Terug in Balanz

Jouw persoonlijke reis naar een leven in balans.

Paulien Klippel

©2026, In Balanz Coaching, Sprundel

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.





INHOUD

Over Paulien 06

De Balanz-reis 08

01 Etappe 1: Thuiskomen 10
stilstaan bij jezelf

02 Etappe 2: Begrijpen 34
begrijp je lichaam

03 Etappe 3: Voeding 74
voed je lichaam.
10 weekmenu's.



VERVOLG

04 Etappe 4: Bewegen 300
zet kleine stappen

05 Etappe 5: Groeien 314
groei, straal en vertrouw

06 Etappe 6: Leven In Balanz 322
leef met rust, energie en plezier

Jouw volgende stap 331
Ben jij klaar om je volgende stap te zetten?



Over Paulien

Wat tof dat je voor mijn boek hebt gekozen!
Mijn naam is Paulien Klippel en ik ben moeder van twee geweldige zoons. Onze jongste zoon heeft een progressieve spierziekte. Dat brengt veel zorgen met zich mee en heeft mij geleerd hoe groot de invloed van stress op je lichaam, je hormonen en je gezondheid kan zijn.

Jarenlang worstelde ik zelf met mijn gewicht. Vooral door de stress vanwege de zorg om mijn zoon, wat invloed had op mijn hele lichaam.
Ik was mezelf niet meer.

Ook ik heb allerlei diëten geprobeerd, maar pas toen ik stopte met zoeken naar een snelle oplossing en ging werken aan een gezonde leefstijl, viel alles langzaam op zijn plek. Ik vond mijn balans terug. Niet door perfect te zijn, maar door stap voor stap keuzes te maken die bij mij pasten.

Mijn persoonlijke reis heeft mij geïnspireerd om dit boek te maken, gebaseerd op mijn eigen ervaring gecombineerd met de opleidingen die ik de afgelopen jaren heb gevolgd als Hormoonexpert, Leefstijlcoach, Darmgezondheid en Stress- en Burn-outcoach.
En hoewel elke opleiding mijn kennis heeft verdiept, blijft de praktijk mijn grootste leermeester: de vrouwen die ik dagelijks mag begeleiden én mijn eigen ervaringen.

Ik hoop dat ik je met dit boek mag inspireren om stap voor stap weer thuis te komen bij jezelf.

Paulien

De Balanz Reis ♡

Zes etappes naar een lichter, energieker en gelukkiger leven ♡

1 Thuiskomen



Het begint bij jou.
Je komt thuis in je lichaam en leert luisteren naar wat jij écht nodig hebt.

♡

2 Begrijpen



Ontdek wat je lichaam je vertelt. Leer de signalen begrijpen en krijg inzicht in wat jou uit balans brengt.

♡

3 Voeding



Voed je lichaam, voed je leven. Maak keuzes die jou energie, kracht en balans geven.

♡



4 Beweging

Zet kleine stappen,
maak groot verschil.
Beweeg op een manier
die bij jou past.

♡

5 Groeien

Groei, straal en vertrouw.
Werk aan je mindset,
zelfliefde en persoonlijke
ontwikkeling.

♡

6 Balanz-leven

Jij in balans,
elke dag opnieuw.
Leef met meer rust,
energie en plezier.

♡

Geen haast, geen moeten.

Jouw reis, jouw tempo, jouw Balanz.

♡



ETAPPE 1

Thuiskomen, stilstaan bij jezelf.

ETAPPE 1

Thuiskomen, stilstaan bij jezelf.

Voordat we het gaan hebben over voeding, hormonen, beweging of gezonde gewoontes, wil ik je eerst uitnodigen om even stil te staan. Want hoe vaak neem jij daar eigenlijk de tijd voor? We leven in een wereld waarin we altijd maar doorgaan. We zorgen voor ons gezin, ons werk, onze vrienden en iedereen om ons heen. Vaak zonder erbij stil te staan hoe het eigenlijk met óns gaat.

Misschien herken je dat wel. Je bent vooral bezig met wat er nog moet gebeuren, terwijl je ergens diep van binnen verlangt naar rust. Naar ruimte. Naar even niets hoeven. En juist daarom begint deze reis niet met een voedingsschema of een lijstje met regels. Hij begint bij jou, bij stilstaan en bij luisteren naar wat jouw lichaam je misschien al een tijd probeert te vertellen.

Misschien ben je moe. Misschien ervaar je veel stress. Misschien voel je je niet meer helemaal jezelf. Wat het ook is, weet dat je niets hoeft te bewijzen. De komende weken hoef je niet perfect te zijn. Het enige dat nodig is, is bereid te zijn om met een open blik naar jezelf te kijken. Geef jezelf de ruimte om te ontdekken wat jij nodig hebt.

> Want thuiskomen begint niet op een eindbestemming.
> Thuiskomen begint op het moment dat je besluit om weer goed voor jezelf te zorgen.

BALANZ moment

Voordat we beginnen met de reis, wil ik je uitnodigen om even stil te staan. Niet bij wat je allemaal anders wilt doen, maar bij waar je vandaag staat. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Schrijf op wat als eerste in je opkomt. Dit moment is helemaal voor jou.

Waar loop jij op dit moment tegenaan?

Denk bijvoorbeeld aan je energie, voeding, stress, slaap of de balans tussen werk, gezin en tijd voor jezelf.

Hoe voel jij je op dit moment?

Omschrijf in een paar woorden hoe jij je vandaag voelt.

Waar verlang jij op dit moment het meest naar?

Waar hoop je diep van binnen meer van te ervaren?

- ☐ Meer energie
- ☐ Meer rust
- ☐ Beter slapen
- ☐ Een gezondere leefstijl
- ☐ Een gezond gewicht
- ☐ Meer zelfvertrouwen
- ☐ Tijd voor mezelf
- ☐ Minder stress
- ☐ Anders, namelijk: _____

Stel je eens voor...

Je slaat dit boek over een aantal weken opnieuw open. Je hebt jezelf de tijd gegeven om te groeien en je hebt kleine stappen gezet. Wat hoop je dan over jezelf te kunnen zeggen?

Welke eerste stap kun jij vandaag al zetten?

Het hoeft geen grote stap te zijn. Juist de kleinste stap is vaak het begin van de grootste verandering.

Mijn belofte aan mezelf

Maak hieronder een kleine afspraak met jezelf. De komende tijd kies ik ervoor om...

Datum:

Neem dit mee

Je hoeft niet de persoon te worden die iemand anders van je verwacht. Je mag stap voor stap terugvinden wie jij bent.

ETAPPE 1

Thuiskomen

Misschien vraag je je af waarom we niet meteen beginnen met een voedingsschema. Of waarom je nog geen lijstje hebt gekregen met producten die je wel of niet mag eten.

Dat is heel bewust. Een gezonde leefstijl begint immers niet in de keuken, het begint bij jou.

Veel vrouwen leven iedere dag op de automatische piloot. We haasten ons van afspraak naar afspraak, combineren werk met een gezin en proberen ondertussen ook nog tijd vrij te maken voor vrienden, sporten en het huishouden. We zijn voortdurend bezig met wat er nog moet gebeuren.

> Maar hoe vaak sta je stil bij jezelf? Hoe vaak vraag je jezelf af: Hoe gaat het eigenlijk met mij? Juist daar begint deze reis.

Wanneer je leert om weer naar jezelf te luisteren, maak je andere keuzes. Niet vanuit schuldgevoel of frustratie, maar vanuit liefde en aandacht voor jezelf. En dát is wat ik bedoel met thuiskomen. Niet terug naar de persoon die je ooit was, maar thuiskomen bij wie jij vandaag bent.

Balanz weetje:

Je hoeft je niet overspannen te voelen om stress te ervaren. Een volle agenda, slecht slapen, altijd “aan” staan, zorgen voor anderen, weinig tijd voor jezelf... Ook dat vraagt veel van je lichaam. En juist daarom is rust net zo belangrijk als gezonde voeding.

BALANZ *moment*

Neem een moment om onderstaande vragen te beantwoorden.

Wanneer voelde jij je voor het laatst écht ontspannen?

Wat geeft jou energie?

Waar loop je jezelf misschien al te lang voorbij?

Opdracht:

Plan deze week één moment in dat helemaal voor jou is. Dat hoeft geen middag wellness te zijn. Misschien is het:

- ☐ Een wandeling.
- ☐ Een kop thee zonder telefoon.
- ☐ Tien minuten lezen.
- ☐ Een warm bad.
- ☐ Vroeg naar bed.

Schrijf hieronder op wat jij gaat doen.

Goed voor jezelf zorgen is geen luxe. Het is een voorwaarde om er ook voor anderen te kunnen zijn.



Je lichaam vertelt je elke dag
wat het nodig heeft.
De kunst is om stil te staan
en te luisteren.

De invloed van stress op je lichaam

> Je kunt nog zo gezond eten, maar als je lichaam voortdurend in de overlevingsstand staat, wordt het lastig om echt in balans te komen.

Stress hoort bij het leven. Iedereen ervaart het wel eens. Een drukke werkdag, een ziek kind, een overvolle agenda of een spannende gebeurtenis. Dat is heel normaal.

Maar wanneer stress te lang aanhoudt en je nauwelijks momenten van rust ervaart, kan je lichaam uit balans raken. Misschien herken je wel dat je altijd “aan” staat. Je hoofd blijft maar doorgaan, je slaapt minder goed of je voelt je moe terwijl je eigenlijk genoeg hebt geslapen. Je lichaam probeert je dan iets te vertellen. Als je langere tijd stress ervaart, kiest je lichaam voor overleven in plaats van leven.

Dat werkt zo: wanneer je stress ervaart, maakt je lichaam stresshormonen aan, zoals cortisol en adrenaline. Dat is een heel slimme en natuurlijke reactie. Vroeger hielpen deze hormonen ons namelijk om snel te reageren op gevaar.

Alleen tegenwoordig is het gevaar vaak geen roofdier meer. Het zijn volle agenda's, werkdruk, zorgen, financiële stress, slecht slapen, altijd bereikbaar zijn.

Je lichaam maakt daarbij geen onderscheid tussen een levensbedreigende situatie of een mailbox met vijftig ongelezen e-mails. In beide gevallen schakelt het over naar de overlevingsstand. En wanneer dat te lang duurt, kun je klachten gaan ervaren.

Hoe merk je dat dan? Langdurige stress kan zich op verschillende manieren uiten. Misschien herken je één of meerdere van onderstaande signalen:

- ♡ Je bent vaak moe, ook na een goede nachtrust.
- ♡ Je hebt meer trek in zoet of snelle koolhydraten.
- ♡ Afvallen lukt moeilijk, ondanks dat je gezond eet.
- ♡ Je slaapt onrustig of wordt vaak wakker.
- ♡ Je bent sneller geïrriteerd of emotioneel.
- ♡ Je hebt moeite om te ontspannen.
- ♡ Je hoofd blijft maar “aan” staan.

Herkenbaar?

Veel vrouwen denken vaak dat ze nóg gezonder moeten eten wanneer ze zich niet fit voelen. Gezonde voeding is ontzettend belangrijk maar gezondheid is zo veel meer dan wat er op je bord ligt. Wanneer je weinig slaapt, veel stress ervaart en nauwelijks tijd neemt om op te laden, vraagt je lichaam om iets anders in plaats van strenge regels.

Soms heeft je lichaam juist behoefte aan rust. Juist de momenten dat je niets doet, dat is óók werken aan je gezondheid.

Balanz tip:

Vraag jezelf de komende week eens af: “Waar heeft mijn lichaam vandaag behoefte aan?” Misschien is dat een voedzame maaltijd. Misschien een glas water. Misschien een wandeling. Of misschien gewoon tien minuten rust. Door vaker stil te staan bij wat je lichaam nodig heeft, leer je opnieuw luisteren naar de signalen die het je geeft.

Waarom diëten vaak niet werkt

> Je hebt geen nieuw dieet nodig. Je hebt een nieuwe manier van zorgen voor jezelf nodig.

Misschien heb je al verschillende diëten geprobeerd en viel je daar zelfs een paar kilo mee af. En misschien kwamen die kilo's na verloop van tijd weer terug.

Als dat herkenbaar klinkt, wil ik je als eerste meegeven: Dat betekent niet dat jij het niet goed hebt gedaan. Vaak is het dieet simpelweg niet gemaakt om een leven lang vol te houden en zeker niet de oplossing.

Een dieet draait meestal om regels. Je mag bepaalde producten wel eten en andere juist niet. Vaak eet je minder dan je lichaam eigenlijk nodig heeft of volg je een voedingspatroon dat niet past bij jouw dagelijkse leven. Dat werkt misschien een tijdje.

Maar wat gebeurt er zodra het dieet stopt? Dan val je weer terug in oude gewoontes. Niet omdat je geen discipline hebt, maar omdat je niets hebt geleerd over hoe je op een gezonde manier kunt blijven eten. Veel vrouwen denken dat één koekje betekent dat de hele dag mislukt is. Of dat ze op maandag “opnieuw moeten beginnen.”

Maar gezond leven werkt niet zo. Het gaat helemaal niet om één maaltijd, of om één verjaardag of dat gezellige weekendje weg. Het gaat om de keuzes die je het grootste deel van de tijd maakt.

Juist daarom geloof ik niet in een alles-of-niets-mentaliteit.

Ik geloof in balans.

Een gezonde leefstijl die past in jouw drukke leven, en dat is geen tijdelijk project. Dat is een manier van leven waar jij je prettig bij voelt. Wat betekent dat er ook ruimte mag zijn voor een stukje taart op een verjaardag, of voor dat gezellige etentje of misschien wel dat ene ijsje op de warme dag.

Sterker nog: wanneer je jezelf alles verbiedt wordt de kans vaak juist groter dat je uiteindelijk doorslaat. Door ruimte te maken voor genieten, wordt gezond leven veel makkelijker vol te houden.

Daarom kiezen we tijdens deze reis voor kleine veranderingen die je kunt volhouden. Denk aan een voedzaam ontbijt, meer groenten, voldoende eiwitten. Maar ook goed slapen en bewegen omdat het goed voelt.

Al die kleine keuzes samen maken uiteindelijk het grootste verschil, en niet alleen voor je gewicht. Maar vooral voor je energie, je gezondheid en hoe je je voelt.



Ik geloof in balans



Balanz weetje:

Onderzoek laat zien dat veel mensen na een streng dieet weer (een deel van) het verloren gewicht aankomen. Dat komt niet doordat zij hebben gefaald, maar omdat een tijdelijk eetpatroon vaak lastig vol te houden is. Een leefstijl die past bij jouw dagelijks leven is daarom op de lange termijn meestal duurzamer.

BALANZ MOMENT

Sta eens stil bij jouw ervaringen.

Welke diëten of leefstijlprogramma's heb jij in het verleden gevolgd?

Wat werkte voor jou?

Wat vond je moeilijk om vol te houden?

Welke gewoonte wil jij deze keer op een andere manier aanpakken?

Duurzame verandering ontstaat niet door strengere regels, maar door betere gewoontes.

Zelfzorg is geen luxe

> Je kunt pas écht goed voor anderen zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt.

Misschien herken je het wel. Je zorgt ervoor dat iedereen de deur uitgaat met een gevulde broodtrommel. Je denkt aan verjaardagen, boodschappen, afspraken, werk en het huishouden. Je bent er voor je partner, je kinderen, familie en vrienden. En als er aan het einde van de dag nog tijd over is, dan pas ben jij misschien aan de beurt.

Veel vrouwen vinden het lastig om tijd voor zichzelf vrij te maken. Alsof het egoïstisch is om even niets te doen of om bewust een moment voor jezelf te kiezen.

Maar zelfzorg is helemaal geen luxe, het is een basisbehoefte. Goed voor jezelf zorgen moet jouw topprioriteit worden! We hebben vaak het gevoel dat we altijd beschikbaar moeten zijn. Maar stel jezelf eens deze vraag: Hoe kun jij energie geven aan anderen, als jouw eigen batterij bijna leeg is? Jouw mobiele telefoon moet je ook iedere dag opladen.

Je hoeft niet eerst uitgeput te raken voordat je jezelf toestemming geeft om uit te rusten. Rust nemen is geen beloning voor hard werken, rust is iets wat je lichaam iedere dag nodig heeft.

ETAPPE 1 · DEEL 3

Zelfzorg zit in kleine momenten

Wanneer je aan zelfzorg denkt, denk je misschien aan een wellnessdag of een weekendje weg. Maar echte zelfzorg zit juist in de kleine dingen.

- ♡ Een voedzaam ontbijt
- ♡ Rustig een kop koffie of thee drinken
- ♡ Een wandeling maken
- ♡ Een paar bladzijden lezen
- ♡ Een warm bad nemen
- ♡ Op tijd naar bed gaan
- ♡ Je telefoon even wegleggen
- ♡ Nee durven zeggen wanneer dat nodig is

Het zijn juist deze kleine momenten die je helpen om op te laden.

Goed voor jezelf zorgen is óók goed voor je hormonen

Wanneer je voldoende rust neemt, regelmatig beweegt, voedzaam eet en aandacht hebt voor ontspanning, geef je je lichaam de kans om te herstellen. Dat betekent niet dat stress verdwijnt of dat alles altijd perfect gaat. Maar je ondersteunt je lichaam wel op een manier waardoor het beter kan omgaan met de uitdagingen van iedere dag.

En dát is precies waar balans begint.

Balanz tip:

Plan iedere dag één moment dat helemaal van jou is. Al is het maar tien minuten. Zet het desnoods in je agenda. Niet omdat het moet. Maar omdat jij net zo belangrijk bent als alle andere afspraken die je maakt.

BALANZ *moment*

Gun jezelf een paar minuten om deze vragen te beantwoorden.

Wanneer neem jij écht tijd voor jezelf?

Waar krijg jij energie van?

Wat houdt jou vaak tegen om goed voor jezelf te zorgen?

Welke vorm van zelfzorg ga jij deze week bewust inplannen?

- ☐ Een wandeling maken
- ☐ Eerder naar bed
- ☐ Gezond koken
- ☐ Een boek lezen
- ☐ Tijd met een vriendin
- ☐ Mediteren of ademhalingsoefeningen
- ☐ Even helemaal niets
- ☐ Anders:

Kijk eens naar je agenda voor deze week. Plan één moment in dat alleen voor jou is. Behandel die afspraak net zo belangrijk als een werkafspraak of een afspraak met iemand anders. Want jij verdient die tijd ook!

> Zelfzorg is geen teken van zwakte. Het is een keuze om goed voor jezelf te zorgen, zodat je ook met liefde voor anderen kunt blijven zorgen.

De kracht van kleine gewoontes

> Grote veranderingen beginnen met één kleine stap.

We doen het allemaal: beginnen met gezonder eten, meer sporten, eerder naar bed en het voornemen om geen koekjes of chocolade meer te eten. Vol goede moed begin je er steeds mee. Maar na een paar dagen of weken wordt het lastig. En langzaam val je weer terug in je oude gewoontes.

Herkenbaar? Je bent zeker niet de enige die dit overkomt. Het is heel lastig om een voornemen vast te houden. Weet dat kleine stappen sterker zijn dan grote veranderingen en op de lange termijn veel makkelijker vol te houden. Als je kleine aanpassingen in je leefstijl iedere dag herhaalt, maken ze uiteindelijk een groot verschil.

Wist je dat het zelfs tot 28 dagen of soms nog langer duurt voordat jij een kleine aanpassing in je hersenen hebt omgezet tot een gewoonte? Niet zo gek dus dat we vaak terugvallen naar oude patronen.



Een gezonde leefstijl draait niet om alles goed doen. Het gaat erom dat je na een minder gezonde keuze gewoon weer verdergaat.

- ♡ Geen schuldgevoel
- ♡ Geen “ik begin maandag maar weer opnieuw”

Gewoon de volgende maaltijd weer een bewuste keuze maken. Dat is balans.

Gewoontes ontstaan door herhaling

Je kunt en hoeft niet iedere dag gemotiveerd te zijn. Motivatie komt en gaat namelijk. Maar gewoontes, die blijven!

Wanneer je een nieuwe gewoonte vaak genoeg herhaalt, kost het steeds minder energie. Op een gegeven moment denk je er niet eens meer over na. Denk maar eens aan tandenpoetsen, of autorijden.

Daarom beginnen we met kleine stappen. Niet omdat kleine stappen weinig voorstellen, maar juist omdat kleine stappen juist de grootste kans hebben om blijvend te worden.

Balanz tip:

Vraag jezelf niet af: “Wat moet ik allemaal veranderen?” Vraag jezelf liever af: “Welke ene kleine stap kan ik vandaag zetten?” Dat is genoeg.

ETAPPE 1 · OPDRACHT

Mijn eerste BALANZ gewoonte

Schrijf hieronder één gewoonte op waar jij deze week mee wilt beginnen. Maak hem klein. Zo klein dat je zeker weet dat het lukt.

Bijvoorbeeld:

- ♡ Iedere ochtend een glas water drinken.
- ♡ Iedere dag tien minuten wandelen.
- ♡ Iedere lunch groenten toevoegen.
- ♡ Iedere avond mijn telefoon een half uur eerder wegleggen.
- ♡ Op tijd naar bed gaan.

Mijn eerste gewoonte:

Waarom juist deze gewoonte?

Wanneer ga ik hiermee beginnen?

Datum: _____

Hoe ga ik mezelf eraan herinneren?

Balanz moment:

Sluit even je ogen en stel jezelf eens voor over twaalf weken. Je hebt niet alles perfect gedaan. Maar je hebt wel iedere week kleine stappen gezet. Hoe voelt dat?

BALANZ *moment*

Even stilstaan

Je hebt de eerste etappe afgerond. Misschien heb je tijdens het lezen dingen herkend. Misschien kwamen er gevoelens naar boven of besefte je dat je jezelf de afgelopen tijd een beetje bent kwijtgeraakt. Dat is helemaal oké.

Verandering begint niet met doen.
Verandering begint met bewust worden.

Neem daarom nog één keer rustig de tijd voor jezelf.

Pak een kop thee, adem diep in en beantwoord de onderstaande vragen.

Wat neem jij mee uit deze etappe? Welke inzichten hebben je geraakt?

Waar ben je trots op?

Misschien omdat je dit boek hebt gekocht. Misschien omdat je eindelijk tijd voor jezelf hebt gemaakt. Misschien omdat je eerlijk naar jezelf hebt durven kijken.

Waar ben jij vandaag trots op?

Welke gewoonte neem jij mee naar de volgende etappe?

Kies één kleine gewoonte die je deze week bewust wilt vasthouden.

- ☐ Iedere ochtend een glas water drinken.
- ☐ Meer tijd nemen voor mezelf.
- ☐ Iedere dag een wandeling maken.
- ☐ Anders:
- ☐ Op tijd naar bed gaan.
- ☐ Rustiger eten.
- ☐ Iedere dag een moment zonder telefoon.

Hoe wil jij je de komende week voelen?

Omcirkel de woorden die je aanspreken of vul zelf iets aan.

- ♡ Rust
- ♡ Energie
- ♡ Blij
- ♡ Ontspannen
- ♡ Zelfvertrouwen
- ♡ Trots
- ♡ Positief
- ♡ In balanz
- ♡ Anders:

> Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Iedere kleine stap die je vandaag zet, brengt je dichter bij de vrouw die je wilt zijn.



NEEM MEE NAAR DE VOLGENDE ETAPPE

Je hebt vandaag geen dieet gevolgd, je hebt geen calorieën geteld en je hebt jezelf niets verboden. En toch heb je een belangrijke stap gezet. Je hebt stilgestaan en je hebt geluisterd. Je hebt gekozen om goed voor jezelf te zorgen.

En dat is precies waar deze reis over gaat.



ETAPPE 2

Begrijpen

Je lichaam werkt niet tegen je. Soms probeert het je juist iets te vertellen.