

Gratis gids

VOOR VROUWEN VAN 40+:

De échte reden waarom je niet meer afvalt



www.leefgezondleefgelukkig.be

Welkom

Fantastisch dat je deze gratis gids hebt gedownload!

Je bent hier niet zomaar...

Je bent (net) de 40 gepasseerd en je voelt dat er iets verandert in je lichaam.

Wat vroeger werkte, werkt nu niet meer.

Je wil begrijpen wat er aan de hand is én wat je eraan kan doen.

Daar help ik je heel graag bij ❤️.

In dit ebook ontdek je:

- Waarom je lichaam ineens anders reageert dan vroeger
- Hoe je vetverbranding stilvalt (en hoe je dit proces weer omkeert)
- Welke de 3 grootste blokkades zijn voor succesvol gewichtsverlies
- De eerste stappen naar een lichaam dat weer helemaal goed functioneert waardoor je succesvol en blijvend gewicht verliest

**Wanneer je je lichaam
geeft wat het écht
nodig heeft
dan bereik je vanzelf
je ideale gewicht**

Even voorstellen

Misschien ben je ook benieuwd naar wie ik ben.

Ik ben Nele, 45 jaar.

In 2000 studeerde ik af binnen het sociaalagogisch werk en kort nadien volgde ik nog een 2-jarige postgraduaat rond counseling. Ondertussen werk ik bijna 25 jaar (oh my god! 🤔) als hulpverlener bij het CAW of Centrum Algemeen Welzijnswerk.

In 2018 ging ik terug studeren en in 2020 behaalde ik het diploma Gezondheidscoach, met als vervolg de opleiding Orthomoleculaire Voeding - de studie die me echt heeft gevormd tot wie ik nu ben als gezondheidscoach.

Gezonde voeding en leefstijl hebben me altijd al geboeid.

Al had ik niet te maken met overgewicht, ik kampte met het tegenovergestelde: ik was te mager en voelde me vaak futloos, zonder energie of kracht.

In mijn pogingen om sterker te worden, heb ik (net zoals zovele vrouwen) vaak de foute keuzes gemaakt.

Tussendoortjes eten, te veel snelle suikers eten, te vaak eten,...

Mijn energie daalde alleen maar verder.

Ik verdiepte me jarenlang in alles wat met voeding te maken had maar raakte steeds verder verstrikt in alle tegenstrijdige informatie.

Tot ik het beu was en besloot: het is tijd om het écht te begrijpen.

Zo begon mijn opleiding tot Gezondheidscoach - en de start van een ander leven.

In de orthomoleculaire voedingsleer vond ik eindelijk de diepgang, de duidelijkheid en logica waar ik al jaren naar op zoek was.

In deze gids deel ik met jou de inzichten die voor mij alles veranderden - en die jou kunnen helpen om weer grip te krijgen op je lichaam, je energie én je gewicht.

Let's go!

Wat is vetverbranding?

Je lichaam kan energie halen uit 2 bronnen: suiker (glucose) of vet.

Suiker is een snelle, vluchtige brandstof.

Vet is een tragere maar veel efficiëntere en stabielere bron van energie.

In principe kan een gezond lichaam soepel schakelen tussen de 2 energiebronnen.

Maar... vanaf je 40e verandert er vanalles in je lichaam:

- ☞ je lichaam wordt minder gevoelig voor het hormoon insuline,
- ☞ je stofwisseling vertraagt,
- ☞ je stress-systeem raakt sneller overbelast,
- ☞ je lever is vaak al een tijdje overwerkt.

Hierdoor blijft je lichaam hangen in suikerverbranding en schakelt het niet meer over op vetverbranding.

Dit klinkt misschien technisch maar je merkt het heel concreet:

- Je hebt vaak honger en soms verlang je bijna onweerstaanbaar naar suiker
- je worstelt met energiedips - na het eten of tussen de maaltijden door
- Vet, en dan vooral vet rond je buik, lijkt zich vast te zetten
- Je valt niet af, hoe gezond je ook eet

En dat komt niet door een gebrek aan wilskracht.

Het betekent simpelweg dat je lichaam niet langer efficiënt vet als brandstof gebruikt

Wil je écht resultaat? Dan moet je je vetverbranding weer “aan” zetten.

En dat begint met inzicht: begrijpen hoe jouw lichaam energie aanmaakt, opslaat en verbruikt.

Dat inzicht krijg je in deze gratis gids.

En daarna komt de volgende stap... leren hoé je dat proces in jouw voordeel inzet.

Quiz

Is jouw vetverbranding nog actief?

Benieuwd of jouw lichaam nog efficiënt vet verbrandt?
Doe dan deze korte test.

Beantwoord de 5 onderstaande vragen en ontdek hoe het met jouw vetverbranding is gesteld.

Beantwoord eerlijk met “ja” of “nee”:

1. Ik heb vaak trek of hunker naar suiker, vooral op drukke dagen.
2. Ik val amper af, ook al eet ik bewust en beweeg ik regelmatig.
3. Als ik een maaltijd oversla dan word ik moe, prikkelbaar of duizelig.
4. Mijn vet hoopt zich vooral op rond mijn buik.
5. Ik voel me vaak moe, ook al slaap ik genoeg.

Score:

- **0-1 keer “ja”:** Je vetverbranding werkt nog (vrij) goed. Super! Blijf bewust bezig met je voeding en leefstijl
- **2-3 keer “ja”:** Er zijn signalen dat je vetverbranding niet optimaal werkt. Tijd om je bewuster te worden van hoe je lichaam energie aanmaakt.
- **4-5 keer “ja”:** Grote kans dat jouw lichaam nauwelijks nog vet verbrandt. Dit vraagt om gerichte actie. Gelukkig ben je hiervoor exact op de juiste plek!

Goed om weten:

Een verstoorde vetverbranding heeft niets met luiheid of falen te maken. Het is een logisch gevolg van het feit dat je lichaam verandert wanneer je ouder wordt.

Daarnaast heeft je lichaam zich ondertussen vaak ook aangepast aan voeding die het evenwicht verstoort, aan stress en aan hormonale veranderingen.

In de volgende pagina's ontdek je de 3 grootste oorzaken van een trage vetverbranding - en wat je eraan kan doen.

3 blokkades

De 3 grootste blokkades die je vetverbranding saboteren

Je lichaam is gemaakt om vet te kunnen verbranden. Maar na je 40e gebeuren er zaken die dat proces steeds verder onderdrukken.

Hieronder ontdek je de 3 meest voorkomende oorzaken waarom je lichaam niet meer overschakelt op vetverbranding - en waarom afvallen daardoor steeds moeilijker wordt.

Ik geef je per oorzaak meteen ook een concrete tip mee rond wat je eraan kan doen.

01 EEN VERSTOORDE
INSULINEBALANS

02 CHRONISCHE STRESS
EN CORTISOL

03 EEN OVERBELASTE LEVER OF EEN
LEVER DIE NIET GOED FUNCTIONEERT

Blokkade 1

EEN VERSTOORDE INSULINEBALANS

01. Een verstoorde insulinebalans

Wat is insuline en wat verandert er vanaf je 40e?

Insuline is één van de belangrijkste hormonen in je lichaam. Wanneer je koolhydraten eet dan maakt je lichaam insuline aan. Koolhydraten worden in je spijsverteringsstelsel afgebroken tot glucose-moleculen. Insuline zorgt ervoor dat de glucose die circuleert in je bloed, wordt opgenomen in de cellen. Hier wordt het vervolgens omgezet naar energie.

Het hormoon insuline bepaalt of je vet verbrandt of opslaat. Als je lichaam voortdurend insuline aanmaakt - bijvoorbeeld door vaak te eten of door veel snelle koolhydraten te eten - dan blijft je vetverbranding letterlijk "uitgeschakeld".

Insuline zorgt er ook voor dat je bloedsuikerspiegel na het eten stabiel blijft. Wanneer je vaak eet, veel snelle koolhydraten binnenkrijgt of suikerrijke tussendoortjes gebruikt dan blijft je insulinespiegel continu verhoogd. Op lange termijn geeft dit risico's op het ontstaan van insulineresistentie, iets waar veel vrouwen die ik mag helpen in mijn praktijk mee worstelen.

Vanaf je 40e wordt je lichaam gevoeliger voor insulinepieken door hormonale veranderingen.

Gevolg? Vet wordt sneller opgeslagen, vooral rond je buik - en afvallen lukt niet meer.

Signalen van een verstoorde insulinebalans

Misschien herken je de volgende signalen bij jezelf:

SIGNALEN VERSTOORDE INSULINEBALANS

JE VOELT JE
FUTLOOS OF JE
HEBT LAST VAN
ENERGIEDIPS

JE HEBT VAAK ZIN
OF HONGER, OOK
VLAK NA EEN
MAALTIJD

VERSTOORDE
INSULINEBALANS

JE VALT NIET AF,
ONDANKS
GEZOND ETEN

VET HOOPT ZICH
OP, VOORAL
ROND JE BUIK

Tip 1

Wat kan je doen om je insulinebalans te herstellen?

Een eerste stap die je kan zetten is: wees zuinig met (geraffineerde) koolhydraten en eet maximum 3x per dag.

Wanneer je stopt met tussendoortjes te eten dan kan je lichaam tot rust komen tussen de eetmomenten door.

Dit levert je lichaam enorm veel gezondheidsvoordeel op, namelijk:

- een verbeterde insulinegevoeligheid waardoor je bloedsuiker stabiel wordt
- afvalstoffen worden vlotter verwijderd
- vermindering van ontstekingen
- een betere celregeneratie (heel belangrijk als je graag zo lang mogelijk jong wil blijven 😊)
- je immuunsysteem krijgt een boost
- meer energie en focus

Heb je tussendoor toch honger dan betekent dit dat je maaltijd niet voldoende verzadigend is.

Kies steeds maximaal voor volwaardige voeding en zet de juiste macro- en microvoedingsstoffen op je menu (welke dat precies zijn vertel ik je later, in het vervolgaanbod).

Blokkade 2

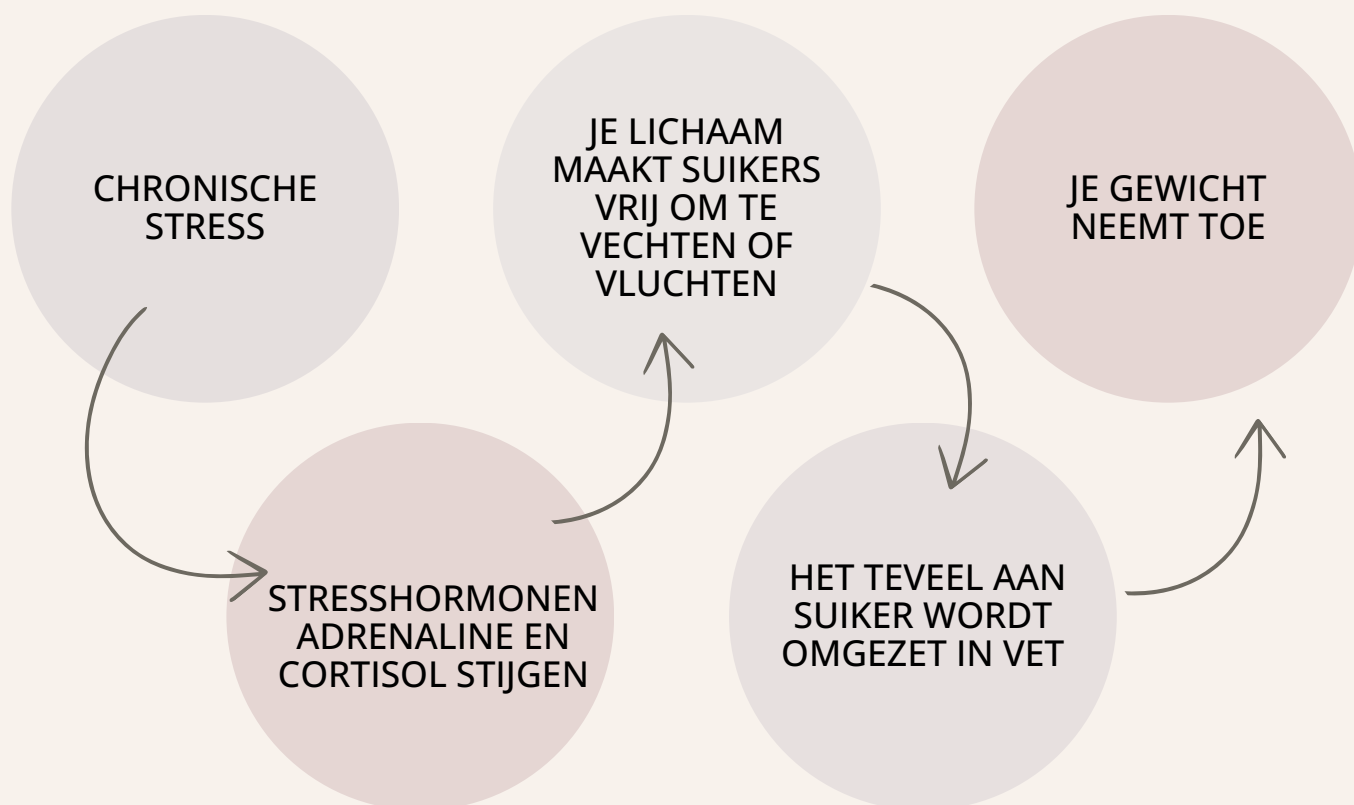
CHRONISCHE STRESS EN CORTISOL

De impact van stress op je lichaam

Chronische of langdurige stress heeft een enorme impact op je lichaam. Chronische stress zorgt voor een voortdurende aanmaak van het stresshormoon cortisol.

Naast een teveel aan insuline maakt ook een teveel aan cortisol in je lichaam het onmogelijk om vetten te verbranden. Je lichaam kiest in stressmodus altijd voor overleven, niet voor gewicht verliezen.

DE IMPACT VAN STRESS OP JE GEWICHT



Misschien sta jij - net zoals veel andere vrouwen in deze levensfase - voortdurend "aan".

Je hebt een veeleisende job, iedereen verwacht veel van je.

Je zorgt de ganse tijd voor anderen...

Overdag voor je klanten, partners, cliënten op het werk en 's avonds voor je gezin.

En je lat ligt hoog, vrouwen zoals jij doen niet aan "de kantjes eraf lopen" 😊.

Supersterk. Alleen vraagt het ook wel heel wat van je...

Wanneer je 's avonds uitgeput thuiskomt en beseft dat je nog moet koken en opruimen en je man (en misschien ook kinderen) gelukkig houden dan voel je de energie wegzakken. Als je op dat moment chocolade of chips/nootjes ziet liggen dan is de verleiding groot.

Het effect van chronische stress op je lichaam wordt zwaar onderschat.

Hoog tijd om ervoor te zorgen dat er weer wat ruimte en energie vrij komt om naast de zorg voor anderen ook goed te zorgen voor jezelf.

Want je bent het waard!



**Zorg goed voor
je lichaam,
het is de enige plek
waar je zal leven**

Jim Rohn

Tip 2

Hoe kan je je cortisolniveau verlagen?

Doe regelmatig ademhalingsoefeningen.

Een eenvoudige en zeer krachtige manier om je stress-systeem tot rust te brengen, is box-breathing.

Het principe is simpel.

Je ademt in een gelijk ritme, in 4 gelijke delen.

Hierdoor daalt je cortisolniveau, vertraagt je hartslag en komt je zenuwstelsel tot rust.

Zo werkt het:

- Adem 4 seconden in
- Houd 4 seconden vast
- Adem 4 seconden uit
- Houd 4 seconden vast

Herhaal dit 4 tot 6 rondes.

Je doet de oefening bij voorkeur zittend of liggend, met je ogen toe.

A full-page photograph of a woman with long blonde hair, wearing a blue short-sleeved top and light blue jeans, standing in a grassy field with her arms outstretched and head tilted back, looking up at the sky. The background is filled with lush green trees under a bright, sunny sky. The text 'LOVE YOURSELF ENOUGH TO LIVE A HEALTHY LIFESTYLE' is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters in the upper right quadrant.

**LOVE YOURSELF
ENOUGH
TO LIVE
A HEALTHY LIFESTYLE**

Blokkade 3

Een overbelaste lever

Je lever is onmisbaar voor een goede vetverbranding.

Hij heeft onder andere een heel belangrijke functie bij:

- de verwerking van voedingsstoffen (je stofwisseling)
- de ontgifting van je lichaam
- je hormonale balans

Je begrijpt het, ook een goed functionerende lever is enorm belangrijk als je graag een gezond gewicht wil krijgen/behouden na je 40e.

Wanneer we de leeftijd van 40 jaar bereiken dan heeft onze lever vaak al hard moeten werken, bv door stress, door voedingstekorten of door overbelasting,

En **een trage lever betekent een trage stofwisseling en een vetverbranding die stilvalt.**

Veel vrouwen hebben hier geen idee van maar je levergezondheid bepaalt in grote mate of je kan afvallen of niet.

Tip 3

Voedingstips voor een gezonde lever

Top 5 van belastende factoren voor je lever:

- Te veel bewerkte voeding
- Overmatig gebruik van suiker en alcohol
- Chronische stress
- Tekort aan essentiële voedingsstoffen
- Medicijngebruik of blootstelling aan gifstoffen (bv. schoonmaakmiddelen, cosmetica)

Actiepunt: "Schrap minstens één van deze factoren uit je dagelijkse routine."

Top 5 voedingsmiddelen voor een gezonde lever:

- Kruisbloemige groenten (zoals broccoli, spruitjes, bloemkool)
- Verse kruiden (bijvoorbeeld gember en kurkuma)
- Groene thee
- Noten en zaden
- Eieren

Actiepunt: "Voeg regelmatig een voedingsmiddel toe aan je menu dat leverondersteunend werkt"

Waarom dit niet vanzelf herstelt

En voila... zo ben je aangekomen aan het einde van deze gratis gids.

De conclusie: een goede vetverbranding is cruciaal als je graag succesvol en blijvend wil afvallen na je 40e.

Ga liefst vandaag al aan de slag met de tips die ik je heb gegeven zodat je meteen kan starten met het actief herstellen van je vetverbranding.

Weet dat het geen kwestie is van “nog meer je best doen” of “nog harder werken” maar wel van de juiste mechanismen in je lichaam weer in gang te zetten.

Je vetverbranding hangt nauw samen met een gezonde lever, een gezonde hormonale balans en een zenuwstelsel dat niet de ganse dag “aan” staat.

Ja, als je graag een gezond gewicht wil na je 40e dan is het belangrijk dat het ganse plaatje klopt.

Dan volstaat het (helaas! 😞) niet meer om hier of daar een enkele stap te zetten of een kleine aanpassing te doen.

Hier vertel ik je later heel graag nog wat méér over.

En lees nog even verder... er komt nog iets aan...

En lees nog even verder... er komt nog iets aan...

Je weet nu welke stappen je vandaag al kan zetten om je lichaam te stimuleren om weer vetten te gaan verbranden maar je mist nog een concreet plan.

Een totaalaanpak.

En daar wil ik je graag bij helpen.

Binnen een uur ontvang je een unieke uitnodiging.

Een kans die maar 24 uur geldig is - speciaal voor vrouwen van 40+ die klaar zijn om ditmaal écht resultaat te boeken.

Niet tijdelijk maar wel duurzaam en blijvend.

👉 TIP: hou je mailbox straks goed in de gaten - deze kans wil je echt niet missen

Warme groetjes,

Nele

Gezondheidsoach en counselor

Pastoorsbos 26

2200 Noorderwijk

Email: nele@leefgezondleefgelukkig.be

Website: www.leefgezondleefgelukkig.be



NELE
JANSSENS

Leef gezond leef gelukkig