



LEEFSTIJL IN 
balans

Lekker in je vel voor & door de overgang

Met deze tips lukt het wél!



Wie ben ik

Hoi, ik ben Lianne. Als gecertificeerd ACT (Acceptance & Commitment training)- en leefstijlcoach help ik mensen op weg met hun gezondheid. ACT helpt je om beter met ongemak en negatieve gedachten of gevoelens om te gaan. In mijn praktijk kom ik veel 40+ vrouwen tegen die worstelen met hun leefstijl en gewicht. Uit eigen ervaring weet ik dat de overgang nogal wat teweeg kan brengen in je leven, maar ook dat een aanpassing in je leefstijl heel veel verschil kan maken. Ik heb me gespecialiseerd in gedragsverandering en hormonen, want je leefstijl aanpassen is niet heel makkelijk. En de overgang helpt je daar niet echt bij, maar ga bewuste keuzes maken en investeer in jezelf. Jouw gezondheid is te belangrijk!

Inhoudsopgave

Introductie	04
Wees (of word) je bewust van je eigen patronen, van je eigen gedrag / leefstijl.	05
Leer begrijpen wat er nou precies in je lijf en hoofd gebeurt wanneer je de 40 gepasseerd bent.	06
Zorg voor voldoende slaap en ontspanning	08
Vermijd zo mogelijk langdurige stress	10
Eet drie maal per dag	11
Eet voldoende gezond vet	13
Eet veel vezels, ze vormen de snelweg naar jouw gezondheid!	15
Voorkom langdurig zitten en doe aan krachttraining	17
Drink voldoende	18
Wees mild voor jezelf	19

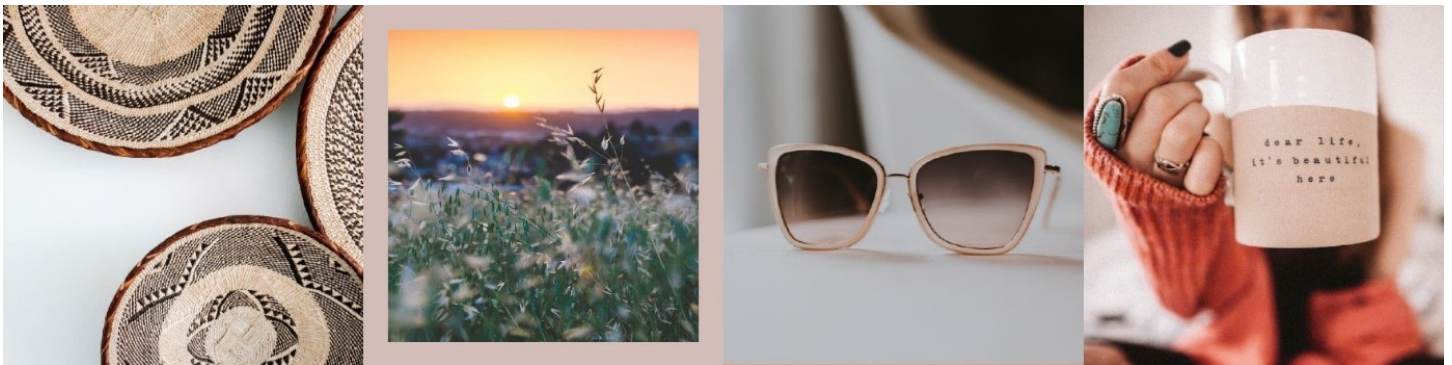
Introductie

De overgang, ook wel bekend als de menopauze, is een natuurlijke fase in het leven van elke vrouw. Het markeert het einde van de vruchtbare jaren en het begin van een nieuw hoofdstuk. Maar laten we eerlijk zijn, de overgang kan behoorlijk uitdagend zijn. Vrouwen worden geconfronteerd met een scala aan fysieke en emotionele pijnpunten, die een grote impact kunnen hebben op hun dagelijks leven.

Tijdens de overgang kunnen vrouwen verschillende symptomen ervaren. Een van de meest voorkomende symptomen van de overgang zijn opvliegers en nachtelijk zweten. Deze plotse en intense gevoelens van warmte kunnen elke vrouw verrassen en leiden tot ongemak en verstoring van de slaap. Veel vrouwen ervaren ook stemmingswisselingen en emotionele instabiliteit. Hormonale veranderingen kunnen zorgen voor prikkelbaarheid, angst en depressieve gevoelens.

Het is belangrijk om te onthouden dat de overgang geen einde is, maar eerder het begin van een nieuwe fase in je leven. Wees niet ontmoedigd door de pijnpunten van de overgang; neem de controle terug en omarm deze nieuwe fase van je leven.

Met de juiste kennis en praktische tips kun je deze overgangperiode met meer vertrouwen benaderen en de uitdagingen die je tegenkomt het hoofd bieden. Dus, of je nu op zoek bent naar ondersteuning tijdens je eigen overgang of voorkennis wilt opdoen voor wat er komen gaat, dit Ebook zal je begeleiden op je reis.



1

Wees (of word) je bewust van je eigen patronen, van je eigen gedrag / leefstijl.

Inzicht in je eigen patronen geeft aanknopingspunten om verandering in jouw leefstijl door te voeren. Als je doorhebt wat je doet, kun je het ook veranderen. Hoe, wanneer, hoeveel en wat eet je, hoeveel stress ervaar je in je leven, hoe gaat het met slapen en wat doe je aan beweging?

Aan de hand van deze inzichten word je je bewust van jouw leefstijl, jouw gedrag. Als je een verandering van je leefstijl wilt bereiken zul je kleine aanpassingen consequent moeten doorvoeren in je leefstijl.

Nou ja, moeten..je moet natuurlijk helemaal niks! Maar wat wil je? Daar gaat het om! En als je weet wie of wat het belangrijkste in je leven is, kun je kleine stappen zetten om daarnaar te leven. Naar een voor jou waardevol leven. Dat doe je door kleine stapjes te bedenken en deze structureel te gaan herhalen. Maak het klein, zodat je stappen behapbaar zijn. Wees niet te streng voor jezelf, leg de lat niet te hoog. Juist dan zul je veel succesmomenten ervaren en dat motiveert om de stapjes te blijven zetten. Dat is de beste manier om je leefstijl blijvend te veranderen. Als je deze kleine acties blijft herhalen worden nieuwe gewoontes ontwikkeld, zoals bijvoorbeeld met aandacht eten, meer bewegen, gezondere eetkeuzes maken etc.

Zodra iets een gewoonte wordt, doe je het vanzelf en dan hoef je er niet meer constant aan te denken; je **doet** het gewoon! Altijd en elke dag. Veel gedrag dat we onbewust, op de automatische piloot doen, is ook ooit ontstaan via de bewuste route, dus via diezelfde route kun je het ook weer veranderen. Hoe bewuster je bent van de dingen die je doet (of niet doet), hoe beter je in staat bent om keuzes te maken en te leven naar wat jij echt belangrijk vindt.

Het vermogen om met je volle bewustzijn in het huidige moment te zijn en daarbij open te staan voor je ervaring en te handelen naar wie of wat je belangrijk vindt. Anders gezegd: Aanwezig zijn, open stellen en doen wat ertoe doet!

Dat doe je door regelmatig contact te maken met jezelf, aandacht te hebben voor wat er in je omgaat en wat er nu is. Het betekent ook dat je allerlei emoties zult moeten toelaten, ervaren in plaats van ertegen te vechten, en dat is moeilijk want we houden zo graag de controle. Wanneer we onze energie niet meer steken in het onder controle proberen te houden van onze gedachten en emoties, komt deze energie vrij om in een waardevol leven te steken.

2

Leer begrijpen wat er nou precies in je lijf en hoofd gebeurt wanneer je de 40 gepasseerd bent.

Wanneer zit je in de overgang, wat gebeurt er en wanneer ben je er weer uit? Voor en tijdens de overgang verandert er van alles in het lichaam, maar wat precies? Hoe kan je het herkennen en wat zijn dan die typische overgangsklachten? De overgang is een natuurlijke overgang van de ene levensfase naar de andere, niks meer en niks minder dan dat. Het begint vaak sluipend en meestal komen de klachten rond het vijftigste levensjaar tot uiting. Maar er zijn genoeg vrouwen die al veel eerder klachten ervaren en dan nog niet denken aan de overgang. Huisartsen denken er dan trouwens ook niet altijd aan, en soms worden (mentale) klachten toegeschreven aan veel stress en drukte in je leven. Er wordt (nog) niet aan je hormonen gedacht, terwijl er al wel van alles gebeurt in je lijf en je hoofd. Vrouwen worden geboren met een vastgestelde hoeveelheid eicellen, genoeg voor de hele vruchtbare periode.

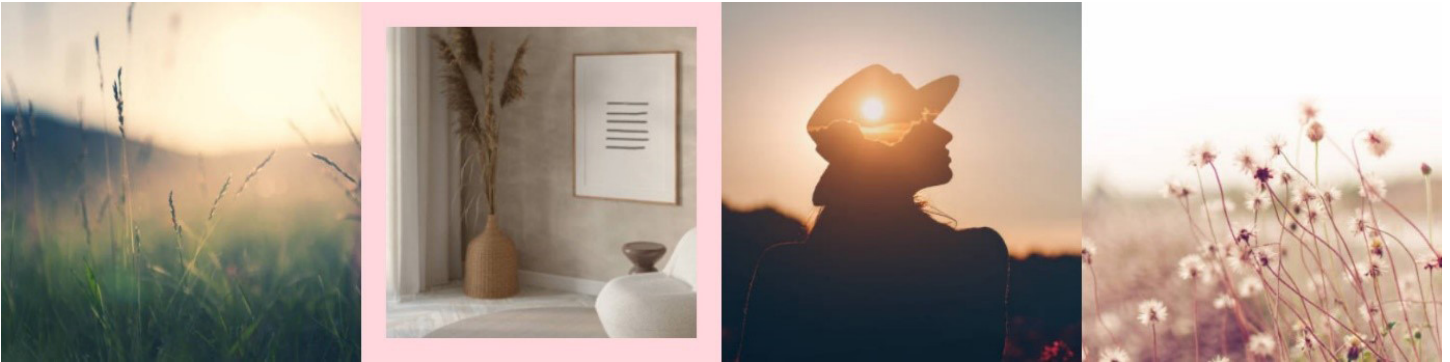
Maar de kwaliteit van de eicellen gaat na je vijfendertigste jaar achteruit en zo rond de vijftig zijn de eitjes echt op. Na de laatste menstruatie stopt de progesteronaanmaak helemaal en de aanmaak van oestrogenen zakt met tachtig procent tot een stabiel laag niveau. En dat kun je zeker gaan merken!

De peri-menopauze is de periode voor de menopauze. Dit kan 2 jaar tot 7 jaar, of nog langer duren. Vaak is in het begin je menstruatie nog regelmatig, veranderingen in je menstruatiepatroon worden vaak duidelijker naarmate je dichterbij de laatste menstruatie komt. Je kunt in deze fase ook al klachten ervaren, zoals stemmingswisselingen, geheugenverlies, hoofdpijn, minder concentratie, sneller boos zijn, angst, etc.

Een jaar na je laatste menstruatie ben je **postmenopauzaal**. Je weet pas wanneer iemands menopauze was als ze dus één jaar niet heeft gemenstrueerd. **De menopauze – zo wordt de allerlaatste menstruatie genoemd** – is echt een moment tijdens de overgang. Deze termen (overgang en menopauze) worden vaak door elkaar gebruikt, wat erg verwarrend kan zijn. De fase na de menopauze wordt postmenopauze genoemd.

De peri- en postmenopauze vormen samen met de menopauze de overgang. Het is dus de gehele periode waarin je als vrouw de overgang maakt van vruchtbaar naar onvruchtbaar.

De overgang wordt dus veroorzaakt doordat de vrouwelijke hormonen progesteron en oestrogeen niet meer aangemaakt worden en afname ervan kan allerlei klachten geven. Gelukkig hoef je niet te blijven lopen met klachten en kun je met leefstijlaanpassingen heel veel bereiken. Leefstijl is hét antwoord op veel vragen over je hormonen en de overgang. Onderzoek laat keer op keer zien dat juist de manier waarop je leeft en omgaat met jezelf van grote invloed is op je kwaliteit van leven. Begrip kan zorgen voor meer bewustwording en dat is stap 1 bij leefstijlverandering.



3

Zorg voor voldoende slaap en ontspanning

Aandacht voor slapen en ontspanning voor, tijdens en na de overgang blijkt zeker zo belangrijk te zijn als gezonde voeding en voldoende beweging. Slapen is lekker, maar ook noodzakelijk voor een goede gezondheid, optimale weerstand, groei en herstel (ook van onze hormonen). We kunnen niet zonder slaap, het is de basis van alles. De overgang en slapen zijn vaak geen gelukkige combinatie. Slecht slapen komt helaas vaak voor tijdens de overgang. Een gebrek aan nachtrust is echt killing. Waarom is een goede nachtrust zo belangrijk:

- Op het mentale vlak zorgt een goede nachtrust ervoor dat je je ervaringen van overdag kunt verwerken en je brein 'schoon' maakt voor nieuwe informatie. Niet voor niets leidt systematisch slaapgebrek vaak tot concentratieverlies, minder alertheid, geheugenproblemen en een slecht humeur.
- Hormonaal gezien heeft chronisch slaaptekort een negatief effect op je insulinehuishouding en het verhoogt zo het risico op diabetes type 2. De spieren nemen door minder slaap 's nachts veel minder glucose op dan normaal, daardoor stijgt de bloedglucosespiegel. Daar komt bij dat door slaaptekort er te weinig insuline is en wat er wel is niet goed werkt. Aan beide kanten raakt de bloedglucosebalans verstoord. Men erkent dat chronisch slaaptekort bijdraagt aan de wereldwijde explosie aan diabetes type 2. Daarom is het ook zo belangrijk om niet meer te eten voor je naar bed gaat, de suikers worden niet gebruikt maar opgeslagen als vet (op je buik!).
- Daarnaast laten verschillende onderzoeken zien dat slaaptekort de aanmaak verstoort van twee hormonen die de voedselinname reguleren. Leptine – dat de voedselinname remt – neemt af, en Ghreline – het hongerhormoon – neemt juist toe. Je krijgt meer trek in koolhydraatrijk eten (vet en zoet) als je een slaaptekort hebt, waardoor het moeilijker is om op gewicht te blijven. Geldt ook voor mensen die nachtdiensten draaien.
- Voor je immuunsysteem is slaap eveneens essentieel. Slecht slapen leidt tot een slechtere afweer waardoor je vatbaarder bent, zelfs voor het krijgen van verschillende soorten kanker.

En zo kan ik nog wel even doorgaan met de voordelen van slapen!

Wat kun je o.a. zelf doen:

- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook als je slecht geslapen hebt. In het weekend mag het tijdstip maximaal anderhalf uur opschuiven ten opzichte van door de week.
- Zorg voor zoveel mogelijk daglicht overdag, vooral in de ochtend. Ga zoveel mogelijk naar buiten, ontbijt naast een raam of ga 's ochtends bij een 'daglichtlamp' zitten.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag, vermijd intensieve beweging in de twee uur voor het slapen. Yoga of wandelen is prima.
- Probeer af te vallen bij overgewicht.
- Zorg voor een 'avondritueel' om de dag af te bouwen. Hierdoor kom je tot rust, wat kan helpen om sneller in slaap te vallen en langer te slapen. Neem bijvoorbeeld een warm bad, doe ontspanningsoefeningen of maak een rustige avondwandeling.
- Haal de televisie uit je slaapkamer.
- Trek een pyjama of nachthemd aan, iets wat je overdag niet draagt en wat markeert dat je naar bed gaat. Leg een droog setje klaar en een handdoek als je veel last hebt van zweeten.
- Als je veel last hebt van nachtzweeten, maak je bed dan op in laagjes waarbij je onder een laken slaapt (in plaats van direct onder je dekbed). Als je dan bezweet wakker wordt, hoef je alleen je natte laken te verwijderen in plaats van je hele bed te verschonen.
- Vervang je synthetische nachtkleding en beddengoed door spullen van katoen en zijde.
- Een warm bad of douche geeft vasodilatatie van de huid, hierdoor stijgt de huidtemperatuur en daalt de kerntemperatuur, ideale combinatie om in te slapen.
- De optimale slaapkamertemperatuur ligt tussen de 15 en 20 graden.
- Gebruik de slaapkamer alleen voor slaap, een kort ontspanningsmoment of seksuele activiteit. Niets anders.

4

Vermijd zo mogelijk langdurige stress

Tegenwoordig is stress een hot item. Veel vrouwen willen alle ballen hoog houden en voelen vaak druk, stress, zowel op het werk als privé, wat leidt tot een hoog cortisol (dat is ons stresshormoon) niveau, met alle gevolgen van dien. Slaaptekort en chronische pijn zullen ook zorgen voor een continue activatie van het stresssysteem, net zoals dit kan gebeuren bij mensen die in ploegen / nachtdiensten werken.

Chronische stress laat ook zijn sporen na in het brein en kan tot geheugenproblemen leiden. Verbindingen in de hersenen ontwikkelen minder goed, waardoor mensen niet doelgericht kunnen handelen, hun verantwoordelijkheden nemen of problemen oplossen. Stress zorgt ook voor negatieve gedachten en kan slaapproblemen veroorzaken. Het gaat in je lichaam altijd over balans, balans is alles!

Negeer je stress, dan breng je je gezondheid echt schade toe. Op den duur leidt het tot chronische vermoeidheid, op lange termijn kun je er o.a. hart- en vaatziekten, diabetes type 2 van krijgen en verhoog je de kans op dementie.

Een leven zonder stress bestaat niet. Wat wel kan helpen is om te leren anders met de stress om te gaan. Hoe stress wordt verwerkt is bepalend voor de negatieve gevolgen van stress. Met andere woorden; hoe wij met onze onaangename gevoelens omgaan, kan het probleem groter of erger maken. Je kunt zelf bepalen of je wel of niet reageert op een prikkel van buitenaf.

En natuurlijk is dat niet zo makkelijk als het klinkt. Dit vraagt wel om rust in je hoofd! Het is belangrijk om de stressfactoren in je leven te herkennen en te signaleren, wat zijn je energievreters maar nog belangrijker; waar krijg je juist energie van? Hoe kun je met een kleine stap zorgen voor meer balans tussen al het moeten en willen in je leven?



5

Eet drie maal per dag

Tijdens de overgang verandert er een hoop in je lichaam. Niet alleen wat en hoeveel je eet, maar ook wanneer je eet is in belangrijke mate van invloed op je gezondheid, je gewicht en de manier waarop de overgang zich bij jou laat zien.

De juiste voeding kan je energie geven, je sterker maken, ervoor zorgen dat je spiermassa toeneemt of tijdens en na de overgang niet te veel afneemt, maar ook dat je gewicht stabiel en gezond wordt. Aan de andere kant kan je van de verkeerde voeding ook ziek worden. Overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten maar ook verschillende soorten kanker hebben een relatie met voeding.

Er is heel veel informatie beschikbaar en er zijn ook veel uitgesproken meningen over voeding. Mensen weten niet meer wat waar is, wat is dan gezonde voeding? Beter begrijpen wat voeding met je doet, is onmisbaar. Op basis van mijn ervaring als leefstijlcoach ben ik van mening dat een heel belangrijke regel is: Vermijd of beperk het eten van suiker. Direct daarna gevolgd door: stop met tussendoortjes. Eet drie keer per dag een goede voedzame maaltijd en bij voorkeur niks meer na 20.00 uur. Als we eten zetten we ons hormonale (insuline) systeem aan, zeker als we iets van koolhydraten (brood, rijst, pasta, snoep, koek, maar ook fruit etc.) eten. Hoe zit dat dan precies?

Koolhydraten worden door de darmen verteerd tot **glucose (suiker)**, dit wordt opgenomen in het bloed en de bloedsuikerspiegel stijgt na de maaltijd. Als reactie hierop wordt insuline afgegeven, een hormoon dat gemaakt wordt in de alvleesklier. Insuline zorgt voor de opname van glucose in lever, vet en spieren. Daardoor daalt de bloedsuiker weer. Maar de maximale capaciteit is beperkt, een overschot wordt opgeslagen als vet. Insuline heeft invloed op de vetstofwisseling, het bevordert de vetaanmaak in de cel en stimuleert in de lever de omzetting van glucose in vet.

Met andere woorden, insuline remt de vetverbranding! Als we veel eetmomenten per dag hebben (meerdere tussendoortjes) dan is er dus continu glucose voorhanden om te verbranden. Ook zal de alvleesklier elke keer aan de bak moeten om voldoende insuline aan te maken om de suikers op te ruimen in de cellen. En zal ons lichaam de hele dag alleen maar suiker verbranden. Het vetweefsel krijgt zo geen kans om te verbranden en wordt alleen maar opgeslagen, zo ontstaat overgewicht en komen we steeds meer aan in gewicht. Zo lang er insuline in het bloed zit, gaan de vetcellen geen vetten verbranden. Dat gebeurt pas als de suikerverbranding uit staat, dus als het insuline- en glucoseniveau laag is in het bloed.

Hoe doe je dat? Door langere tijd tussen de maaltijden niet te eten, eet 3 volwaardige verzadigende maaltijden per dagen en stop (of minder) met tussendoortjes. Wil je toch een tussendoortje neem dan iets met eiwitten of vet (bijvoorbeeld: handje noten, gekookt ei, hummus dippers met groentesticks, olijven, geroosterde kikkererwten, etc.). Dat heeft veel minder effect op de bloedsuikerspiegel.

6

Eet voldoende gezond vet

0% vet; velen zien het als gezond, maar niets is minder waar. Ieder menselijk lichaam (dik of dun) is voor een gedeelte gemaakt van vet. Niet alleen onze cellen, maar ook onze hormonen en hersenen bestaan voor een groot gedeelte uit vet. Eén van de redenen waarom vetten van groot belang zijn voor onze gezondheid. Maar niet alle soorten vet...

Vet als energiebron

In de huidige maatschappij wordt voornamelijk glucose als energiebron gebruikt. Glucose is een vorm van suiker. Glucose uit voeding hebben we nodig bij beweging van hoge intensiteit en onze hersenen gebruiken glucose als belangrijkste brandstof. Verder kunnen we al onze energie uit vet halen, dat de meeste energie levert (maar wel langzamer dan suiker).

Wanneer je vetten gebruikt als energiebron kost het je lijf geen energie om brandstoffen om te zetten. Een bron zoals koolhydraten kan bij kleine hoeveelheden geen kwaad als je dezelfde hoeveelheid verbrandt als wat je binnenkrijgt, je hebt dus ook zeker koolhydraten nodig. Met mate!

Ongezonde versus Gezonde vetten

Transvetten, onverzadigde vetten, verzadigde vetten, omega 3, omega 6, ga zo maar door. Wellicht zie je door de bomen het bos niet meer met al die verschillende vetten. Daarom worden ze hier voor je op een rijtje gezet en toegelicht welke vetten gezond zijn en welke je beter kunt laten staan.

Ongezonde vetten

Kortom; we kunnen niet stellen dat vetten uit de natuur 'goed' of 'slecht' zijn. Het gaat ook hier om een goede balans. Vetten kun je indelen in grofweg: verzadigde, onverzadigde vetten en transvet (is heel erg bewerkt hard vet, zeer ongezond, vermijden!)

De onverzadigde vetten die we niet zelf aan kunnen maken – omega 3 en omega 6– moeten we dus uit onze voeding halen. De omega-3 vetzuren zitten in vette vis, (wal) noten en lijnzaadolie en zijn heel gezond. Omega-6 vind je in zonnebloemolie, margarine en andere bak- en braadvetten en hebben we minder nodig. Omega 9 kunnen we zelf maken als we gevarieerd eten!

Ook bij omega 3 en omega 6 is een goede verhouding van groot belang voor onze gezondheid. Alles draait tenslotte om balans. Omega 3 remt ontstekingen, terwijl omega 6 juist ontstekingen bevordert. Deze omega 6 bronnen wil je liever vermijden:

- Zonnebloemolie
- Raapzaadolie
- Koolzaadolie
- Palmolie
- Margarine

Gezonde vetten

Of er ook nog iets is wat wél mag? Meer dan genoeg! Sommige producten kun je ook heel makkelijk zelf maken, zoals mayonaise bijvoorbeeld.

Om verwarring te voorkomen zet ik hieronder de gezonde vetten voor je op een rijtje;

- Olijfolie (koud: eerste persing, warm: latere persing) = omega 9
- Omega 3 (de balans tussen omega 3 en 6 is belangrijk voor ontstekingen)
- Kokosvet/olie (in normaal gebruik)
- Roomboter of grasboter (wel verzadigd maar niet veel bewerkt)
- Lijnzaadolie (combinatie van omega 3 en 6)
- Eendenvet

Ook interessant is dat onze darmbacteriën vetten maken uit vezels. Deze korte keten (verzadigde) vetten zoals butyraat zijn heel belangrijk voor onze hersenen.

7

Eet veel vezels, ze vormen de snelweg naar jouw gezondheid!

Allereerst is het goed te weten dat er verschillende soorten vezels zijn, met elk een andere werking in onze darmen. Je kunt vezels indelen in oplosbare (fermenteerbare) en onoplosbare (niet-fermenteerbare vezels). In graanproducten en groenten zitten veel onoplosbare voedingsvezels. Voorbeelden zijn: zemelen, volkoren tarwemeel, erwten, bonen en koolsoorten. Alles waar je flink op moet kauwen. De bacteriën breken onoplosbare vezels niet af. Deze vezels verlaten de darm min of meer onaangeroerd.

De onoplosbare vezels zijn een soort spons doordat ze vocht vasthouden. Zo zorgen ze voor een soepele stoelgang en dragen bij aan een langdurig verzadigd gevoel. Het is belangrijk dat je van beide soorten vezels voldoende binnenkrijgt.

Oplosbare vezels worden afgebroken door de bacteriën in onze darm. Een deel van de oplosbare vezels noemen we prebiotica. Ofwel: voeding voor onze darmbacteriën. Je vindt oplosbare vezels in groente, fruit (appel, banaan, vijgen, dadels), aardappelen, peulvruchten, noten, haver, gerst, sojabonen, gommen en zeewieren. Onze darmbacteriën worden blij van prebiotica. Waarom? Prebiotica volgen onaangeroerd ons spijsverteringsstelsel tot ze onze darmbacteriën ontmoeten. Die maken daar op hun beurt dankbaar gebruik van: de prebiotica vormen een bron van voeding voor de goede bacteriën in onze darm. Ze stimuleren zo de groei en/of activiteit van deze bacteriën.

Een gezond darmmicrobioom bestaat uit veel bacteriën van veel verschillende soorten (the more the merrier moet je maar denken). Het is net zo uniek als onze vingerafdruk. In een gezond microbiom zijn de goede en 'schadelijke' bacteriën met elkaar in balans. Ze spelen een belangrijke rol bij de spijsvertering. Het microbiom zijn alle bacteriën die daar leven. Zij hebben belangrijke functies; voedingsstoffen opnemen, ze maken vitamines, ze verteren wat eerder in de darmen niet lukte, ze spelen een rol in de afweer en ook in je emoties, je stemming. Ze spelen een grote rol rondom energie, vitaliteit en gezondheid. Er worden veel onderzoeken gedaan naar de rol van onze darmen bij verschillende aandoeningen.

Uit recente onderzoeken blijkt bovendien dat er een samenhang is tussen een disbalans in het darmmicrobioom en het ontstaan van depressie, stress- en angstklachten, en fysieke uitingen hiervan (o.a. buikklachten als kramp en pijn, en een veranderd ontlastingspatroon). Kortom: de darmen kunnen tijdens de overgang wel wat

ondersteuning gebruiken. Niet roken, geen (of weinig) alcohol drinken, kiezen voor pure voeding (en geen vulling), voldoende slapen, stress verminderen (aandacht voor ontspanning) en natuurlijk voldoende bewegen.



8

Voorkom langdurig zitten en doe aan krachttraining

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat krachttraining een heel goed idee is om een gezond gewicht te behouden (of te verkrijgen) voor, tijdens en na de overgang. Bij gewoon bewegen (denk aan wandelen, rustig fietsen, stukje roeien op de roeimachine, etc.) geef je je lichaam geen prikkel om beter en sterker te worden. Die beweging is je lichaam namelijk gewend om te doen en onderhoud je spieren.

De focus in een training is juist gericht op het geven van een prikkel, iets extra's wat je lichaam nog niet gewend is te doen. Deze prikkel zorgt ervoor dat je lichaam na de training moet herstellen. Je wordt sterker tijdens dit herstel en erna, zodat je na voldoende herstel een trainingseffect kunt merken.

Heel wat vrouwen denken er echter voor terug om aan krachttraining te doen. Ze worden afgeschrikt door de gedachte te moeten zweten in de sportschool. Dit is niet nodig! Je kan voor jezelf een manier zoeken om met krachttraining te beginnen. Doe dit desgewenst onder begeleiding van een ervaren coach/trainer. Je zal naast een slanker figuur nog vele andere voordelen ervaren, waaronder stevigere botten, meer kracht en energie en een positievere stemming. En natuurlijk zorgt meer spiermassa ook voor een hogere verbranding, oftewel een verhoogde ruststofwisseling.

Door de verandering in onze vrouwelijke hormonen wordt helaas onze stofwisseling wat trager, dat kun je met krachttraining dus weer versnellen. Daarmee kun je voorkomen dat je (veel) zwaarder wordt tijdens de overgang.

Is de ene sport beter dan de andere? Ideaal is de combinatie van cardio en kracht, maar het is uiteindelijk belangrijker dát je iets doet dan wát je precies doet. Voorkom in ieder geval langdurig zitten. Veel en langdurig zitten kan onder andere leiden tot een slechtere vaatfunctie, hoge bloeddruk en een verstoorde bloedsuikerspiegel. Je brein denkt bij langdurig zitten dat je spieren niet meer nodig zijn, en zal ze af gaan breken. Op lange termijn kan veel zitten allerlei chronische aandoeningen veroorzaken. Kom wat vaker uit je stoel, al is het maar voor vijf minuten!

9

Drink voldoende

Vrouwen met overgangsklachten (bekkenbodemplachten bijvoorbeeld) drinken soms te weinig, praktisch gedacht misschien, want als je minder drinkt belast je de blaas minder. Toch is het niet gezond. Een lichaam heeft dagelijks anderhalf tot twee liter vocht nodig. Meer is ook niet nodig. Hetzelfde geldt als je problemen hebt met de ontlasting. Voldoende drinken (en veel vezels eten) helpt. Neem bij voorkeur vloeistoffen zonder calorieën zoals water, thee (kruidenthee zonder theïne) en zwarte koffie (zonder cafeïne), natuurlijk zonder suiker. Neem de tijd om te poepen en te plassen, ga er even rustig voor zitten om goed uit te kunnen plassen. Ga regelmatig naar het toilet.



10

Wees mild voor jezelf

De verandering van hormonen en alles wat daarbij komt kijken, kan ervoor zorgen dat de overgang een ingrijpende fase in je leven is. De hormonale veranderingen hebben niet alleen invloed op het lichaam en de emoties, maar ook op de levenskwaliteit, relaties of dagelijks functioneren op het werk. Terwijl je vaak in de fase voor de overgang vaak heel druk bent met van alles: misschien kinderen, een drukke baan, relaties die aandacht vragen, etc. Het kan zijn dat je daardoor jezelf wegcijfert, en niet zo goed voor jezelf zorgt.

Maar wil je zo fit, positief en energiek mogelijk met deze veranderingen om kunnen gaan, dan vraagt dat juist om goede zelfzorg. Luisteren naar wat je hart sneller doet kloppen, en vertrouwen in je eigen lichaam. Dat vraagt om mildheid naar jezelf! Sta zo nu en dan even stil, en merk op (in het hier en nu) wat er is. Door jouw aandacht te trainen (door alleen maar op te merken wat er is) haal je jezelf even van de automatische piloot af, en kan je helpen om bewustere keuzes te maken. Jij kiest!

Ik hoop dat mijn tips je gaan helpen, maar heb je nog vragen of opmerkingen, of wil je graag met mij kennismaken, neem dan contact op. Kijk voor meer informatie op mijn website: www.leefstijlinbalans.com bij het leefstijlprogramma **En Nu Jij!**

Wil je meer? Deze tips kunnen je al een stukje op weg helpen, maar heb je behoefte aan meer persoonlijke begeleiding en of nog meer verdiepende informatie waar jij iets mee kan? In het leefstijlprogramma '**En Nu Jij**' help ik vrouwen om deze levensfase vol vertrouwen tegemoet te gaan. Dat zorgt voor meer balans in je leefstijl, en weer de verbinding gaan voelen met wat voor jou belangrijk is. Zodat je weer de vrouw kunt worden die jij graag wilt zijn. Ik help je daar graag bij!

Lieve groet,

Lianne

ACT- en leefstijlcoach

Kiezen. Durven. Doen.