



EDITOR'S NOTE

TRANEN VAN SCHRIK EN GELUK, we knuffelen elkaar, maar zijn de hele dag beduusd. Zo snel zwanger en wat staat mij in vredesnaam te wachten... Ik moet best wel even wennen aan het idee dat ik straks mijn werk moet laten gaan en een dikke buik ga krijgen.

De eerste weken sta ik versteld van alle veranderingen in mijn lichaam. Tot diep in de middag in de badjas op de bank hangen en een heel pak gele vla verorberen. Zo zagen mijn eerste weken eruit zonder ook maar een spootje schuldgevoel.

Tot vriendlief thuis kwam van trainen en mij aankeek met een blik van ben je weer niet wezen sporten?!

Week vijf, zes, zeven bleef ik geloven dat het me opstellen als slachtoffer wel bepaalde voordelen zou bieden. Maar dit afdwingen van andermans medelijden werkte averechts. Ik was compleet uit mijn doen en kan je vertellen, afschudden van de slachtofferrol, is de sleutel tot een enerverende en gelukkige zwangerschap.

Hoe we een gebeurtenis ervaren en betekenis geven, wordt voor het merendeel bepaald door de manier waarop je ernaar kijkt en erover denkt. Je kunt je gehele ervaring als zwangere vrouw positief beïnvloeden door te blijven sporten en de juiste oefeningen te doen die je helpen om vol zelfvertrouwen jouw bevalling tegemoet te zien.

Dit boek helpt je hierbij en coacht je -vanaf periode drie- van week tot week met full body workout schema's, voedingsadviezen en andere tips die mij persoonlijk goed hebben gedaan.

MARRIT NICOLAI

1

NIET VOOR NIETS JUNKFOOD

BELANG VAN VOEDING

2

WERK AAN DE WINKEL

ZELFKRITIEK EEN NO GO

3

KLAAR VOOR DE START...

LICHAAMSBEWEGING

*My baby is healthy,
beautiful, and strong*

mama natural

MIJN DRIE TIPS

Een baby verwachten is één van de mooiste fases in je leven. Ergens diep van binnen voel je een onvoorwaardelijke liefde voor de ziel in je buik.

Je ervaart niet alleen fysiologische veranderingen, maar ook op psychologisch gebied. Voeding heeft daar een grote invloed op. Je hoofd is een achtbaan aan conflictsituaties, maar ik weet zeker dat je het allerbeste uit deze periode wilt halen.

Wanneer je zwanger bent, verkeer je in een verhoogde emotionele toestand. Het is dus belangrijk dat je oppast met de dingen waaraan je je hoofd, hart en buik blootstelt.

Vermijd situaties die je emotioneel uitputten en gebruik de drie tips, niet als een 'moeten' maar een 'willen' gedurende je zwangerschap.

WORKOUT GUIDELINES

Wat mag je wel en niet doen. Moet je stoppen met cardio, zijn bepaalde machines verboden en hoe zit het met yoga en pilates? Ik heb voor jou het één en ander uitgewerkt.

De antwoorden zijn grotendeels afhankelijk van wat je conditie is, in welk trimester je zit en hoe je je voelt. Maar met volle overtuiging en uit eigen ervaring kan ik je garanderen: de sportschool is een geweldige plek voor jou als zwangere vrouw. Ik weet ook dat het een extra dosis motivatie van je vergt maar de resultaten zijn enorm. Lichamelijke beweging tijdens de zwanger-

schap kan klachten als constipatie minimaliseren, verlaagt het risico op zwangerschapsdiabetes en helpt je om beter te slapen. Tevens verbetert het je stemming en voorkomt depressieve gevoelens. Je kunt zelfs een minder gecompliceerde bevalling krijgen en het zal je helpen om je lichaam sneller terug in shape te krijgen.

Beoefen je een sport die niet in de prenatale variant voorkomt, is het geen probleem om door te gaan, zolang je maar luistert naar je eigen lichaam. Beperk eventueel de intensiteit. Pas vanaf het tweede trimester moet je uitkijken met je bewegingsbereik.

Welk cardio apparaat mag ik gebruiken tijdens mijn zwangerschap? Allereerst voel je dit zelf al vrij snel aan, maar hieronder enkele adviezen over wanneer je met welk apparaat moet stoppen.

Loopband

Wandelen op de loopband is één van de aerobe activiteiten die je als zwangere vrouw goed kan gebruiken om fit te blijven. Het biedt een vlakke ondergrond, maar onthoudt wel dat tijdens de zwangerschap je zwaartepunt verschuift waardoor je sneller uit balans bent. Om te voorkomen dat je je evenwicht verliest, kan je jezelf vasthouden aan de rail voor je. Wat betreft de intensiteit: je zou moeten kunnen

blijven praten. Negeer de hartslagmetingen, aangezien je hartslag in rust aanzienlijk hoger is tijdens je zwangerschap. Stop in geval van duizeligheid, hartkloppingen of pijn in je rug of bekken. Je bekken is namelijk aan het verzachten.

Fiets

Fietsen tijdens je zwangerschap is een uitstekende low-impact activiteit die veilig is om gedurende de zwangerschap uit te oefenen.

Stel het zadel op de juiste hoogte af, met het zitvlak op je heupgewricht als je naast de fiets staat. Je knieën moeten een lichte buiging hebben op het laagste punt wanneer je trapt. Of je nu liever zittend of achterover fietst, verlaag geleidelijk je snelheden tijdens het tweede en derde trimester. Het is beter om regelmatig te bewegen dan proberen doelen te behalen. Die tijd komt wel weer na je zwangerschap.

Als je echt sportief was voor de zwangerschap blijf dan erg actief. Als je dat niet was, is het nu een goed moment om actief te worden!

Week 13

7,5 cm

Je kindje is zo groot als een
perzik

28 gram

Zwangerschapstip 1

Zorg dat je je lichaam stretcht en opwarmt voordat je gaat trainen, want je ligamenten en gewrichten zijn tijdens de zwangerschap losser. Denk bij cooling down aan prenatal yoga stretches, hierdoor ontspannen al je spieren weer. Je kunt voor elk trimester de voorgestelde warming up volgen uit het boekje periode één en twee.

Zwangerschapstip 2

Er heerst veel negativiteit rondom zwangerschap en bevallen. Naast alle fysieke stappen van sporten en de juiste voeding tot je nemen komt er ook een psychisch aspect bij kijken. Als iemand een negatief bevallingsverhaal heeft wil dit niets zeggen over jouw bevalling. Vergroot je kennis over wat er tijdens de bevalling gebeurt en leer jezelf om je lichaam in diepe ontspanning te brengen. Verbind je van ziel tot ziel met je eigen lichaam en jouw baby in de baarmoeder.

De eerste drie spannende maanden zijn voorbij, de kans dat er nu nog iets fout gaat, is een heel stuk kleiner geworden. Je kunt eindelijk met een gerust hart aan iedereen vertellen dat je zwanger bent, als je dat al niet hebt gedaan.

Je lichaam is inmiddels ook gewend aan de grote hoeveelheid hormonen en aan het kleintje in je buik. De nek van je baby is ontwikkeld en zijn hoofd kan vrij bewegen. Zijn gezichtje is gevormd, compleet met neus, mond en oren. De benen beginnen ook wat langer te worden. Eind deze week is je kindje helemaal gevormd.

De rest van de tijd in je buik dient om je baby te laten groeien totdat hij rijp genoeg is om je baarmoeder te verlaten en erbuiten te overleven. Sommige zwangeren onder ons krijgen nu een mooie zwanger-

schapslijn (de linea nigra), eerst roodachtig, later verkleurt deze en zal na de zwangerschap verdwijnen. Het kan zijn dat deze streep zelfs tien maanden na de zwangerschap nog vaag zichtbaar blijft.

Recept v/d week:

Quinoa
salade
pag. 33

By-Hees

**Plak hier
een foto
van je buik**

I am an
amazing mother
about to have an
amazing baby!

mama natural

LOVE

BEET IT UP JUICE



Dit sapje is zoet en fris tegelijk. Is goed voor de huid, dorstlessend en bevat veel mineralen. Plus vergeet niet het ijzergehalte van de rode biet! Heerlijk.

BEREIDINGSTIJD

5 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 rode biet
- 1 appel
- 1/3 komkommer

TOOLS

Juicer

AANTAL PERSONEN

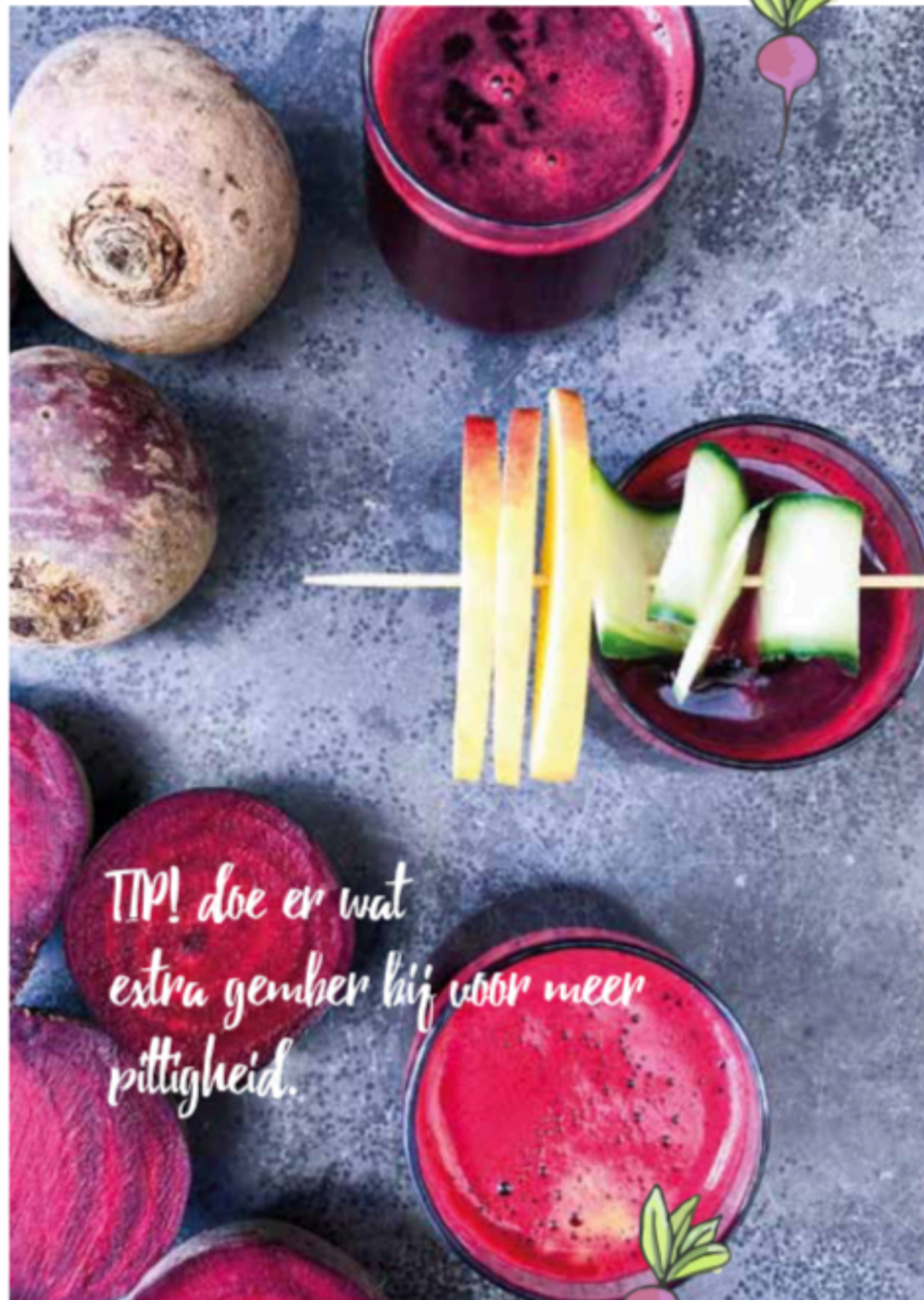
1 persoon

ALLERGENEN

- ▲ Vegan
- Glutenvrij
- ▼ Suikervrij

BEREIDING

- 1 rode biet in de juicer
- 1 appel in de juicer
- 1/3 deel van de komkommer in de juicer



TIP! doe er wat extra gember bij voor meer pittigheid.

SWEET DAISY



Deze smoothie is lekker en makkelijk! De romige structuur komt door de banaan en de honing maakt hem lekker zoet!



BEREIDINGSTIJD

5 minuten

INGREDIËNTEN

- 1/2 banaan
- 80 gr ananas
- 50 gr blauwe bessen
- 1 el. honing
- 300 ml haveremelk

TOOLS

Blender

AANTAL PERSONEN

1 persoon



TIP! doe er een lekkere topping op van kokos en pindakaas! Yum

ALLERGENEN

- Glutenvrij
- * Bevat haver
- Melkvrj
- Vegetarisch

BEREIDING

- Pak de blender
- Doe hierin een halve banaan, 20 gram ananas, 20 gram blauwe bessen, een eetlepel honing en de haveremelk
- Blend dit tot een egale massa
- Schenk in een glas en geniet!



STAMPOT BOEREN- KOOL



Boerenkool is niet voor niets een gezonde groente. Hij bevat naast vitame K, C en A ook per calorie meer ijzer dan rundvlees! Heel goed dus voor als je zwanger bent!

BEREIDINGSTIJD

25 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 kilo zoete aardappel
- 1 tl komijn
- 2 teentjes knoflook geperst
- 250 gr champignons
- 1 el tamari (glutenvrij)
- 1 el groentebouillon
- 400 gr boerenkool
- Kruidenzout naar smaak

TOOLS

Steelpan
Bakpan
Stamper
Weegschaal

AANTAL PERSONEN

4 persoon

ALLERGENEN

- ▲ Vegan
- Glutenvrij
- ▼ Suikervrij
- ◆ Bevat soja

BEREIDING

- Schil de zoete aardappel en snij deze in blokjes
- Kook de zoete aardappel samen met de groentebouillon gaar
- Bak de champignons en blus deze af met de tamari
- Giet de zoete aardappel af wanneer deze gaar is en stamp tot een gladde massa
- Voeg hierbij de komijn, de boerenkool, de champignons en de knoflook toe en roer dit goed door elkaar. Maak verder op smaak met wat zout.



ALL YOU NEED IS LOVE. BUT A LITTLE CHOCOLATE
NOW AND THEN DOESN'T HURT

SWEETS

Bananenbrood met walnoten

Appelmuffins

Aardbeientaart

Dadel balletjes

Carrotcake repen



BANANEN

Bananen bevatten onder andere Magnesium en vitamine B6 die zorgen dat je spieren ontspannen en stimuleren de nachtrust. Ook bevatten ze veel vezels die goed zijn voor je bloedsuikerspiegel.



AMANDELEN

De voedingsstoffen in amandelen gaan ontstekingen tegen en zijn goed voor de spijsvertering. Door de onverzadigde vetten en de voedingsvezels zorgen ze ervoor dat je lang een voldaan gevoel hebt.



KOKOSBLOESEM SUIKER

Kokosbloesemsuiker is een perfecte vervanging voor gewone witte suiker. In deze suiker zit Chroom, Ijzer, Calcium en Kalium! Het heeft een lage glycemische index waardoor je suikerspiegel geen pieken krijgt.



WALNOTEN

Walnoten zitten vol met Omega-3 vetzuren. Ze beschikken ook over een grote hoeveelheid magnesium. Let er wel op dat je ongebrande en ongezoeten noten eet!