermittent fasting

140

Kou

144

Bewegen

148

Ken je brein

Alles wat je wilt weten voor een
relaxte en gezonde relatie met eten.

Ken je brein

156

Oerbrein

157

Gewoontes

162

Sociale druk

168

Marketing & Mindfuck

172

Honger vs Trek

178

Mindful eten

184

Emotie-eten

188

Uitstelgedrag

194

25 tips om gezond af te vallen

198

Werkbladen

Krijg inzicht in jouw eet-
gewoontes en eetgedrag.

Hoe werken de werkbladen	200
Werkblad 1 - Motivatie	201
Werkblad 2 - Concreet plan afvallen	202
Werkblad 3 - Eetdagboek	204
Werkblad 4 - Eetgedrag	206
Werkblad 5 - Gewoontes	210
Werkblad 6 - Emotie-eten	212
Werkblad 7 - Checklist stress	214
Werkblad 8 - Onstpannen	215
Werkblad 9 - Timemanagement	216
Werkblad 10 - Test Honger vs Trek	218
Werkblad 11 - Honger vs Trek	219
Werkblad 12 - Test Zoetekauw of Suikerjunk	220
Werkblad 13 - Suikerbehoefte	221
Werkblad 14 - Alcoholcheck	222
Werkblad 15 - Slapen	224
Werkblad 16 - Bewegen	226
Werkblad 17 - Valkuilen	229
Werkblad 18 - Escapelijstje	231
Werkblad 19 - Help ik val niet af!	233
Werkblad 20 - Look @ you	234

In de keuken

Handige tips & tricks.

Keukengerei	236
De voorraadkast	237
Meal-prepping	238
No waste @ All	239
Juuls gezonde budgettips	240
To-go tips	241
Porties	242
Create your own	244

Soepen	264
Smeersels & Dips	269
Sauzen	275
Spice up your life	278

Eetschema's

5 verschillende weekmenu's.

Hoe werken de eetschema's	284
The good, bad and ugly	286
Vervangen	288
Koolhydraatprincipe	289
Eetschema Juul	290
Eetschema Sabine	296
Eetschema Kiki	302
Eetschema Babs	308
Eetschema Annabel	314
5 tips om stabiel te blijven	320

Waar vind je de recepten

324

Bronnen

326

Dankwoord

327

Colofon

328

Voorwoord

Daar is ie dan! Trots presenteer ik mijn boek Juul op afvalreis.

Ondanks de explosie aan gezondheidsboeken de afgelopen jaren, bleef het idee dat ik tien jaar geleden had in mijn hoofd rondspoken en kon ik het niet langer negeren. Begin 2018 zat ik met mijn vriend Danny en onze zoon Nik lekker te eten in een restaurant op het door ons zo geliefde Terschelling. Het idee waar ik al zo lang mee rondliep, kwam hier ter sprake en Danny riep: "Ga het boek gewoon schrijven, je hebt zo'n fantastisch idee!" Het enthousiasme spoot bij ons alle drie uit de oren en nog diezelfde avond stonden de eerste contouren van het boek al overeind. Bij thuiskomst van onze heerlijke vakantie ben ik enthousiast begonnen met schrijven. Dagenlang heb ik achter de computer gezeten. Iets wat voor mij best een uitdaging was. Ik ben nou eenmaal niet zo goed in stilzitten. Tijdens het schrijven vielen de meeste losse puzzelstukjes in elkaar. Soms direct, maar soms ook helemaal niet. Waardoor ik af en toe afstand moest nemen van mijn te perfectionistische ideeën (een boek te schrijven dat iedereen past en dat honderd procent compleet is). Terwijl ik schreef over het effect van stress, zat mijn eigen cortisol tegen het plafond geplakt. Een gezin draaiende houden, een eigen bedrijf runnen en een boek schrijven is niet het perfecte huwelijk. Ik heb de deadline verschoven, waardoor er meer rust in mijn hoofd kwam en het schrijven soepeler verliep. Soms is het helemaal niet erg om een andere afslag te nemen, zolang je de eindbestemming maar bereikt. Ik ben zelf van een slank kind naar een volle puber gegaan en vervolgens naar een te mager jongvolwassen exemplaar, om daarna net niet de honderd kilo aan te tikken tijdens mijn zwangerschap. Je begrijpt, ik weet hoe het voelt om slank te zijn, maar ook hoe het voelt om mollig te zijn. Mollig klinkt gewoon net ff wat leuker dan dik. Ik hou van het leven, ben bourgondisch ingesteld, en ken alle struggles en verleidingen. Gelukkig heb ik al jaren een gezond en stabiel gewicht, kent mijn kledingkast één maat en hoef ik niet meer maanden op blaadjes sla te knagen, omdat alle kilo's van een vorig dieet er weer aan zitten. In mijn praktijk heb ik de afgelopen tien jaar meer dan vierhonderd mensen succesvol geholpen met afvallen. De kennis die ik hiermee heb opgedaan kon ik verwerken in dit boek. Een boek voor elke vrouw dat vooral leuk, herkenbaar en makkelijk is om te lezen en waarbij met een kwinkslag de spiegel wordt voorgehouden. Want hoe fijn is het om te lezen, dat jij niet de enige bent die elk jaar opnieuw hetzelfde lijstje goede voornemens opschrijft, bij elk feestje een ruggengraat van een weekdier heeft en die gezond koken eigenlijk veel te veel gedoe vindt. Er zijn tegenwoordig zoveel verschillende adviezen over afvallen dat je door de bomen het bos niet meer ziet (of over je buik je tenen). Er is nog niemand die het 'perfecte' dieet heeft uitgevonden. Simpelweg omdat het niet bestaat. Ieder lichaam is uniek en reageert daardoor anders op voeding. Kortom; er bestaat geen 'one size fits all'. Met dit boek deel ik mijn ervaringen en kennis, waardoor jij inzicht krijgt in jouw eetpatroon en je bewust wordt van jouw eetgewoontes. Het relaxed omgaan met eten (en stoppen met diëten) is wat ik iedere vrouw gun. Ik ga je niet vertellen wat je wel en niet mag eten. Ik ga je inspireren zodat jij zelf de keuze kan maken wat jij wel en niet wilt eten. Ik help je op weg en geef je handvatten om jouw afvalreis makkelijker, leuker en mooier te maken.

Veel leesplezier en een goede (afval)reis!

Liefs Kim

Karakters

Voordat je gaat beginnen met het lezen van het verhaal, wil ik de karakters even aan je voorstellen.

Juul

Hoofdkarakter

Hoi! Ik ben **JUUL**. Ik ben zesentwintig jaar jong. In dit boek neem ik jullie mee op afvalreis. Ik woon samen met mijn vriend Job van achtentwintig in een dorpje net buiten Utrecht waar wij vorig jaar een huis hebben gekocht. Job werkt als adviseur bij een groot bedrijf en ik werk in de horeca. Zoals veel stellen die net samenwonen, maken Job en ik het vaak net iets te gezellig met een hapje en een drankje. Hierdoor ben ik zeven kilo aangekomen. Ik groeide het afgelopen jaar niet geheel de pan uit, maar borrel wel een beetje over. Mijn kleding zit wat aan de strakke kant, waardoor ik elke dag een halfuur voor mijn kast sta, om toch nog een beetje beeldig voor de dag te komen. Na de spiegelconfrontatie ben ik altijd een paar dagen wat strenger en drink ik geen wijn en eet ik geen toastjes. Maar na een paar dagen denk ik "Juul, maak je niet druk, je ziet er toch best aardig uit", waardoor



mijn prioriteiten niet meer op de juiste koers liggen. Om boodschappen te doen pak ik net iets te vaak mijn retroscooter en de wekelijkse mountainbiketochten door het bos compenseren helaas niet mijn bourgondische levensstijl. Het roer moet om en ik vertrek naar Terschelling voor een healthy-foodweekend. Daar ontmoet ik vier vrolijke vrouwen die ik zo aan je zal voorstellen. Zelf ben ik een spring-in-'t-veld, ik sta vol in het leven, ben energiek en soms een beetje naïef, of beter gezegd onbevangen, dat klinkt wat leuker. Ook ben ik erg nieuwsgierig waarom mensen bepaalde keuzes maken in het leven. Daarom sta ik altijd klaar voor een praatje en nee, verlegen ben ik zeker niet.

Mijn motto is *'Be the reason someone smiles today'*.

- Op reis -

De wind waait door mijn haren en de zon schijnt op mijn bleke gezicht. Nog hijgend van het sprintje dat ik moest trekken om de boot te halen, voel ik dat mijn broek nat is. Dit keer niet van een hysterische lachbui, maar omdat ik te lui was om mijn mouw over het nog natte bankje te vegen.

Het is druk op de boot en ik ben niet de enige die op het bovendek van het prachtige uitzicht over de Waddenzee wil genieten. Ik vraag me af of de andere vrouwen ook al op de boot zitten. Ik kijk eens goed rond en mijn aandacht wordt naar een ietwat zweverig type met warrig hennarood haar getrokken, die druk in de weer is met haar thermoskan. Ik gok met kruidenthee, je weet wel zo'n hokuspokus type. Zou zij ook naar het healthy-foodweekend gaan? Er ploft een man met baard en een biertje in zijn handen naast haar neer. Nee, ik denk het niet, of mochten er ook mannen mee? Ik twijfel even, maar kan mij daar niks van herinneren. Bier, zo vroeg al. Tegelijkertijd besef ik dat ik een alcoholvrij weekend tegemoet ga. Aan de ene kant voelt dat goed, maar aan de andere kant ook heel spannend. Spannend omdat ik niet weet wat mij te wachten staat en bovendien omdat ik niet weet of ik al mijn gewoontes zomaar opzij kan zetten. Maar dat was toch juist de bedoeling van dit weekend? Ik wil toch graag uit mijn comfortzone stappen, andere eetgewoontes aanleren en een goede start maken? De paniek slaat toe, maar er is geen weg meer terug. Ik besluit mij over te geven en te gaan genieten van het weekend en als een spons alle informatie en tips op te zuigen.

Ondertussen heeft iedereen een plekje bemachtigd en is er naast mij een man komen zitten met een legergroen regenjack, wandelschoenen en een bijpassende rugtas. Het type vogelaar. Terwijl hij zijn krentenbol tussen zijn tanden vasthoudt en zijn tas dichtritst, kijkt hij mij met een schuin oog aan en lacht vriendelijk. "Hoi" zeg ik, "ook naar Terschelling?" Hij knikt en tegelijkertijd zie ik de verbazing op zijn gezicht. Wat een domme vraag "ook naar Terschelling". Alsof hij halverwege de boottocht uitstapt om verder te zwemmen naar Vlieland. Ik besluit om de rest van de overtocht wijselijk mijn mond te houden. Dit is weer zo'n typisch hoesten-in-het-concertgebouwmomentje.

Nieuwsgierig kijk ik hoe iedereen een invulling geeft aan deze twee uur durende reis. Het valt mij op dat er heel wat af wordt gegeten en gedronken. Van rijkge vulde dienbladen met bier, tot broodjes kroket. De geur maakt mij hongerig en mijn dubbelgeklapte boterham met kaas maakt plaats voor een bakje friet met extra mayonaise. Het weekend begint al goed.

#ietsmethealthyfood.

Eiwitten

Wat zijn eiwitten?

Eiwitten zijn samen met koolhydraten en vetten de belangrijkste voedingsstoffen. Eiwitten zijn de *bouwstenen* en koolhydraten en vetten zijn de *brandstoffen*. Eiwitten zorgen onder andere voor spieropbouw, aanmaak van hormonen en enzymen, ons immuunsysteem en de celopbouw. Best wel belangrijk dus die eiwitten. De eiwitten die je binnenkrijgt, worden in je lichaam omgezet tot aminozuren. Aminozuren kan je in twee groepen verdelen.

1. Essentiële aminozuren (moet je uit je voeding halen).
2. Niet-essentiële aminozuren (maakt je lichaam zelf aan).

Essentiële aminozuren

Dierlijke eiwitten

Vlees
Vis

Eieren
Zuivel

Plantaardige eiwitten

Granen

Noten
Zaden
Peulvruchten
Groenten

Dierlijk eiwit bevat alle essentiële aminozuren en is daardoor een compleet eiwit.

Plantaardig eiwit bevat niet alle essentiële aminozuren. Door plantaardige eiwitten met elkaar te combineren kan je een compleet eiwit krijgen.



Sociale druk

Je status ligt op je bord

Door wat je eet, kan je laten zien bij welke sociale groep je hoort. Denk hierbij aan de rijkgepulde borden en flessen drank op grote lange tafels in de middeleeuwen. De oesters en kreeft in een chic restaurant en de magnumflessen champagne die rijkelijk vloeien op de vip-tafels in een nachtclub. De tijden veranderen en de tournedos met bearnaisesaus heeft plaatsgemaakt voor de veganburger met een kloddertje hummus. Door het eten van die veganburger lijk je niet alleen hip, maar laat je ook zien dat je om de wereld en je gezondheid geeft.

Waar je vroeger op de markt tot je ellebogen in de mayo zat en probeerde je patat in het puntzakje netjes op te eten, drink je nu quasinonchalant je smoothie-to-go op en loop je trots langs een vol terras zodat iedereen ziet hoe goed jij bezig bent. *Hell no* dat je het in je hoofd haalt om langs datzelfde terras te lopen met een puntzak friet in je handen. Ik moet bekennen dat ikzelf af en toe best kan genieten van een heerlijke zak verse patat met een klodder echte mayonaise. Het is natuurlijk niet het perfecte plaatje, een voedingscoach met een zak patat in haar handen, dat realiseer ik mij ook. Ik eet 80% gezond en 20% minder gezond. Moet ik dan alleen die 80% aan mensen laten zien en bij die andere 20% mijzelf verstoppen? Dat is niet mijn werkelijkheid. Kortom; bepaal zelf wat je op je bord legt en laat je 'status' los.

De invloed van onze omgeving

Eten speelt een grote rol in ons sociale leven. Het gezelschap en de setting zijn vaak van invloed op je eetgedrag. Ga jij samen met je geliefde die je al jaren kent een hapje eten, dan bestel je iets lekkers waar je zin in hebt. Dat was tijdens jullie eerste date wel anders, toen bestelde je alleen een voorgerechtje, 1. omdat je geen hap door je keel kon krijgen, je was immers nog tot over je oren verliefd, en 2. omdat je een goede indruk wilde maken en dat doe je niet door een groot bord friet te bestellen en een hamburger met handen en voeten naar binnen te werken. Je eet dus vaak minder als je aan tafel zit met 'onbekende' mensen.

Niet alleen je tafelpartner zelf, maar ook de voedselkeuze van je tafelpartner heeft invloed op de keuzes die jij maakt. Ga jij samen met je slanke vriendin lunchen en bestelt zij een salade, dan is de kans groot dat jij ook een salade kiest. Zit je op zondag in een restaurant met een paar vriendinnen te genieten van een high tea, dan eet je automatisch meer. Dit komt omdat je met meerdere mensen aan tafel zit en dat de hapjes langer voor je neus staan, waardoor je meer eet dan dat je gepland had. Wees je hiervan bewust en probeer deze kennis mee te nemen naar je volgende gezamenlijke etentje.

Test Honger vs Trek

Uitleg

Vraag jezelf als je iets wilt gaan eten altijd af of je honger hebt of trek. Deze vraag helpt jou om erachter te komen of je lichaamshonger hebt of breintrek.

De vragen op dit werkblad helpen je om erachter te komen welke van de twee het is.

Heb je bij *honger* meerdere vragen met ja beantwoord, dan heb je lichaamshonger. Dat betekent dat je moet eten, je lichaam heeft dan brandstof nodig. Heb je bij *trek* meerdere vragen met ja beantwoord, dan heb je breintrek. Je hoeft dan dus niet te eten. Onderzoek bij werkblad 11 waarom je lichaamshonger of breintrek hebt.

Honger

	Ja	Nee
Heb je een leeg gevoel in je maag?	☐	☐
Ontbreekt het je aan energie?	☐	☐
Heb je moeite met concentreren?	☐	☐
Ben je prikkelbaar?	☐	☐
Ben je trillerig?	☐	☐
Ben je misselijk?	☐	☐
Heb je hartkloppingen?	☐	☐

Totaal

Trek

	Ja	Nee
Ben je boos?	☐	☐
Ben je verdrietig?	☐	☐
Ben je bang?	☐	☐
Ervaar je stress?	☐	☐
Wil je ergens niet aan denken?	☐	☐
Heb je zin in iets specifieks?	☐	☐
Blijf je trek houden, ondanks dat je iets hebt gegeten?	☐	☐

Totaal

Create your own

Omdat je misschien niet alle ingrediënten van de recepten en eetschema's lekker vindt, heb ik formules beschreven, zodat jij precies kan zien hoeveel je van een bepaald ingrediënt nodig hebt voor een gezonde maaltijd die past bij jouw afvalreis.

- YOGHURT & ZO -

Kies je eiwitten (150 tot 175 g)

- Yoghurt
- Griekse yoghurt 0 % of 3 % vet
- Kwark
- Geitenyoghurt
- Schapenyoghurt
- Kokosyoghurt
- Amandelyoghurt
- Ongezoete sojayoghurt

Kies je zaden en pitten (1/2 el totaal)

- Hennepzaad
- Gebroken lijnzaad
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten

Kies je fruit (1 hand totaal)

- Blauwe bessen
- Aardbeien
- Frambozen
- Granaatappelpitten

Kies je granen (2 el totaal)

- Muesli (homemade)
- Havermout
- Havervlokken
- Haverzemelen



- Je kan yoghurt ook als lunch eten. Het maakt eigenlijk helemaal niet uit wanneer je welke maaltijd eet. Het gaat erom wat je in totaliteit per dag eet.
- Wil je niet te veel koolhydraten eten, neem er dan geen granen bij.
- Je mag zelf kiezen welke yoghurt jij wilt eten, als het maar de naturel versie is. En je kan gewoon de volle variant kiezen.

Juuls favoriet:

Geitenyoghurt met blauwe bessen, havervlokken, hennepzaad en pompoenpitten.

#vegetarisch #glutenvrij