

WAAROM IS AFVALLEN ZO MOEILIJK ALS JE MOE BENT

EN WAT JE ERAAN KAN DOEN





OVER EPIX VOEDING

Omdat ik geloof dat het niet draait om een streng dieet met restricties, maar in het aanleren van nieuwe gewoonten welke je dagelijks toe kunt passen, waar en wanneer dan ook. En je (weer) kunt genieten van lekker eten en gezellige momenten zonder dat je altijd bezig bent met wat wel en niet mag.

Ik ben moeder van twee jongens en altijd druk met mijn gezin, partner en alles wat daarbij komt kijken. Lange tijd had ik het gevoel dat voeding en balans voor mij gewoon lastiger waren dan voor anderen. Ik probeerde van alles — streng eten, minder eten, alles bijhouden — maar telkens eindigde het in frustratie en het gevoel dat ik mezelf teleurstelde. Toen ik moeder werd, veranderde mijn lichaam en mijn energie. Ik voelde me soms een vreemde in mijn eigen lijf en merkte dat voeding opnieuw een grote puzzel werd in een toch al volle agenda. Ik besepte dat ik mijn oude balans kwijt was en opnieuw moest leren luisteren naar mijn lichaam.

Die weg was niet makkelijk, maar wel nodig. Ik ontdekte dat het niet perfect, zwaar of extreem hoeft. Door kleine keuzes en simpele structuren ontstond er rust en vrijheid. Ik kon weer genieten zonder schuldgevoel en kreeg vertrouwen in mijn keuzes.

Precies dat gevoel gun ik anderen ook. Niet omdat ik alles perfect weet, maar omdat ik begrijp hoe het voelt om vast te zitten — en hoe krachtig het is als je weer vertrouwen krijgt in jezelf en je lichaam.

AFVALLEN - HET IS EN BLIJFT EEN DINGETJE.... ZEKER ALS JE MOE BENT. MAAR... HOE KOMT DAT NU PRECIES?

Als je moe bent en wilt afvallen, voelt het vaak alsof je vastzit.
Je weet wat “gezond” is, maar aan het eind van de dag ontbreekt de energie om ernaar te handelen.

Je snackt meer dan je zou willen, geeft sneller toe aan je behoefte en daarna voel je je schuldig.

In dit e-book leg ik je uit:

- waarom vermoeidheid afvallen tegenwerkt
- waarom strenger eten het probleem vaak verergert
- wat je wél kunt doen om afvallen weer haalbaar te maken

VEEL LEESPLEZIER!

Merel



info@epix-voeding.nl
06 12 20 20 40

WWW.EPIX-VOEDING.NL



01 / MOE ZIJN IS GEEN GEBREK AAN DISCIPLINE

Moe zijn is een signaal dat je lichaam te weinig energie krijgt. Vermoeidheid ontstaat vaak door:

- een druk leven
- te weinig slaap of herstel
- stress
- te weinig of te streng eten

Je lichaam geeft dan een duidelijk signaal:
"Ik heb energie nodig."

Niet:

- meer restricties
- (nog) minder calorieën
- nog meer beweging

Maar rust, voeding en herstel.

*"ALS JE LICHAAM MOE IS, HEEFT HET GEEN STRENG PLAN NODIG,
MAAR RUST, STRUCTUUR EN VERTROUWEN."*

02 / WAT DOET VERMOEIDHEID MET ETEN?

Je herkent het vast wel: als je moe bent, ga je sneller snaaien — en dat gebeurt niet zomaar. Je lichaam:

- vraagt om snelle energie, omdat het uitgeput is
- zoekt naar een makkelijke beloning, vaak in de vorm van calorierijke en suikerrijke voeding

Daarnaast zorgt vermoeidheid voor:

- meer trek
- Je voelt je minder snel voldaan en blijft makkelijker dooreten
- minder mentale ruimte
- Bewuste keuzes maken kost meer energie dan je hebt
- minder weerbaarheid
- Zelfcontrole neemt af, waardoor verleidingen moeilijker te weerstaan zijn



Het gevolg?

Je maakt sneller impulskeuzes, eet vaker op automatische piloot en grijpt sneller naar snelle, energierijke opties. Niet omdat je het niet weet of niet wilt, maar omdat je lichaam en hoofd uitgeput zijn. Daardoor voelt afvallen zwaarder, kost het meer moeite om vol te houden en raak je sneller gefrustreerd — terwijl het echte probleem niet discipline is, maar vermoeidheid.

03 / WAT DOET (ONGEZOND) ETEN MET VERMOEIDHEID?

“WAT JE EET IS NIET ALLEEN BRANDSTOF VOOR JE LICHAAM, MAAR OOK VOOR JE ENERGIE, FOCUS EN GEVOEL VAN WELZIJN.”

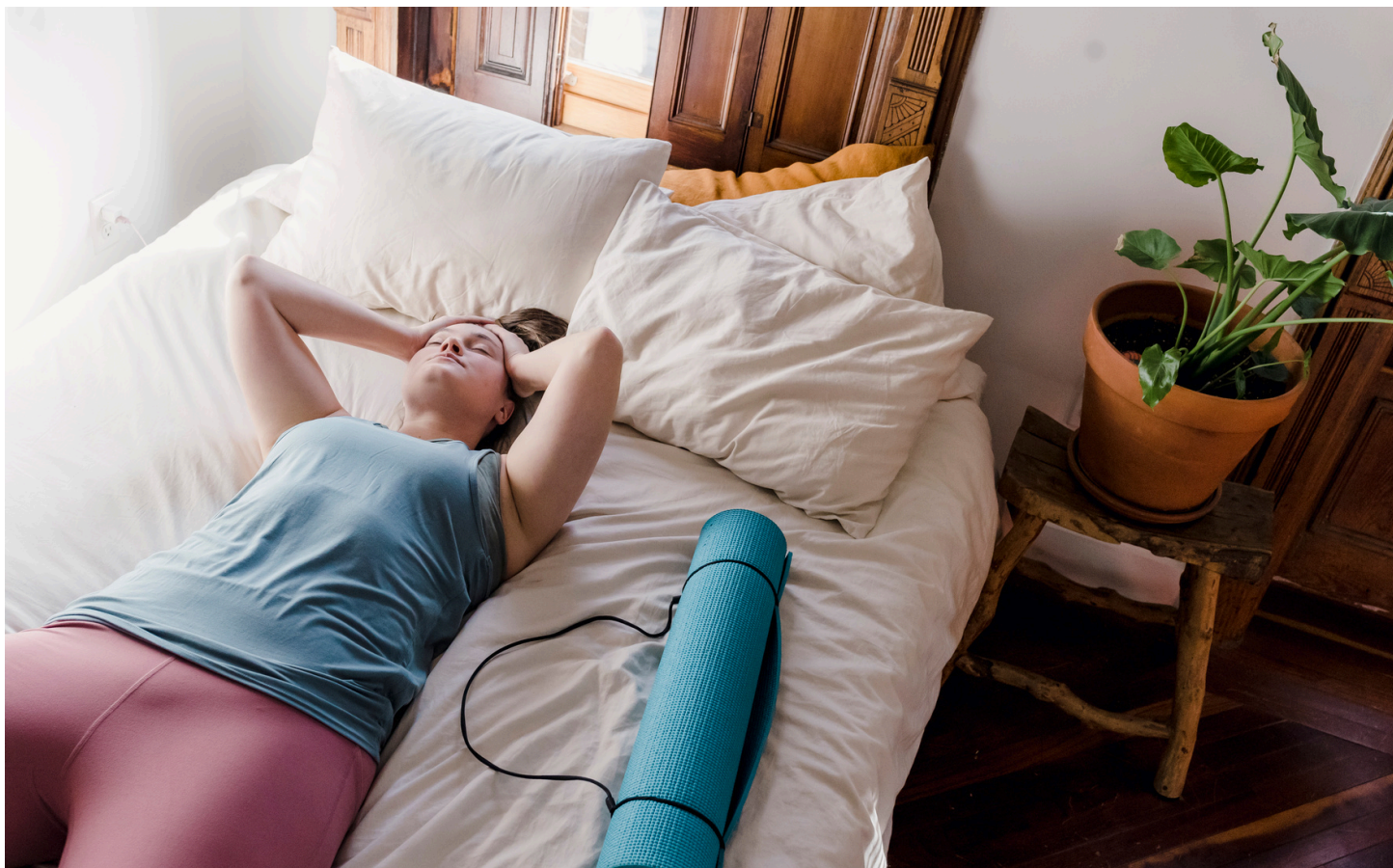
Wat je eet, beïnvloedt direct je energieniveau. Voedingsmiddelen met veel suiker, vet en weinig vezels geven vaak eerst een snelle energieboost, maar daar volgt meestal een dip op. Je voelt je daarna juist weer moe en futloos.

Er is een duidelijke wisselwerking tussen voeding en energieniveau:

- Ongezonde voeding → minder energie → minder bewegen → nog minder energie
- Gezonde voeding → meer energie → actiever → beter in je vel



Je energieniveau wordt versterkt of juist afgezwakt door je eetkeuzes. Dit heeft invloed op je dagelijkse leven op meerdere vlakken: hoe geconcentreerd je bent, hoe je je voelt, hoeveel zin je hebt om dingen te doen en hoe goed je lichaam kan herstellen van inspanning.



04 / BEN IK MOE OF EET IK TE STRENG?

DEZE CHECKLIST HELPT JE HERKENNEN OF JE LICHAAM ENERGIE TEKORTKOMT

- ☐ Ik sla maaltijden over
- ☐ Ik heb vaak trek in zoet of snacks
- ☐ Ik ben vooral 's avonds uitgeput
- ☐ Ik eet minder om af te vallen
- ☐ Ik voel me schuldig over eten
- ☐ Ik slaap slecht of te weinig

3 of meer?

Dan is je focus op energie waarschijnlijk belangrijker dan afvallen.

05 / MINI PLAN - MEER ENERGIE

DIT MINI-PLAN IS GEEN DIEET EN GEEN TEST. ZIE HET ALS EEN EERSTE STAP NAAR MEER ENERGIE.

Dag 1 – Drie maaltijden + 1 tussendoortje + voldoende water
Hoeft niet perfect te zijn, maar zorg voor 3 voedzame en vullende maaltijden

Dag 2 – Zorg dat elke maaltijd 20-30 gram eiwitten bevat en vul alle maaltijden extra op met groenten en rauwkost

Dag 3 – Koolhydraten eten zonder je schuldig te voelen. Je lichaam heeft energie nodig!

Dag 4 – Maak het makkelijk
Kies vaste ontbijt- en lunchopties.

Dag 5 – Herstelmoment
Ga eerder naar bed of neem bewust een moment van rust (of doe een meditatie of yoga)

WIL JE HIER HULP BIJ?

Merk je dat dit mini-plan je helpt,
maar dat je voelt: "Ik kan dit niet alleen"?

Tijdens mijn 12-weeken traject nemen we de tijd om
samen te ontdekken:

- waar jij tegenaan loopt
- wat jou energie kost
- wat jij nodig hebt om af te vallen zonder strijd

Een persoonlijke aanpak & begeleiding die past bij jouw
leven

Wil je weten of dit iets voor je is?
Plan dan een vrijblijvende kennismaking.

Veel succes!

VEEL SUCCES!

Merel