

Fit de ZOMER in

gewichtscounsellor

Kim

gezond
genieten

Even voorstellen

Wie is Gewichtsconsulent Kim?

Ik ben Kim, moeder van Cas (2015) en Bo (2018), en samen met Bjorn woon ik in Sint-Annaland. Als zelfstandig BGN-gewichtsconsulent en kindereetcoach help ik mensen bij het vinden van een gezonde balans in hun eetpatroon. Voorheen werkte ik als bewegingsagoog. Deze kennis neem ik mee in mijn programma's.

Gezond genieten

In mijn praktijk zie ik vaak dat er geworsteld wordt met het vinden van een gezonde balans in hun eetpatroon. Wat is nou eigenlijk een gezond eetpatroon en hoe breng je dat over op je kinderen? En hoe combineer je gezond eten met lekker genieten?

Ik ben ervan overtuigd dat deze twee prima samen kunnen gaan en dat is dan ook mijn motto, dat terugkomt in mijn logo, website en begeleiding.



Kleine stapjes, groot resultaat

Een verandering van je eetpatroon lukt vaak niet van de ene op de andere dag. Je hebt inzicht nodig in gezonde voeding en wat het met je doet. Daarna kun je stap voor stap simpele aanpassingen maken, die vaak al positieve resultaten opleveren. Dit geldt voor zowel jou als voor je kind.

Elk jaar weer die struggle

Het begint eigenlijk al half februari, als de paaseitjes en allerlei koekjes weer in de winkels liggen. Winkels zoals Action beginnen steeds eerder met het aanbieden van paasartikelen, dus de verleidingen liggen steeds eerder op de loer. Hoe hou je dit vol tot aan de zomermaanden? In dit ebook deel ik menu's en tips waarmee je deze struggle kunt overwinnen en kunt genieten van een gezonde zomer.

Ik wens je veel succes met het volgen van de tips en menu's in dit ebook en een gezonde en plezierige zomer!

Waarom is het belangrijk om fit te zijn voor de zomer?

Er zijn verschillende redenen waarom het belangrijk is om fit te zijn voor de zomer:

- **Gezondheid:** Door fit te zijn, verlaag je het risico op diverse gezondheidsproblemen, zoals obesitas, diabetes type 2, hoge bloeddruk en hartziekten.
- **Lichaamsbeeld:** In de zomer draag je vaak lichtere en strakkere kleding, zoals een T-shirt met korte mouwen en een korte broek of badkleding. Door fit te zijn, voel je je zelfverzekerder en prettiger in deze kleding.
- **Activiteiten:** In de zomer zijn er veel activiteiten en evenementen waarbij je fysiek actief moet zijn, zoals wandelen, fietsen, zwemmen en outdoor sporten. Door fit te zijn, kan je deze activiteiten zonder moeite en met meer plezier doen.
- **Energie:** Door regelmatig te bewegen en gezond te eten, voel je je fitter en heb je meer energie om van de zomer te genieten.
- **Stressvermindering:** Het is bewezen dat regelmatige lichaamsbeweging helpt om stress te verminderen. Met minder stress kan je meer genieten van de zomer en alles wat het seizoen te bieden heeft.

Kortom, fit zijn voor de zomer heeft talloze voordelen voor zowel je fysieke als mentale gezondheid en draagt bij aan een gelukkiger, gezonder en actiever leven.

Een gezonde levensstijl is geen tijdelijk doel dat alleen in de zomermaanden moet worden nagestreefd. Het is belangrijk om het hele jaar door gezond te eten en te genieten

Daarom zijn de menu's en tips in dit e-book niet alleen relevant voor de zomer, maar kunnen ze het hele jaar door worden toegepast.



Wat is gezonde voeding en waarom is het belangrijk?

Geniet op een gezonde manier met behulp van de Puur Gezond-methode. Zoals je in de Puur Gezond-piramide kunt zien, is beweging erg belangrijk, maar moet er ook ruimte zijn voor echt genieten. Het is belangrijk om te kiezen voor onbewerkte producten, zoals groenten en eiwitrijke voeding. Koop zoveel mogelijk producten waarvan je de ingrediëntenlijst begrijpt en lees altijd de achterkant van de verpakking in plaats van af te gaan op de reclame op de voorkant.



Beweging is ontzettend belangrijk voor je gezondheid. Door te bewegen versterk je je spieren en botten, verhoog je je stofwisseling en verbeter je je conditie. Daarnaast draagt het bij aan een betere nachtrust en een beter humeur.

Good
things
take time



Tips

Gezond Genieten gaat niet alleen over gezonde voeding en genietmomentjes, maar ook over voldoende beweging en ontspanning. En een positieve mindset is ook erg belangrijk.

Bij Gezond Genieten bestaat er geen verkeerd eten, maar we letten wel op hoe vaak we eten en hoeveel we eten. We kiezen zoveel mogelijk voor verse producten en koken zo min mogelijk uit pakjes en zakjes om onze basis goed te houden. Zo is er ook ruimte voor genietmomentjes, zoals een frietje mayo. Eten is niet goed of fout, we maken bewuste keuzes wanneer we wat eten.

Beweging is goed voor ons. Volgens de beweegrichtlijnen (2017) zouden volwassenen wekelijks ten minste 2,5 uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minstens 1 uur. Als je wilt afvallen, adviseert PuurGezond om elke dag 30 minuten matig intensief te bewegen en 3 keer per week 20 minuten krachttraining en 20 minuten conditietraining te doen. Dit kan bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of dansen zijn.

Maar Gezond Genieten gaat ook over ontspanning en een positieve mindset. Neem de tijd om te ontspannen en te genieten van kleine dingen in het leven. Een positieve mindset kan ook bijdragen aan een gezonde leefstijl. Probeer negatieve gedachten om te zetten in positieve, en wees vriendelijk voor jezelf en anderen.

Tips

Bij Gezond Genieten draait het niet alleen om gezonde voeding, maar ook om voldoende beweging, ontspanning en een positieve mindset. Plan dagelijks 10 minuten voor jezelf in om even tot rust te komen. Dit kan bijvoorbeeld door een boek te lezen, naar buiten te gaan of creatief bezig te zijn. Het is belangrijk om stresshormonen geen roet in het eten te laten gooien tijdens het afvallen. Zorg er ook voor dat je voldoende slaapt. Lucht je slaapkamer regelmatig, was je beddengoed elke week en zet overdag je ventilatieroosters en/of ramen open voor frisse lucht. Als je 's nachts licht storend vindt, kun je bijvoorbeeld een oogmasker gebruiken.

Een positieve mindset is essentieel voor succesvol afvallen. Als je tegen jezelf zegt dat je iets niet kunt, dan is de kans groter dat het ook niet lukt. Maar als je jezelf vertelt dat je het kunt, vergroot je de kans op succes. Onthoud dat een dag niet mislukt is als je toch hebt toegegeven aan een verleiding, zoals een traktatie op het werk. Maak bewuste keuzes en ga daarna weer verder. Als je een doel voor ogen hebt, is de kans groot dat je het kunt behalen.

Tussendoortjes

Als je een gezondere levensstijl wil, hoef je niet per se tussendoortjes te eten als je geen honger of lekkere trek hebt. Maar als je toch behoefte hebt aan een snack, kies dan voor een voedzaam tussendoortje zoals een stuk fruit of groente in plaats van een ongezonde koek. Het is niet dat je nooit meer een koekje mag eten, maar als je ervoor kiest, ga dan voor de allerlekkerste. Laat je niet verleiden om zomaar een pak koekjes te pakken omdat er visite langskomt of omdat ze in de kast liggen. Door bewust te kiezen voor gezonde snacks kun je bijdragen aan een gezondere levensstijl.

Bij een voedzaam tussendoortje kun je denken aan:

- een Granny Smith appel met 100% notenpasta en blauwe bessen
- een kiwi en mango
- hummus met wortel en komkommer
- banaan met pecannoten
- gekookt ei met rookvlees
- kwark met peer
- volkoren cracker met zalm
- Hüttekäse met aardbeien
- olijven met blokjes kaas

If it was easy
everyone would
do it



Overnight oats met aardbei en witte chocolade

- Doe 25 gram ongezouten cashewnoten in een schaaltje met koud water en zet deze afgedekt een nachtje in de koelkast.
- Doe 125 ml ongezoete amandelmelk met 60 gram havermout en 85 gram skyr (aardbei - witte chocolade isey) met een halve eetlepel chiazaad en een halve theelepel vanille aroma in een ander schaaltje en roer dit goed door. Zet dit ook een nachtje in de koelkast.
- Giet de volgende ochtend de cashewnoten af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Doe de overnight oats samen met de cashewnoten en 4 aardbeien in een blender en mix tot een romige overnight oats ontstaat.
- Doe het geheel in een schaaltje en garneer met 2 aardbeien en een handje blauwe bessen



Yoghurt met lekkers

- Mocht het niet het seizoen zijn van de blauwe bessen en frambozen. Laat de blauwe bessen en frambozen dan eerst ontdooien.
- Doe 175 gram volle Griekse yoghurt in een schaal. Verdeel hierop 20 gram ongezouten noten samen met 10 gram cacao nibs, 25 gram havermout en 45 gram blauwe bessen en 45 gram frambozen.



Gegrilde kip sandwich

- Was 1 gele paprika en snijd in repen. Was 1 tomaat en snijd in partjes.
- Snijd 1 kipfilet in repen en doe in een kom.
- Verhit een grillpan op hoog vuur. Bestrooi de kip met 1 theelepel paprikapoeder, 1 snufje peper en 1 snufje zout en besprenkel met 1 eetlepel olijfolie. Grill de kipfilet om en om goudbruin en gaar.
- Rooster ondertussen 2 volkoren boterhammen.
- Haal de kip uit de pan en laat afkoelen.
- Besmeer je boterhammen met een dunne laag mosterd en verdeel 2 handen sla eroverheen.
- Leg de kip, paprika, tomaat en als laatste een boterham er bovenop.

Wrap met tonijnsalade

- Snij een halve komkommer in reepjes en 2 tomaten in partjes.
- Laat de tonijn (blikje tonijn in water) uitlekken.
- Leg 2 wraps op een bord en verdeel hierover 60 gram sla samen met de tonijn, komkommer en tomaat. Besprenkel met wat zout en peper.
- Rol de wraps op



Geroosterde kippenbout met groenten uit de oven

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pel een rode ui en snijd in partjes.
- Was een courgette en snijd in plakjes.
- Schil 200 gram zoete aardappel en snijd in plakken.
- Hak 1 teen knoflook fijn en voeg samen met 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel citroensap en wat peper en zout toe aan een grote kom.
- Meng hierin de kippenbouten, courgette, rode ui en zoete aardappel. Verdeel vervolgens over een bakplaat en laat ongeveer 30 minuten in de oven roosteren.
- Neem de bakplaat uit de oven. Schep de groenten om, verdeel de 10 cherrytomaten eroverheen en zet nog 30 minuten in de oven tot de kip gaar is.



Roerbakschotel met biefstukreepjes

- Kook 60 gram zilvervliesrijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Hak 1 teentje knoflook fijn en snijd 1 bosui in ringen.
- Was 1 rode paprika en snijd in reepjes.
- Maak in een kom met 1 eetlepel sojasaus en de knoflook een marinade. Schep 100 gram runderreepjes erdoorheen en laat 15 minuten marineren.
- Snijd ondertussen 300 gram bloemkool in roosjes en kook in 7 tot 8 minuten beetgaar.
- Verwarm de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de runderreepjes kort aan.
- Voeg de paprika en bloemkool toe en bak een paar minuten mee.
- Schep de rijst en runderreepjes met groenten op een bord en garneer met de bosui en 1 theelepel sesamzaad.

Appeltaart smoothie

- Was 1 elstar appel en snijd in grove stukken.
- Doe samen de stukken appel samen met 10 gram ongezoeten amandelen en 150ml volle melk en 1 theelepel kaneel in een blender en mix tot een glad geheel.



Perzik smoothie met havermout

- Doe 20 gram havermout samen met 140 gram volle Griekse yoghurt met 90 gram perziken en 45 ml volle melk in een blender en mix tot een gladde smoothie.

Zijn er geen verse perziken dan zijn diepvries verse perziken een goed alternatief.



Grow through
what you
go through



Verfrissende drankjes

Een gezonde en verfrissende drankje kan helpen om gehydrateerd te blijven en jezelf te koelen tijdens warme zomerdagen. Hieronder vind je enkele tips voor drankjes die je kunt uitproberen:

- Water met fruit en/of kruiden: Voeg vers fruit en kruiden toe aan een kan water voor een heerlijke en natuurlijke smaak. Bijvoorbeeld schijfjes citroen, limoen, sinaasappel, aardbeien, komkommer of munt. Experimenteer en ga op zoek naar jouw dorstlessende combinatie.
- Ijsthee: Maak je eigen ijsthee met groene thee en voeg er bijvoorbeeld sinaasappel en munt aan toe voor een verfrissende smaak. Een snelle ijsthee maak je met ijsblokjes maar heb je de tijd maak dan 's avonds de ijsthee voor de volgende dag en zet deze een nacht in de koelkast.
- Kokoswater: Kokoswater is een natuurlijke dorstlessen en bevat veel elektrolyten die helpen om je gehydrateerd te houden.
- Smoothies: Maak een heerlijke en gezonde smoothie met vers fruit en groenten, zoals spinazie, banaan, mango en ananas.
- En natuurlijk gewoon kraanwater.

Probeer deze drankjes uit en ontdek jouw favoriete hydraterende drankje voor de zomer. En vergeet niet om voldoende water te drinken om gehydrateerd te blijven!

Tips voor bij de bbq

Als je een gezonde levensstijl nastreeft, kan het soms lastig zijn om verstandige keuzes te maken tijdens een bbq. Daarom wil ik je een aantal tips geven om gezonde en toch heerlijke opties te kiezen tijdens je volgende bbq. Met deze tips kun je optimaal genieten van een gezellige bbq zonder dat je je zorgen hoeft te maken over je gezonde levensstijl.

- Beperk de hoeveelheid stokbrood en kruidenboter die je eet. Beslis van tevoren hoeveel stukjes je wilt nemen en houd het daarbij.
- Salades kunnen lekker zijn, maar aardappelsalade, huzarensalade of rundvleessalade zijn ook erg calorierijk. Neem in plaats daarvan een schaalkje rauwkost met een beetje dressing of zet schaalpjes neer met komkommer, paprika, tomaat en radijs. Lekker fris, caloriearm en vullend!
- Beperk de hoeveelheid vlees tot bijvoorbeeld maximaal 3 stukjes en wissel eens af met vis, vleesvervanging of gegrilde groente. Spreek af om stukjes vlees met elkaar te delen, zodat je wel meerdere soorten kunt proeven.
- Pas op met het gebruik van sauzen. Vooral de hoeveelheid is bepalend, dus pak bijvoorbeeld 1 eetlepel en geniet verder van de pure smaken van het vlees of de groente.
- Veel drankjes, zoals wijn, bier en fris, bevatten ontzettend veel suikers en dus ook veel kilocalorieën. Spreek met jezelf af hoeveel je wilt drinken en drink vooral water. Maak je water wat leuker met voorgaande tips of gebruik water met bubbels.

Tips voor bij de bbq

- Kies in plaats van roomijs liever voor een waterijsje of een schaalje fruit. Zeker wanneer de bbq meerdere keren per week aangaat.

Onthoud dat het belangrijk is om te genieten van eten, maar ook om gezonde keuzes te maken. Deze tips kunnen je helpen om bewuste keuzes te maken en toch te genieten van een heerlijke maaltijd.

•

Maïskolven

- Haal eventueel de bladeren en 'haren' van de maïskolven af.
Besmeer de maïskolven in met wat roomboter en strooi er wat grof zeezout overheen. Pak in met aluminiumfolie en bak ze in 45 minuten gaar op de bbq



Zalmpakketje

- Meng in een schaaltje 2 eetlepels dille met een snufje zout en 1 halve eetlepel olijfolie.
- Snij een halve prei in ringen.
- Scheur een stuk aluminiumfolie af. Plaats in het midden van het midden de olijfolie van 1 halve eetlepel.
- Let 1 zalmoot samen met de preiringen in het midden van de aluminiumfolie.
- Besprenkel de zalm met de dilledressing
- Vouw het pakketje dicht.
- Leg het pakketje op de bbq, in ongeveer 7 minuten is de zalm gaar. De zalm mag een beetje rosé van binnen zijn

Spinaziesalade met aardbeien geitenkaas

- Was 6 aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd in plakjes.
- Hak 20 gram walnoten grof.
- Klop 1 halve theelepel mosterd samen met 1 eetlepel olijfolie, 1 halve theelepel honing, 1 theelepel citroensap en een snuf peper tot een dressing.
- Leg 70 gram verse spinazie op een bord of in een kom en verdeel hier de aardbeien en walnoten overheen. Verkrummel 30 gram geitenkaas over de salade en besprenkel met de dressing.



Gebakken romaine sla met granaatappelpitjes

- Was de mini romaine sla kropjes en schud ze goed uit.
- Halveer de slakropjes in de lengte.
- Pers 1 teen knoflook uit en meng met 1 eetlepel olijfolie.
- Besmeer de open gesneden kan van de sla met de knoflookolie.
- Bestrooi met een snufje zout.
- Plaats de kropjes sla op een niet te warme kant van de bbq.
- Grill 2-3 minuten per kant.
- Snij 8 muntblaadjes en meng deze samen met 2 eetlepels volle Griekse yoghurt en 2 theelepels chilisaus
- Serveer de kropjes sla samen met de yoghurtdressing en 1 eetlepel granaatappelpitjes en 1 theelepel pijnboompitjes.

Say yes
to new
adventures



Fit de zomer in

Wil jij deze zomer stralen in een gezonde en energieke versie van jezelf? Ontdek dan nu het programma Gezond Genieten: Leer hoe je optimaal van de zomer kunt genieten zonder concessies te doen aan je gezondheid!

Tijdens het Gezond Genieten programma ga je samen met mij, Kim, op een 12 weken durende reis naar een gezondere leefstijl. Geen strenge diëten of ingewikkelde regels, maar praktische adviezen en begeleiding die passen bij jou en jouw gezin.

Met mijn persoonlijke aanpak zullen we jouw voedings-, beweeg- en slaappatroon onder de loep nemen en stap voor stap aanpassen. Samen kijken we naar jouw specifieke behoeften, valkuilen en doelen, zodat je duurzame veranderingen kunt maken.

Tijdens het programma krijg je niet alleen individuele begeleiding en advies en ontvang je het boek PuurGezond Slank in 8 stappen, maar je krijgt ook toegang tot mijn app. Werken aan een gezonde leefstijl was nog nooit zo leuk! Met mijn handige, gebruiksvriendelijke app en de smakelijk uitzierende recepten wordt elke maaltijd een feestje. Ontdek nieuwe combinaties en laat je inspireren door de ruim 2100 verrassende, makkelijke, gezonde én lekkere recepten! Wacht niet langer en investeer in jezelf en jouw gezondheid!

Meld je nu aan voor een gratis kennismakingsgesprek en ontdek hoe je optimaal kunt genieten van de zomer.

(klik op deze tekst of mail naar info@gewichtsconsulentkim.nl of bel 06-53719286)

Ik wens je een zomer vol gezond genieten toe!

Kim