



## Blijvend gewicht verliezen na je 40e? **Boost je lever**

---

*“Ik heb echt álles geprobeerd om af te vallen, maar er gebeurt gewoon niets. Wat vroeger werkte, werkt nu helemaal niet meer. Ik snap er niks van!”*

Herken je dit? Ben je 40+ en lijkt afvallen ineens een onmogelijke strijd?

Je bent niet alleen.

Zóveel vrouwen worstelen hiermee – en geloof me, het ligt absoluut niet aan een gebrek aan wilskracht.

Wanneer afvallen niet lukt dan is dat een signaal van je lichaam, een teken dat er ergens iets niet helemaal goed loopt.

Je metabolisme, hormonen en vetverbranding werken niet meer zoals vroeger.

Hoe ouder we worden, hoe kwetsbaarder dat evenwicht wordt.

Eén simpele actie is vaak niet meer genoeg om tot verandering te komen – het hele plaatje moet kloppen.

In mijn praktijk zie ik steeds weer dezelfde 8 oorzaken van moeilijk afvallen:

- Je eet te weinig (ja, écht!)
- Je hormonen zijn ontregeld
- Je darmen en spijsvertering werken niet optimaal
- Je lever functioneert niet goed
- Je beweegt te weinig
- Je kampt met chronische stress
- Je slaappatroon is verstoord
- Je hebt (laaggradige) ontstekingen

Je lever speelt hierin een sleutelrol.

Als je lever niet goed werkt dan blijft je lichaam afvalstoffen vasthouden, raakt je hormonale balans verstoord en komt je vetverbranding op een laag pitje te staan.

Het goede nieuws is: je kunt je lever zélf ondersteunen en daarmee je vetverbranding, je ontgifting én je hormonen een boost geven!

In deze checklist deel ik simpele, maar krachtige tips waarmee je vandaag al aan de slag kunt. Kleine aanpassingen, met een groot effect!

Ben je klaar om je lever en je vetverbranding te resetten?



**NELE  
JANSSENS**

*Leef gezond leef gelukkig*



## Herken de signalen van een overbelaste lever

Volgende signalen kunnen wijzen op een overbelaste lever:

- Heb je vaak een opgeblazen gevoel na het eten?
- Voel je je moe, zelfs na een goede nachtrust?
- Heb je moeite om gewicht te verliezen, vooral rond je buik?
- Heb je vaak last van je huid, zoals acne of eczeem?
- Zijn je hormonen uit balans (heb je continu honger, heb je last van stemmingswisselingen, is je cyclus ontregeld ,...)?

Actiepunt: "Tel je antwoorden. Als je 2 of meer signalen herkent, is het tijd om je lever extra aandacht te geven."



## Wat put je lever uit?

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."



## Leverondersteunende voeding

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"



## En dan nog een laatste tip

Ook hier zie ik het enorm vaak misgaan...

Vermijd lightproducten en voedingsmiddelen met 0% vet. Wanneer de voedingsindustrie light producten of voedingsmiddelen 0% produceert dan voegen ze er andere stoffen aan toe om het product toch nog lekker, smaakvol, goed bewaarbaar,... te maken.

Deze stoffen en additieven, bijvoorbeeld suikers en de E-nummers (oa smaakstoffen, kleurstoffen en bewaarstoffen zijn vaak schadelijk voor ons lichaam.

Gevolg: je lever moet extra hard werken om ze te verwijderen. Kies dus zoveel mogelijk voor natuurlijke en onbewerkte voeding.

---

Wil je graag meer van dit soort tips lezen, hou dan zeker je mailbox goed in de gaten.

De komende periode deel ik hier nog heel wat méér interessante informatie met je.

Heb je ondertussen nog vragen?

Neem dan gerust contact met me op via instagram (nelejanssens.gezondheidscoach) of via mail (nele@leefgezondleefgelukkig.be)

Neem ook zeker eens een kijkje op mijn website [www.leefgezondleefgelukkig.be](http://www.leefgezondleefgelukkig.be), ook hier vind je heel wat interessante informatie.

Warme groeten,  
Nele  
Gezondheidscoach en counselor



**NELE  
JANSSENS**  
*Leef gezond leef gelukkig*