

DE *Vivian* METHODE

Herstel je gewicht



STOP MET DIËTEN, START MET AFVALLEN

Vivian Reijjs

DE  METHODE

Herstel je gewicht

Vivian
Reijs

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Inhoudsopgave

Deel I - Over jouw gewicht

HOOFDSTUK 1	
Wat bepaalt jouw gewicht?	
En waarom val je niet af?	10
HOOFDSTUK 2	
Wat heeft mijn gewicht met hormonen te maken?	16

Deel II - Oorzaken van overgewicht

HOOFDSTUK 3	
Oorzaak #1: bioritme	32
Je dagritme, je maandritme en je gewicht	
HOOFDSTUK 4	
Oorzaak #2: insuline	46
Weg met de dagelijkse bloedsuikerdips	
HOOFDSTUK 5	
Oorzaak #3: cortisol	58
Stap uit de ratrace, want stress maakt dik	
HOOFDSTUK 6	
Oorzaak #4: oestrogeen	68
I'm every woman	
HOOFDSTUK 7	
Oorzaak #5: schildklierhormoon	76
Kom uit je spaarstand en stook je verbrandingsoventje op!	
HOOFDSTUK 8	
Oorzaak #6: leptine	84
Waarom kan ik toch altijd maar (dóór)eten!	

HOOFDSTUK 9	
Oorzaak #7: slaapgebrek (melatonine)	92
Slaap jezelf slank	
HOOFDSTUK 10	
Oorzaak #8: emoties, gedachtes en zelfbeeld	102
Leer eerst van jezelf houden, dan gaat afvallen vanzelf	
HOOFDSTUK 11	
Oorzaak #9: bewegingsarmoede (testosteron & groeihormoon)	114
Pump it up!	
HOOFDSTUK 12	
Oorzaak #10: je spijsvertering	124
Je bent wat je eet	

Deel III - De VIV-methode **135**

Deel IV - Recepten

ONTBIJT	159
LUNCH	177
DINER	195
Weekmenu's	214
Bronnenlijst	220
Register	223
Receptenregister	227
Dankwoord	231
Biografieën	232



HOOFDSTUK 1

Wat bepaalt jouw gewicht? En waarom val je niet af?

Vrouwen en hun gewicht, dat is toch wel een dingetje, hè? Gelukkig geldt het niet voor elke vrouw, maar ik ken weinig vrouwen die echt tevreden zijn over hun lichaam en gewicht. Dagelijks hoor ik vrouwen zeggen: 'Ik sport, ik eet gezond en toch val ik niet af!', terwijl ze knippen in een rolletje vet op de buik of de slappe huid op de billen en benen. Ze zijn niet altijd tientallen kilo's te zwaar, maar toch zeggen de meeste vrouwen vaak 'Ik wil gewoon die paar kilootjes eraf. En dat lukt maar niet, wat ik ook doe. Ik wil zo graag mijn lijf weer terug. Mijn vormen, maar ook mijn energie en humeur. Dus zeg me... wat doe ik fout?'

Nou, jij doet niets fout, je hormonen zijn de schuldigen. Ik begeleid al jaren vrouwen die kampten met hetzelfde probleem: Help... ik val niet af!. En ik heb besloten om jullie hierbij te helpen. Vandaar dit boek speciaal over de relatie tussen afvallen en hormonen. Want als je weet hoe je je hormoonbalans herstelt, en als je de wisselwerking tussen je hormonen en je gewicht begrijpt, dan snap je ook wat je kunt doen. Dan gaat afvallen vanzelf.

De afgelopen tien jaar heb ik veel studies gedaan om het vrouwenlichaam, en vooral ons hormonale stelsel, heel goed te begrijpen. En inmiddels heb ik duizenden vrouwen mogen helpen met mijn boeken, lezingen, online programma's en een-op-eencoaching. Ik vind het nog steeds het allerleukste wat ik mag doen, want je voelt je niet alleen beter als je hormonaal lekker in je vel zit, afvallen is gewoon een groot cadeau. Echt, afvallen gaat vanzelf als je je hormonen in balans brengt, dat heb ik gemerkt bij vrijwel alle cliënten die ik mocht begeleiden. Vaak zeiden vrouwen zelfs: 'Ik wilde eigenlijk niet eens per se afvallen, maar nu het gaat gewoon vanzelf.' Dat wil ik zo graag met jullie delen in dit boek: als jouw hormonen in balans zijn, is je gewicht ook in balans. En dat is toch precies wat we willen? We willen ons blijer, fitter, energiever en vooral slanker voelen. En op dat laatste zoomen we in: wat helpt je om af te vallen? Welke hormonen en andere factoren spelen een rol? Dat ga ik jullie uitleggen en ik kan alvast verklappen dat ik eindig met de belangrijkste stappen, die ik voor jullie op een rij heb gezet in mijn VIV-methode.

De VIV-methode - Herstel je gewicht

WAT BEPAALT JOUW GEWICHT?

De TIEN oorzaken die jouw gewicht en vetverbranding bepalen:

- 1 Bioritme:** je dagritme, je maandritme en je gewicht
- 2 Insuline:** weg met de dagelijkse bloedsuikerdips
- 3 Cortisol:** stap uit de ratrace, want stress maakt dik
- 4 Oestrogeendominantie:** I'm every woman
- 5 Schildklierhormoon:** kom uit je spaarstand en stook je verbrandingsoventje op!
- 6 Leptine:** waarom kan ik altijd toch maar (dóór-) eten!
- 7 Slaapgebrek (melatonine):** slaap jezelf slank
- 8 Emoties, gedachtes en zelfbeeld:** leer eerst van jezelf houden, dan gaat afvallen vanzelf
- 9 Bewegingsarmoede (testosteron & groeihormoon):** pump it up
- 10 Spijsvertering:** je bent wat je eet

Er zijn acht hormonen – insuline, cortisol, oestrogeen, schildklierhormoon, leptine, melatonine, testosteron en groeihormoon – die een grote rol spelen in hoe we aankomen en waar de vetrolletjes gaan zitten. Deze hormonen bepalen

namelijk voor een groot deel waar je behoefte aan hebt qua eten, of je regelmatig snakt naar chocolade of koekjes of niet, en of je je verzadigd voelt na het eten. Misschien ervaar je dat je altijd maar door kunt eten, dat je voor je gevoel nooit genoeg gegeten hebt. Of eet je juist heel weinig, maar lukt het je toch maar niet om af te vallen.

In ieder geval hebben deze hormonen allemaal op hun eigen manier invloed op je vetopslag en of je überhaupt vet kunt verbranden. En daarmee hebben ze dus een grote invloed op je figuur en je gewicht. Per hormoon zal ik bespreken wat in dit verband typisch is, want elk hormoon heeft specifieke taken die kunnen leiden tot bepaalde klachten en bepaalde plekken van vetopslag, of ze beïnvloeden je gewicht op een andere manier.

Ook werken je hormonen samen om ervoor te zorgen dat je op alle vlakken in balans bent. Als er balans is, voel je dat zelf ook: je voelt je energiek, je kleren zitten lekker, je ziet het aan jezelf als je in de spiegel kijkt en je straalt het dan ook uit. Je kunt je hormoonhuishouding het beste als een orkest zien dat alleen mooie muziek maakt als alle orkestleden zelf mooi spelen, maar – min-

De VIV-methode - Herstel je gewicht

HOOFDSTUK 1

stens even belangrijk – ook goed samenwerken. En die mooie muziek maak je in feite zelf, op alle vlakken: je stralende huid, de sprankeling in je ogen, je humeur en ja, of je gewicht naar wens is en min of meer stabiel. Door omstandigheden in je leven kan een hormoon uit balans raken, en dan gaan alle hormonen meedoen en speelt uiteindelijk het hele orkest vals. Het is belangrijk om het geheel te bekijken, je kunt er niet een ding uitpakken. Daarom raad ik je aan om alle hoofdstukken te lezen, ook al denk je bij het hoofdstuk over insuline al 'jaaa, die bloedsuikerdips, die herken ik'. **Want echt, je krijgt jouw hele verhaal pas goed in beeld als je ALLE oorzaken hebt bekeken. Dat helpt je om jouw hormonale puzzel te leggen, en maakt dat je – met alle kennis over jezelf – aan de slag kunt gaan met de VIV-methode.**

Tot slot, lieve lady, gun ik je zo dat je trots bent op jezelf, dat je jezelf echt mooi gaat vinden, zonder dat je denkt anders te moeten zijn dan dat je al bent. Je maakt een mooie reis naar een gezonder lichaam en dan komt afvallen echt vanzelf. Uiteraard hoort bij jouw doel om af te vallen bovenal eerst je gezondheid te optimaliseren, én: discipline. Want om iets te veranderen,

zal je het anders moeten doen dan je al deed. Anders krijg je hetzelfde resultaat. Ik gun je ook dat al je rare overtuigingen verleden tijd zijn en dat je jouw lichaam gaat omarmen. Een vrouw die zichzelf omarmt, ook de punten die ze minder mooi vindt, straalt zoveel meer energie, kracht en zelfverzekerdheid uit. Bijna alle vrouwen zijn onzeker over hun lichaam, zelfs topmodellen. Het is niet voor niets dat behandelingen met botox en fillers zo populair zijn. Maar als we ons meer zouden realiseren dat we allemaal uniek zijn, en al goed zoals we zijn, kunnen we de frustratie en het negatieve zelfbeeld overwinnen. Dan zijn we authentiek en ontstaat er zoveel meer innerlijke rust. Dan wordt de bestemming van deze reis niet alleen het verlies van wat kilo's, maar veel meer dan dat! Mijn doel is dat er straks een vitale, gezonde vrouw voor de spiegel staat met een grote lach op haar gezicht. Een vrouw die zich beter voelt dan ooit. Van buiten, maar vooral van binnen.

Liefs,



Waarom moet een vrouw meer moeite doen om af te vallen dan een man?

Dat het lichaam van de vrouw hormonaal totaal anders is dan dat van de man weet iedereen. Maar dat de vrouw nou eenmaal meer moeite moet doen om af te vallen dan de man, is voor veel vrouwen frustrerend en niet te begrijpen. Veel vrouwen doen samen met hun partner een dieet en bij de man gaan de kilo's er als een speer af, terwijl jij maar loopt te zwoegen en zwoegen om soms alleen een onsje af te kunnen vallen. Waarom is dat zo? Het heeft allereerst veel te maken met onze cyclus en niets met jouw wilskracht of andere factoren: het is dus grotendeels hormonaal. De vraag 'Help, ik val niet af' benader ik daarom ook vanuit de vrouwelijke hormonenhuishouding. Uiteraard zullen mannen ook afvallen als ze deze richtlijnen aanhouden, want ook mannen zijn gebaat bij een natuurlijk ritme en gezonde voeding. Maar ik richt me volledig op het lichaam van de vrouw. Want het lichaam van de vrouw is nou eenmaal totaal anders dan dat van de man.

Hoe anders het mannenlichaam is, blijkt ook uit de verschillen in spier- en vetverdeling bij mannen en vrouwen. Mannen hebben van natu-

re meer spiermassa. Dat was vanuit evolutionair oogpunt ook nodig, want mannen gingen meer op pad, op jacht. Het metabolisme van de man is daardoor ook anders dan dat van de vrouw, want: meer spiermassa betekent ook meer energieverbruik en een snellere vetverbranding. Daarom zie je mannen vaak sneller afvallen als ze op dieet gaan. Dat voelt niet altijd even eerlijk, maar daar kun jij niets aan doen. En wij hebben dus meer vetmassa. Dat is ook logisch vanuit een evolutionair oogpunt: wij hebben gewoonweg iets meer vet nodig omdat het vrouwenlichaam gemaakt is om zwanger te worden. Bij zwanerschap is dit beetje vet noodzakelijk (let op: ik heb het niet over ernstig overgewicht) voor onze vruchtbaarheid. Zodat er genoeg reserve-energie aanwezig is om een kind in onze buik te laten groeien (zie ook blz. 84). Ondergewicht of een veel te laag vetpercentage kan er daarom ook voor zorgen dat we niet zwanger worden. Omdat we vanuit evolutionair oogpunt niet klaar zijn om een kindje te laten groeien in je buik. Dus dat vrouwen een andere spier- en vetverdeling hebben dan mannen is volledig normaal.







‘Door Vivians adviezen op te volgen, voel je je niet alleen snel jonger en energiever, maar kun je ook op een plezierige manier tot een goed gewicht komen.’

Lieneke van de Griendt, huisarts

Veel vrouwen willen graag een kilootje minder, maar wat is nu een gezond gewicht? Hormoonexpert Vivian Reijs komt je met dit boek te hulp. Met de VIV-methode stop je met diëten en werk je toe naar een gewicht dat bij je past.

Ontdek hoe hormonen ervoor kunnen zorgen dat je niet afvalt, en krijg weer grip op je gewicht. Want als je gezond en in balans bent, dan gaat afvallen vanzelf. Met veel informatie, de stap-voor-stap VIV-methode en recepten voor ontbijt, lunch en diner.

Gebruikers van de VIV-methode:

‘Na jaren van frustratie, voel ik me beter dan ooit’

‘Ik voel mij nu zoveel beter. En wat lange tijd niet gebeurde, gebeurt nu wel... ik val af!’



DE VIV-METHODE:

- 1**
Ontdek jouw belangrijkste oorzaak
- 2**
Pak je voeding aan
- 3**
Herstel je hormonen



9 789043 928052

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 443, 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen