

# VROUW IN BALANS MAGAZINE

ONTDEK HET GEHEIM  
VAN BLIJVEND AFVALLEN

Inclusief 3  
heerlijke  
recepten

Vrouw in Balans

Vrouw in Balans

ONTDEK HET GEHEIM  
VAN BLIJVEND AFVALLEN

Claudia Vesters  
Gewicht- en Hormoonexpert

[WWW.CLAUDIAVESTERS.NL](http://WWW.CLAUDIAVESTERS.NL)

# Hi,

Gefeliciteerd, jij hebt mijn e-magazine in handen en dit magazine kan zomaar de start worden van jouw reis om blijvend en gezond te gaan afvallen. In dit e-magazine deel ik met je de 7 stappen die ik ook heb gevolgd om te worden wie ik ben geworden, een gezonde, fitte, energieke en ja ook slanke vrouw.

Mijn reis begon oktober 2013. Al zo lang als ik mij kon herinneren was ik niet blij met mijn lichaam, met de kilo's, die buik, billen, mijn opgeblazen gezicht. Iedere keer opnieuw die confrontatie met mezelf in de spiegel die was ik beu. Als ik heel eerlijk ben was ik moe van al die onrust in mijn hoofd, keer op keer het balen, teleurgesteld zijn in mezelf. Het nachtenlang wakker liggen, brandend maagzuur, steeds weer denken 'wat zullen ze wel niet van mij denken'. En al die zorgen die ik zelf had over mijn gezondheid.

Het draaide altijd om de wens om af te vallen, het liefste zo snel mogelijk, maar als ik eerlijk was wilde ik gewoon weer lekker in mijn vel zitten, energiek zijn, rust in mijn hoofd, stralen, wel op foto's staan samen met mijn kinderen en hier trots op zijn. En ja ik wilde ook graag slanker zijn en dan andere kleren dragen.

Wat ik niet wilde was 'diëten'. Nee, ik wist diep van binnen wel dat ik moest veranderen. Leren andere keuzes te gaan maken. Die van nature gezonde slanke vrouwen deden iets anders met eten dan dat ik deed. Toegeven dat ik iets moest veranderen in mijn gedrag en denkwijze is misschien wel het lastigste van alles geweest. Maar oh wat was het een bevrijding om te doen.

Oktober 2013 nam ik het besluit om te gaan leven als de gezonde, energieke vrouw die ik wilde zijn. En om haar echt te worden moest ik anders leren eten, de waarheid over eten gaan ontdekken. Andere gewoontes gaan aanleren, starten met bewegen en ja ook afvallen. Vol enthousiasme ging ik aan de slag en ontdekte wat ik in dit e-magazine met je ga delen.

Eigenlijk waren het hele logische, praktische stappen. Het meeste ook heel simpel. Heel vaak heb ik bij mezelf gedacht 'waarom wist ik dit niet eerder?'. Tja het is wat het is. Als je het nu nog niet weet dan is daar een hele logische verklaring voor.

We hebben namelijk allemaal een relatie met eten. Een relatie met eten die is opgebouwd uit alles wat je sinds je geboorte hebt geleerd over eten. Dit alles ligt opgeslagen in je brein, op het onbewuste gedeelte. Het is goed om te weten dat alles wat je ooit hebt geleerd in je leven, net zoals fietsen, autorijden, hier ligt opgeslagen.

Als we het hebben over de wens om af te vallen dan denk je vaak gelijk aan ‘welk dieet ga ik volgen’. Diëten zijn ook uitermate geschikt om af te vallen. Je hoeft alleen maar minder of anders te eten en de kilo's vliegen ervan af. Nadat je van die kilo's verlost bent komen ze vaak razendsnel weer terug. Dit komt omdat je niet aan de slag bent gegaan met ‘gedragsverandering’. Of te wel, je valt voor je gevoel terug in het oude gedrag en baalt als een stekker. Sterker nog, je begint aan jezelf te twijfelen, denkt dat je altijd pech hebt, geen doorzetter bent of misschien denk je wel ‘is dit voor mij überhaupt wel weggelegd, misschien moet ik dan maar accepteren dat dit het is’.

Mooie vrouw, jij hebt mijn e-magazine in handen en dit kan het begin zijn van jouw transformatie, precies zoals ik het ook heb gedaan. Wil je graag blijvend en gezond gaan afvallen dan is het een must om aan de slag te gaan met je mindset.

Jij kan dit ook, want het is een feit dat je altijd nieuwe dingen kan gaan leren. Je kan altijd een nieuwe taal gaan leren. Je kan ook de taal leren die hoort bij de leefstijl, bij de vrouw die jij zo ontzettend graag wil zijn.

Ja, het is echt waar, dit is het! En alle kwaliteiten zitten al in je. Ook jouw hersenen hebben deze kwaliteit. Ook jouw lichaam kan gaan schakelen van vetopslag naar vetverbranding. Wat jou ook is overkomen, wat de redenen ook zijn dat je bent aangekomen.

Er is niemand die er bewust voor kiest om slecht voor zichzelf te zorgen. Ja jij hebt nu misschien last van eetbuien, van je hormonen of vind het gewoon lastig. Ik herken het, het is ook the story of my life! Mijn leven kreeg een hele andere wending nadat ik ging doen wat ik met je deel in dit e-magazine.

Het is nooit mijn bedoeling geweest om hier mijn werk van te maken, maar na mijn eigen reis kreeg ik zoveel aanvragen voor hulp dat ik besloot ‘hier moet ik iets mee’. Je lichaam is je kostbaarste bezit en ik wilde niet zomaar vrouwen gaan helpen. Nee, ik was zelf ook heel benieuwd waarom het mij wel gelukt was om ‘die knop blijvend om te zetten’.

Inmiddels ben ik ruim 10 jaar verder en snap ik het helemaal. De eerste opleiding die ik volgde was gewichtsconsulente, daarna ging ik mij verder specialiseren in voeding en studeerde zelfs af als Hormoontherapeut. Steeds meer raakte ik gefascineerd door ons brein. Een van mijn teachers is Dr. Joe Dispenza. Hij zegt altijd om te veranderen moet je de gewoonte van jezelf te zijn doorbreken. Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan de UvT en zij heeft zich helemaal gespecialiseerd in de relatie tussen hersenen en gedrag. Zij en nog vele andere neurowetenschappers hebben bewezen dat ieder brein plastisch is en altijd nieuwe kan leren.

Waar ik nu 100% van overtuigd ben is dat blijvend en gezond afvallen voor iedere vrouw die dat wil mogelijk is. De start vraag is altijd ‘wie is de vrouw die jij wel wil zijn?’ Wat doet deze vrouw wel. Welke leefstijl heeft zij wel, hoe gaat zij wel met eten om, wat eet en drinkt ze wel. En zo zijn er nog zoveel vragen te beantwoorden.

Het is alsof je een nieuwe taal gaat leren spreken, de taal van de heerlijke gezonde leefstijl die hoort bij de vrouw die jij wel wil zijn. Hiermee kan je alles wat op je onbewuste brein ligt opgeslagen transformeren naar dat wat jij wel wil en past bij de vrouw die jij wel wil zijn.

## **JIJ KAN DIT OOK LEREN**

Wat ik hoop is dat jij met alles wat ik in dit e-magazine deel aan de slag gaat. Dat jij de leefstijl gaat creëren die past bij de gezonde, energieke, slanke(re) vrouw die jij zo graag zou willen zijn. Het is je gegund.

Je mag mij best als voorbeeld nemen. Mij is het gelukt, zonder af te zien. Sterker nog: ik heb ervan genoten om te ontdekken welke levensstijl bij mij past en deze ook te bereiken.

Lieve groet, Claudia



# Durf te dromen

Vertel eens eerlijk, waarom wil jij slank(er), gezond(er), fit(ter) zijn? Wat is jouw ultieme doel? Alles is mogelijk!

Die ene dag dat ik voor de spiegel stond en mezelf eens goed in de ogen keek zag ik de vrouw die ik was. Maar die ik niet wilde zijn. Ik baalde van mijn lichaam, ik was het beu om altijd moe te zijn. Beu om iedere keer weer grotere kleding te kopen. Of me schuldig te voelen als ik weer eens chocolade had gegeten als ik me verdrietig voelde. Maar het ergste was dat ik echt bang was voor mijn gezondheid. Ik had al wat klachten, mijn bloeddruk was te hoog en ik had last van ontstekingen op mijn benen.

Daar voor de spiegel herinnerde ik mij ineens weer de belofte die ik aan mijn vader had gedaan. Mijn vader was mijn maatje en zijn allerlaatste woorden tegen mij waren 'Claudia doe wat je zegt dan lieg je niet'. Ik heb aan mijn vader beloofd dat ik alles zou doen wat ik had beloofd. Ik zou voor iedereen zorgen en dat heb ik ook gedaan, met liefde. Alleen was ik vergeten dat ik ook voor mezelf moest zorgen.

## It's okay to dream as big as you can dream

Ik ben gaan bedenken wat ik nodig had om te gaan leven als de vrouw die ik wilde zijn. Die vrouw die wel genoot van het leven, die straalde, die zonder schuldgevoel kon eten. Het voelde als een mooie droom, ik zag de vrouw die ik wilde zijn al voor mij. Om die vrouw te worden was ik bereid om keuzes te gaan maken. Om te leren hoe het nu precies in elkaar zat met al dat eten.

Zal ik je een geheim verklappen? Deze eerste tip is voor mij de eerste stap geweest om eindelijk succesvol te stoppen met diëten en balen. Het was de start om eindelijk weer zonder schuldgevoel te genieten van lekker voldoende eten. Droom eens hoe je leven eruit zal zien als jij je doel hebt bereikt. Wat doe je dan anders? Welke kleren draag jij? Wat eet je? Beweeg je dan voldoende? Droom zonder grenzen over jouw ideale leven.

Waarom is het antwoord op deze vragen zo belangrijk? Misschien herken jij het wel. Helaas beginnen heel veel mensen met diëten zonder dat ze een duidelijk doel hebben. In het begin kom je in een flow terecht. Maar na een paar weken gaat het vaak mis: je hebt het druk, je hebt een feestje hier, je hebt een feestje daar en je doel verdwijnt langzaam naar de achtergrond. Jij bent al een aantal kilo's kwijtgeraakt en vind het eigenlijk wel goed zo. En dat terwijl jij begon met een heel ander doel.

Ben jij klaar met dromen? Neem dan nu even de tijd om stil te staan bij je gevoelens. Hoe voelde deze droom. Schrijf nu eens voor jezelf op waar jij van droomt? Welke dingen ga jij veranderen om je droom waar te maken?

# Wat zegt je spiegel?

Pff dit vond ik zo confronterend. Maar ik ben blij dat ik toch deze stap heb gezet. Het antwoord op deze vraag is lastig. Geloof mij, het is wel nodig om goed te weten wat jij niet meer wil. Bij mij zei de spiegel dat ik niet alleen te zwaar was, maar ook dat ik moest stoppen met alles goed praten. Dat ik mij niet langer meer mocht verstoppen achter excuses en dat ik nog heel erg veel te leren had.

Ik ontdekte dat ik vroeger niet had geleerd wat ‘normaal’ eten was. Iedere avond kreeg ik na het eten een bakje vla met slagroom en een koekje. Zal ik eerlijk zijn, het was een bakje met wat vla, heel veel slagroom en twee koekjes (of meer).

Over mijn gevoelens sprak ik liever niet, ik zei het niet als ik moe was of verdrietig. Of als ik weer eens teleurgesteld was. Nee, dan plofte ik op de bank met een kop thee en chocolade.

## The mirror is not you. The mirror is, you looking at yourself

Als ik dan een keertje was gaan sporten beloonde ik mezelf thuis met chips. Dat mocht toch zei ik tegen mezelf, ik had toch net keihard gesport. Niet handig. Door al deze dingen werd ik jaar na jaar zwaarder. Jij herkent het misschien wel. Wat heb jij geleerd, welke dingen doe jij nu die eigenlijk niet zo handig zijn voor je gewicht?

Het antwoord op de vragen die ik je nu ga stellen hebben ervoor gezorgd dat ik wist wat ik moest veranderen om mijn droom waar te maken.

Ik wil je daarom aanmoedigen om jezelf eens een spiegel voor te houden en eerlijk antwoord te geven op de volgende vragen:

1. Sinds wanneer ben jij zwaarder of te zwaar geworden?
2. Hoe ging het vroeger met het eten? Kreeg jij thuis het goede voorbeeld?
3. Wat ben jij anders gaan doen? Waardoor ben jij zwaarder geworden?

N.B. probeer bij deze oefening echt eerlijk en open te zijn. Misschien voelen de antwoorden als falen, teleurstelling of maken ze je bang. Ben niet bang, die gedachtes en gevoelens had ik ook. Maar ik realiseerde mij ook dat dit slechts gewoontes waren. Het zegt helemaal niks over wie jij bent. Het zijn geen karaktereigenschappen. Het goede nieuws is dat het nooit te laat is om gewoontes te veranderen.

# Weet wat en hoeveel je eet

Als ik om mij heen keek dan zag ik ‘al die slankere’ vrouwen gewoon eten en drinken. Op een feestje nemen zij, alsof het normaal is, een bitterbal en een glas wijn, terwijl ik dat niet durfde. En als ik het toch deed dan was ik de volgende dag weer teleurgesteld als ik op de weegschaal stond.

Ik zal je bekennen dat ik geen idee had hoeveel ik echt naar binnen werkte op een dag. Het ontbijt was nooit zo heel erg veel, een klein kommetje yoghurt of twee crackers. Tussen de middag werd het iets meer en 's avonds nam ik een ‘normaal’ bord eten. Althans wat ik dacht dat normaal was. De tussendoortjes hield ik niet bij. En aan het einde van de dag was ik alweer vergeten dat ik ook nog had gesnoept van de pindakaas. Dat ik de kaas die niet op mijn brood paste zo had opgegeten.

## It's not always easy, but it's always worth it

Pas toen ik een week lang had bijgehouden wat ik allemaal had gegeten en gedronken schrok ik. Ik herkende mijn moeilijke momenten en zag wat ik het beste kon gaan veranderen. Zo heb ik bijvoorbeeld mijn ontbijt aangepast. Ik eet nu beter in de ochtend en daardoor heb ik veel meer energie, voel ik mij veel fitter.

Weet jij nu hoeveel jij eet en drinkt? Of deze hoeveelheden wel bij je passen? Je zult er versteld van staan als jij gaat bijhouden hoeveel jij nu eet. Ongemerkt eten we vaak veel te veel of te weinig. Je zult gaan ervaren hoeveel energie jij krijgt als je een goede balans krijgt in je eetpatroon.

- Houd gedurende een week bij wat en hoeveel je eet. Je kunt hiervoor apps gebruiken. Bijvoorbeeld de eetmeter van Het Voedingscentrum of MyFitnessPal
- Pas je eetpatroon nog niet aan: blijf deze week dus eten zoals je normaal ook doet. Er is geen goed of fout. Het kan confronterend zijn, maar ook goed. Jij ziet zo, wat je beter anders kan gaan doen.
- Voel wat je voeding met je doet. Houd daarom in deze week bij hoe jij je voelt: heb jij last van je darmen? Een opgeblazen gevoel? Slaap je goed?
- Bekijk voor jezelf wat je opvalt aan je eetdagboek: heb je een eetbui gehad? Op welke momenten was dit? Wat gebeurde er vooraf aan de eetbui? Welke reden(en) kun je bedenken voor het ontstaan van de eetbui? Wat doet dit met je?



# Omarm calorieën

Vroeger zei ik altijd dat het belachelijk was om calorieën te gaan tellen. Dat het helemaal niet nodig was. Ik zei ook altijd tegen mezelf dat het allemaal niet nodig was, als ik maar gewoon gezonde keuzes ging maken. Gelukkig weet ik nu beter.

Volgens het voedingscentrum mag de gemiddelde vrouw 2000 calorieën per dag eten. Ik heb altijd gedacht dat ik die gemiddelde vrouw was. Totdat ik de berekening voor mijzelf ging maken. Ik ben mij rot geschrokken, die gemiddelde vrouw dat was ik zeker niet.

Hoeveel calorieën je nodig hebt is afhankelijk van je lengte, gewicht, leeftijd en hoeveel je beweegt. Ik heb voor jou een pagina gemaakt op mijn website waar jij kan berekenen hoeveel calorieën jij nodig hebt per dag.

En voor hoeveel calorieën bij je passen als je gewicht wil gaan verliezen, bereken je je ideale kcal inname.

## Calorieën, dat zijn toch die beestjes die 's nachts je kleren kleiner maken...

Wist je dat gezond eten vaak calorie rijker is dan ongezond eten? Wist je dat 150 gram zalm bijvoorbeeld 333 calorieën bevat en 150 gram biefstuk 165?

Omdat iedereen uniek is bestaat er geen standaard dieet. Van de gedachte dat ik voor altijd zou moeten gaan eten wat een ander voor mij had bepaald werd ik echt gek. Dat moest ook anders kunnen. En dat kan ook echt. Jij kan zelf leren hoe jij je eigen eetpatroon kan maken, hoe je zelf bepaald wat en hoeveel jij eet.

De beste tip die ik je ga geven is: 'omarm calorieën'. Calorieën zijn echt geen enge beestjes die ervoor zorgen dat jij over een week je jurk niet meer past. Calorieën heb je juist nodig. Als je de calorieën gebruikt om te leren hoeveel eten bij je past. Dan leer je ook dat je alles kan en mag eten, maar dat je niet meer teveel eet.

Het kost je even wat tijd en energie om dit onder de knie te krijgen. Dit leer je niet met 2 weken bijhouden, trek hier een langere tijd voor uit. Zie het als een ontdekkingsreis. Je gaat zelf ontdekken wat en hoeveel jij van iets wilt eten. Alles kan, als je maar niet meer gaat eten dan dat je echt nodig hebt.

Let op dat je nooit minder dan 1200 kcal per dag gaat eten. Dat wil je lichaam niet. Bovendien had jij er al voor gekozen om niet af te zien, maar om je levensstijl te veranderen.

# Wat wil jij echt?

Ken jij het begrip ‘emotie-eten’? Ben jij een emotie-eter? Ik wel. En dat niet alleen, ik had altijd wel een reden om te eten. Of ik nu blij, moe of verdrietig was, altijd wist ik het goed te praten.

Op een feestje zei ik geen nee tegen een stukje taart. Ik had geleerd dat het niet netjes was om nee te zeggen, dan was de gastvrouw vast teleurgesteld, dat kon ik niet maken. Nu weet ik dat ik dacht dat ik het niet kon maken. Waarom mocht ik de gastvrouw niet teleurstellen, terwijl ik zelf de volgende dag niet eens op de weegschaal durfde te gaan staan. Bizar eigenlijk, dat we bang zijn om nee te zeggen tegen een ander, terwijl we wel nee zeggen tegen onszelf.

Op de dag dat ik besloot om te gaan leven als de vrouw die ik wilde zijn, wist ik ook dat ik hier mee moest leren omgaan. Wat wilde ik nu echt? Zo heb ik voor mezelf uitgezocht waar ik wel blij van werd. Of waar ik energie van kreeg of juist wel echt van kon ontspannen. Voor mij was het belangrijk dat deze niks met eten te maken hadden. Want, als honger niet het probleem is, is eten nooit de oplossing.

## Excuses verbranden geen calorieën

En jij, eet jij nu weleens te veel? Heb je last van eetbuien? Of eet jij bijvoorbeeld uit verveling? Ben jij, net zoals ik was, een emotie-eter? En zijn het gewoontes of is het een patroon geworden?

Wat de reden ook is dat jij dit doet maakt eigenlijk niet uit. Het belangrijkste om te weten is, wat je echt wilt. Waarom eet jij? Wat wil jij echt? Waar heb jij echt behoefte aan? Heb jij na al dat eten ook nog dat prettige gevoel? Of voel jij je beter als jij even alleen bent met een kop thee en een leuk tijdschrift. Of voelt het beter als je even gaat wandelen? Ontdek wat voor jou het beste voelt: wat geeft jouw energie zonder schuldgevoel?

Doe waar jij je goed bij voelt. Dit ook echt doen heeft een groot effect op je gezondheid, gewicht en gevoel.

1. Kies voor jezelf en wat jij het liefste doet
2. Plan wanneer jij dit gaat doen
3. Kom in actie. Bedenk geen excuses: doe het!

# Wat past bij jou?

Van het idee dat ik iedere dag zou moeten eten wat een ander voor mij had bedacht werd ik heel ongelukkig. Soms voelde ik mij zo hopeloos en wilde ik het liefste de volgende dag al 10 kilo kwijt zijn. Dan ging ik naar de drogist, kijken wat zij te bieden hadden.

Maaltijdvervangers of van die pillen waarvan je minder zou gaan eten. Alles heb ik in mijn handen gehad, maar nooit gekocht. Ik wist toch dat ik het niet ging volhouden. Ik beslis het liefste zelf wat ik graag wil. Dat zag ik 'die slankere vrouwen' ook doen.

Iedereen is uniek, jij dus ook. Daarom is er geen enkel passend kant-en-klaar dieet. Het is simpelweg niet vol te houden als je altijd moet eten wat een ander voor jou bedacht heeft. Zo is het voor je lichaam ook niet goed als je veel te lang geen koolhydraten, eiwitten of vetten eet. Dan raakt je lichaam uitgeput, voel jij je niet fit.

Met de tips die ik je al heb gegeven kan jij voor altijd stoppen met diëten. Jij kan voortaan zelf beslissen wat en hoeveel je eet. Ik heb je uitgelegd dat het belangrijk is om te weten hoeveel eten bij je past. Stel nu dat je iedere dag 500 calorieën meer eet dan dat je echt nodig hebt. Dan kom je iedere week een halve kilo aan. Vaak zonder dat je het doorhebt.

## Als honger niet het probleem is, is eten niet de oplossing

Dit is waarom het goed is om te weten wat bij je past en wat jij graag eet. Je partner is misschien veel langer dat dat jij bent en kan wel dat volle bord leegeten. Je vriendin kan misschien wel een hele avocado eten als tussendoortje omdat zij meer calorieën verbruikt. De vrouw die ik wil zijn gaat bewust om met eten. Ze geniet, maar eet niet meer teveel. Daarom heb ik voor mezelf goed uitgezocht welke levensstijl bij mij past.

Daarom wil ik je aanmoedigen om tijd en energie te steken in het uitzoeken welke levensstijl voor 100% bij je past. Probeer het eens. Vraag jezelf na een paar weken af of dit de manier is waarop jij de rest van je leven wil leven. Is het antwoord ja, dan weet je dat het goed is. Twijfel je of zeg je nee, dan weet je dat je iets moet aanpassen.

De aanpassing hoeft niet groot te zijn, als jij er maar tevreden mee bent.

Wat je kan helpen is om een moodboard te maken. Droom over de vrouw die jij wil zijn. Wat doet deze vrouw, welke kleding draagt deze vrouw? Wat eet en drinkt ze? Zoek voor je moodboard naar plaatjes die je blij maken. Plak er quotes of woorden bij die staan voor wie jij wil zijn.

Een moodboard is erg fijn om te hebben. Zo kan jij, iedere keer als je het moeilijk hebt weer even kijken naar je droom, naar de vrouw waar jij hard naar op weg bent om te zijn.



# Wat is realistisch?

Het liefste was ik in 4 weken tijd 10 kilo afgevallen. Dat was best realistisch geweest als ik een dieet was gaan volgen. Je weet wel zo'n dieet waarmee je heel streng voor jezelf moet zijn. Zo'n dieet waarbij je nooit een lekker stukje chocolade mag eten. Zo'n dieet wat je helpt om de kilo's kwijt te raken. Maar dat je niet leert hoe je het zelf kan doen.

De stappen die ik met je deel in dit E-book zijn precies de stappen die ik ook heb gezet. Ik was er 100% van overtuigd dat je met 'normaal' eten ook kon afvallen. Tenslotte zag ik al 'die slankere vrouwen' ook normaal eten en drinken. Dat wilde ik ook leren. Sterker nog, mijn zus was ook slank, waarom dan ik niet. Zij deed overduidelijk iets anders.

Als je kiest om te gaan leven als de vrouw die jij wil zijn is het goed om realistisch te zijn. Het gaat met kleine stapjes, iedere week weeg je weer iets minder. Je einddoel is misschien qua kilo's ver weg.

## Succes is the sum of small efforts, repeated day in day out

Als jij iedere dag doet wat je moet doen om die vrouw te zijn zal je fitter, minder zwaar en gezonder worden. Jij gaat je vrij voelen, stralen en genieten. Genieten omdat je niet langer hoeft af te zien. Stralen omdat jij niet langer hoeft te dromen van dat leven. Nee, jij gaat stralen omdat je het leven leeft waar jij zo naar hebt verlangd.

Ben wel realistisch. Verwacht niet dat je over 4 weken al 10 kilo lichter bent. Het is niet haalbaar om gelijk 5 km te gaan hardlopen.

Zeker als je einddoel ver weg is wil ik je aanmoedigen om voor jezelf haalbare, realistische tussendoelen te stellen. Vier het als je een tussendoel hebt bereikt. Geniet van je resultaat. Trakteer jezelf op een lekker gebakje, een mooie bos bloemen of misschien wel een leuk boek. Ik vierde iedere 5 kilo met een Bossche Bol, ja zo'n echte van 'De Groot', mijn ultieme 10!

Daarna ga jij je weer richten op je volgende tussendoel. Zo maak jij je dromen waar.

# En hoe zit het dan met je hormonen en gedachtes

**Alles wat je denkt en zegt, bepaalt hoe je je voelt. Hoe je je voelt, bepaalt wat je doet en dus ook eet. En alles wat je doet en eet, bepaalt weer wat je hebt of krijgt.**

Je hormoonbalans is niet alleen afhankelijk van wat je eet en aan beweging doet. Eigenlijk speelt het grootste en misschien wel belangrijkste werk zich af in je brein.

In je brein heb je te maken met de neurotransmitters, stress en geluk. Dit zijn ook hormonen, breinhormonen noem ik ze altijd. Met het verschil dat alle andere hormonen via het bloed gaan en de neurotransmitters via de zenuwen. Al je gedachtes en emoties spelen zich af in je hoofd en hebben invloed op je breinhormonen.

Je brein heeft primair maar 1 doel, het bewaren van de balans tussen stress en geluk. Dit is een kwetsbare balans en het brein is er alles aan gelegen om deze zo stabiel mogelijk te houden. Hier komt je relatie met eten om de hoek kijken. Het eten van suikers, zoet, zout en vet, maar ook het drinken van alcohol en bijvoorbeeld shoppen, zijn oplossingen van je brein om je tijdelijk gelukkig(er) te laten voelen. Het zijn gewoontes en patronen die er gaandeweg in je leven zijn ingeslopen, die nu als het ware een soort van automatische piloot zijn geworden voor je brein.

Gelukkig is er de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar het brein. Uit deze onderzoeken is gekomen dat het brein plastisch is. Dat wil zeggen, het kan altijd iets nieuws leren. Ik weet zeker dat jij in je leven op andere gebieden al vaak genoeg hebt ervaren hoe fijn je je voelt als je fijne gedachtes hebt. Eten is dan ineens geen issue meer.

Sluit je ogen eens en denk eens aan iets wat je heel erg trots en gelukkig maakt, je kinderen of die ene fijne vakantie of .... Wat het is, het maakt niet uit, roep het moment eens op in je gedachtes. Wat doet dit met je, welk gevoel heb je nu? Heb je nu behoefte aan eten of wil je gewoon liever even deze gedachtes en het gevoel vasthouden?

Eten, drinken en misschien wel shoppen waren tot nu toe plan B van je brein om je beter te laten voelen. Misschien wel het medicijn tegen stress en negatieve gedachtes en gevoelens. Ook jouw brein is plastisch, door aan dingen te denken die je wel echt een fijn gevoel geven kan je direct zelf je eigen breinhormonen beïnvloeden. Natuurlijk kan je ook iets gaan doen dat niks met te maken heeft, zoals wandelen, een boek lezen of misschien lekker in bad gaan liggen, om je eigen breinhormonen te beïnvloeden.

# Echte Italiaanse pastasaus

Het recept voor deze saus komt uit Italië en is daar de basis voor elke rode saus. Ik maak wel altijd meteen een hele grote pan en vries het in porties in. Het is namelijk niet veel werk maar heeft wel enige tijd nodig om te garen. Een saus die in elke vriezer moet liggen. En per 100 gram slechts 70 kcal!



## Ingrediënten

Nodig voor ongeveer 1,5 kilo pastasaus

- 500 gram mager rundergehakt
- bouillonblokje
- 1 grote of 2 kleine winterwortels (zorgt voor de zoete smaak)
- 2 à 3 stengels bleekselderij (zorgt voor de kruidige smaak)
- 2 uien (zorgt voor de pittige smaak)
- 4 teentjes knoflook
- (biologische) tomaten saus in een fles (zonder suiker)

## Bereidingswijze

Snijd alle groenten in kleine blokjes

Gehakt rul bakken (kan zonder olie). Daarna de klein gesneden groenten toevoegen. Even goed aanbakken (niet bruin laten worden). Dan de tomatensaus erbij. En het bouillonblokje toevoegen.

Het geheel lekker een uurtje of 3 laten pruttelen op het kleinste pitje, tot de groenten helemaal tot 'moes' gekookt zijn.

Naar smaak peper, zout en gedroogde italiaanse kruiden toevoegen. Je hebt nu ongeveer 1,5 kilo pastasaus, goed voor zo'n 6 porties.

# Fans van de Vrouw in Balans Leefstijl



Jouw begeleiding was echt het laatste wat ik nog wilde proberen. Ik had de hoop eigenlijk al opgegeven na mijn leven lang allerlei diëten te hebben gevolgd. Wat voel ik mij bevrijd! Nooit meer die strijd, nooit meer dat gevecht. Nee, ik kies bewust & voor mijzelf. Ik straal weer, voel me krachtig en krijg complimenten - Marieke

Dit voelt zo goed

Terugkijkend op het afgelopen jaar ben ik al zo blij met wat ik heb bereikt!

Ben in mei begonnen met jou Claudia en ben 15 kilo afgevallen !

Zo veel meer energie gekregen, kleren die weer passen , mensen die opmerken dat ik afgevallen ben zo fijn !

Wil met deze levensstijl doorgaan hoop zeker nog 15 kilo af te vallen !

The mindset daar doe ik dit op !

Zo super om dit te ervaren dat dit voor mij werkt. - Nelly

Update januari 2024. Ik ben nu 35 kilo afgevallen. En zo ontzettend blij met mijn nieuwe lichaam en vooral ook de mindset. Die geeft zoveel rust en vrijheid.

Ik heb inzichten gekregen die ik in geen enkel dieetboek heb gevonden

Ik heb de regie in handen! Ik geniet meer dan ooit van eten omdat Claudia mij zoveel over eten heeft geleerd en er geen plek meer is voor schuldgevoelens of spijt achteraf. Ik herken de signalen van mijn lichaam, heb het gezonde eetpatroon dat bij mij en mijn leven past. Ik ga nu liever wandelen als ik niet lekker in mijn vel zit, dan dat ik dat stuk chocolade uit de kast. Dit geeft mij zoveel vrijheid en voelt fantastisch. Ik voel mij energiek, ben slanker en heb geen last meer van mijn hormonen. Dit had ik niet alleen kunnen doen. - Judith



# Bourgondisch kippetje!

## Ingrediënten

1 kippenpoot per persoon

Voor de marinade  
(voor 4 kippenpoten)

1 uitgeperste citroen

1 dl balsamico

1 el olijfolie

1 rode peper fijngesneden

2 el honing (optioneel)



## Bereidingswijze

Maak eerst de marinade door alle ingrediënten door elkaar te mengen. Optioneel, meng de honing er goed doorheen met een garde.

Smeer de kippenpoten in met de marinade en verdeel de resterende marinade erover. Laat dit ongeveer 2 uur intrekken.

Haal de kippenpoten uit de marinade en bak ze vervolgens in een braadpan aan beide zijden lekker bruin. Ik gebruik hierbij geen olie omdat dit niet nodig is. Blijf wel in de buurt en draai de poten regelmatig. Het verkleuren gaat door de marinade snel.

Giet vervolgens de marinade over de kippenpoten en laat ze op het kleinste pitje nog ongeveer een uurtje sudderen tot ze gaar zijn. Blijf de kippenpoten regelmatig omdraaien.

# Over Claudia

Afvallen is meer dan alleen maar anders eten. Dat ontdekte ik toen ik besloot om te gaan leven als de vrouw die ik wilde zijn. Ik begon met uit te zoeken wie ik wilde zijn en wat ik dan anders moest doen. Ik ging uitzoeken hoe het nu precies in elkaar zat met eten. Waarom slanke mensen alles konden eten en ik niet. Er ging een wereld voor mij open en mijn leven is daarna compleet veranderd.

Maar, nooit zal ik vergeten hoe het was om te zwaar te zijn. Ik kan mij die ene dag nog zo goed herinneren waarbij het zo f\*cking (sorry voor het woord) duidelijk was hoeveel pijn het deed.

Keurig op tijd kwam ik bij het schoolplein aan om mijn jongste op te halen. Helemaal trots en blij met mezelf. Die ochtend had ik mezelf in de stad op een nieuwe broek en blouse getraakteerd. En die had ik natuurlijk aan. Het was een mooie dag, ik had mijn lippen nog eens extra gestift en zelfs 'in de ramen' onderweg naar school zag ik er echt top uit.

Zoals altijd ging ik bij een groepje moeders staan, helemaal happy met mijn nieuwe kleren. En in de hoop dat iemand er iets van zou gaan zeggen. Één van de moeders zag het, ik voelde het, althans dat dacht ik... Ze keek mij aan, begon te stralen en vervolgens feliciteerde ze mij met mijn ZWANGERSCHAP en vroeg 'hoe ver' ik al was. De pijn, het verdriet, de vernedering, ik voelde het tot in mijn tenen.



Al snel vermande ik mezelf, kreeg mijn altijd glimlachende masker weer op mijn gezicht en maakte er een grapje over. Waarna iedereen weer omdraaide. Niemand die zag hoeveel pijn dit deed. Niemand die een arm om mij heen sloeg om mij te troosten.

Die pijn, de schaamte, het liefste wilde ik zo snel mogelijk naar huis en mij verschuilen onder een deken op de bank. Dat deed ik dan ook met een kop thee en een stuk chocolade. Door de pijn en het verdriet die ik voelde kwam het niet in mij op om mijn leven te veranderen. Stiekem wilde ik wel, maar ik durfde die stap niet te zetten.

Tot die ene dag dat ik besloot om te gaan leven als de vrouw die IK wilde zijn.

Die dag is LIFE CHANGING geweest voor mij.

Bevrijdend.

Ik hoef mij nu niet langer te verstoppen, ik weet dat ik het waard ben.

Als ik toen op dat schoolplein had geweten wat ik nu weet...

Ik weet dat jij het ook waard bent.

Jij bent het waard om zonder schuldgevoel te genieten van lekker en voldoende eten.

Jij bent het waard om te gaan leven als de persoon die jij wil zijn.



# Heerlijke "zongedroogde" tomaten uit de oven



## Ingrediënten

1,5 kilo rijpe tomaten  
Olijfolie  
Rozemarijntakjes  
Peper en zout

"You'll never know  
everything about  
anything, especially  
something you love."

Julia Child

## Bereidingswijze

De tomaten in partjes snijden en op een bakplaat leggen.  
Verdeel de rozemarijntakjes erdoor.  
Besprenkel met 4 eetlepels olijfolie en naar smaak peper en zout erover.  
Dit zet je 2,5 à 3 uur in een voorverwarmde oven op 125 graden (hetelucht op 110 graden)

Ze zijn afgekoeld lekker te bewaren door extra olijfolie toe te voegen, een paar teentjes knoflook en eventueel kappertjes

Hoe was het voor je om dit E-book te lezen? Heb je 'Aha' momenten gehad? Heb je nieuwe dingen geleerd? Of was het voor jou allemaal wel bekend? Wist je dit allemaal al wel?

Ik ben benieuwd! Benieuwd naar waarom je hebt besloten om dit E-book te lezen. En vooral ook wat je besluit om te gaan doen met de stappen die ik met je heb gedeeld.

Laat je het hierbij en blijf je balen van je gewicht. Of ga je net zoals ik heb gedaan de stap zetten om te gaan leven als de persoon die jij wil zijn. Ga jij leren hoe je zonder schuldgevoel weer kan genieten van lekker en voldoende eten?

Kun je hierbij wel wat hulp gebruiken, dan sta ik voor je klaar.

Alles wat ik heb geleerd heb ik samengebracht in de door mij ontwikkelde Vrouw in Balans methode.

De Vrouw in Balans methode, is mijn unieke, onderscheidende succesformule voor een (h)eerlijke gezonde relatie met eten en jezelf geworden.

- Het is de kracht van (h)eerlijke voeding die je hormonen in balans brengt.
- Het zijn je hormonen die in je lichaam bepalen hoe je je voelt. Of je vet verbrand of opslaat. Of je uitgerust of moe bent.
- Het zijn de woorden die je aan jezelf verteld die je helpen om oude gedachtes, gewoontes en patronen te doorbreken en te transformeren naar wat jij wel wil bereiken.

Graag bied ik je een gratis koffiedate (30 min.) aan waarin we kunnen kijken of we een match zijn. Wil je jouw sessie boeken of een vraag stellen, ga dan naar:

<https://claudiavesters.nl/koffiedate/>

Heb je nog vragen, kan ik je ergens anders mee helpen, stuur mij dan gerust een mail via [info@claudiavesters.nl](mailto:info@claudiavesters.nl)

Lieve groet,  
Claudia Vesters  
Gewicht- èn Hormoon Expert



Copyright © 2025 Claudia Vesters | Vrouw in Balans

De inhoud van deze uitgave is strikt voor persoonlijk gebruik.  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk,  
fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Claudia Vesters.

Claudia Vesters  
Dahliavallei 52  
5237 LR 's-Hertogenbosch  
06-23476436

[info@claudiavesters.nl](mailto:info@claudiavesters.nl)  
[www.claudiavesters.nl](http://www.claudiavesters.nl)

Volg Claudia op:

