



ALL BY CHANGE

*Je hoeft niet
streng te zijn.
Je hebt alleen
houvast nodig.*



DE ZOMER RESET



Gezond genieten zonder iedere maandag
opnieuw te beginnen





ALL BY CHANGE

Welkom!



Lieve vrouw,

Wat fijn dat je deze gids hebt gedownload.

Misschien herken je het.

In de zomer wordt alles wat losser.

Later naar bed.

Vaker een terrasje.

Een ijsje hier.

Een barbecue daar.

En voordat je het weet denk je:

'Ik pak het maandag wel weer op.'

Maar maandag wordt vaak volgende week.

En na de vakantie voelt het alsof je weer

helemaal opnieuw moet beginnen.

Dat hoeft niet.

Deze gids helpt je om gezond te blijven genieten.

Zonder streng dieet.

Zonder schuldgevoel.

En zonder alles perfect te willen doen.

Kleine keuzes maken al verschil.

Groetjes *Allette van Bruggen*

ALL BY Change





ALL BY CHANGE

Misschien herken je dit...



Zomerse dagen vol terrasjes,
borrels en BBQ's.



Minder ritme, minder structuur,
en meer vrijheid.



Je eetstructuur valt wat weg.



Je beweegt minder, of juist anders.



En voor je het weet voel je je
moe, opgeblazen of ontevreden.

Je bent niet de enige.





Waarom het iedere zomer misgaat



Het is niet omdat je niet
voldoende wilskracht hebt.

In de zomer heb je vaak:

- ✓ minder structuur
- ✓ meer verleidingen
- ✓ andere ritmes
- ✓ minder routines
- ✓ minder ruimte

Het is geen zwakte.
Het is simpelweg *minder houvast*.





ALL BY CHANGE

Je lichaam in de zomer



Bij warm weer kies je vaak voor lichtere maaltijden.



Je slaap wordt lichter.



Je hebt meer vocht nodig.



Je lichaam houdt sneller vocht vast.



Verleidingen liggen overal op de loer.



Je lichaam vraagt om andere zorg en aandacht.





ALL BY CHANGE



De 7 zomervalkuilen

- 1 Overdag te weinig eten
- 2 Te weinig drinken
- 3 Meer alcohol dan normaal
- 4 BBQ's zonder plan
- 5 Vaker denken: "Het is vakantie, dus het maakt niet uit."
- 6 Later naar bed en slechter slapen
- 7 Denken: 'Ik begin maandag wel weer opnieuw'



Gericht en slim plannen.

Overdaad zonder bewustzijn is een valkuil.





ALL BY CHANGE

Mini-opdracht



Wat wil je deze zomer wijzigen?

Wat geeft je energie?

Wat wil je behouden voor jezelf?



Kies 1 tot 3 dingen.

Dit is jouw kompas deze zomer.





ALL BY CHANGE

Jouw zomerbasis



Drie simpele regels die altijd werken.



WATER

Drink voldoende,
vooral bij warmte.



EIWIT

Zorgt voor verzadiging
en spierbehoud.



GROENTE

Vul elke helft van je bord
met groente.

Eenvoudig. Praktisch. Effectief.





ALL BY CHANGE

Eiwitrijke ideeën



Voor ontbijt, lunch en tussendoor

Ontbijt

- Kwark of Griekse yoghurt met fruit
- Gekookt ei met tomaat of komkommer
- Volkoren cracker met kipfilet of ei

Wist je dat?

Cottage cheese, ook bekend als hüttenkäse, is een fijne eiwitbron. Het is vetarm en past makkelijk op brood, door een salade of als hartige snack. Lekker met peper en zout.

Lunch

- Goed gevulde salade met kip, ei of tonijn
- Wrap met kip, hüttenkäse of zalm
- Soep met extra kip, ei of peulvruchten

Tussendoor

- Gekookt ei
- Bakje kwark
- Handje noten of edamame boontjes
- Plakjes kipfilet of magere ham om een augurk of stukje paprika heen gewikkeld

Wist je dat?

Een paar walnoten per dag kunnen een mooie aanvulling zijn.

Ze bevatten vezels en gezonde vetten, en passen goed in een voedingspatroon dat je darmen en cholesterol ondersteunt.



Klein voorbereid. Makkelijker vol te houden.



ALL BY CHANGE

Uit eten zonder schuldgevoel



Slim kiezen zonder streng te doen

Uit eten mag gezellig blijven. Je hoeft niet perfect te kiezen. Met een paar slimme keuzes houd je meer grip en meer rust.



1. Kies eerst wat je echt wilt

Bekijk de kaart rustig en kies iets waar je écht zin in hebt. Dan geniet je meer en heb je minder behoefte aan 'extra's'.



2. Begin met water

Een glas water vooraf helpt je lichaam én je hoofd. Het geeft rust en helpt je bewuster te kiezen.



3. Kies vaker voor groente en eiwit

Een bord met groente, eiwit en eventueel wat volkoren producten geeft je energie en een verzadigd gevoel.



4. Eet rustig en proef bewust

Leg je bestek neer tussen de hapen door. Zo geef je je lichaam de tijd om te voelen wanneer je genoeg hebt.



5. Geniet zonder alles-of-niets denken

Kies met aandacht. Geniet zonder schuldgevoel. Morgen is er weer een nieuwe keuze.



Eén maaltijd bepaalt niet je resultaat.
De keuze erna telt veel meer.



BBQ & terras



Praktische keuzes voor zomerse momenten

Een barbecue of terrasje hoeft geen valkuil te zijn.
Als je vooraf iets meer bewust kiest,
geniet je vaak juist meer.



1. Eet overdag regelmatig

Begin niet uitgehongerd aan
een avond vol lekkers.
Zo blijf je dichterbij je gevoel.



2. Begin met salade of groente

Zo krijg je al iets voedzaams binnen
en maak je een bewuste start.



3. Kies 1 of 2 dingen waar je echt van wilt genieten

Kies bewust je favorieten en
laat de rest met liefde links liggen.



4. Eet rustig en proef bewust

Neem af en toe een korte pauze.
Zo merk je beter wanneer je
genoeg hebt.



5. Stop als je prettig verzadigd bent

Je hoeft niet alles op te maken.
Luister naar je lijf.



Genieten en grenzen stellen kunnen prima samen.





ALL BY CHANGE

3 zomerrecepten



Simpel, fris en normaal eten



Frisse zomerse bowl

Fris, kleurrijk en voedzaam.



quinoa, avocado, komkommer, cherrytomaat, kikkererwten, rucola, olijfolie & citroen



Kook de quinoa en verdeel alle ingrediënten over een kom. Maak af met olijfolie en citroen.



Roerbakschotel met kip en lentegroente

Normaal eten, snel klaar.



kipfilet, krieltjes, asperges, sperziebonen, peultjes, bosui



Bak de kip, kook de krieltjes kort en roerbak alles samen met de groenten.



Frisse salade met watermeloen

Perfect voor lunch of BBQ.



watermeloen, feta, komkommer, rucola, munt, olijfolie



Snijd alles in stukjes, meng luchtig en serveer gekoeld.





ALL BY CHANGE

Mijn weekplanner



Houvast voor een rustige zomerweek



Week van: _____ tot _____

Mijn focus deze week:

- _____
- _____
- _____

Ma

Di

Wo

Do

Vr

Za

Zo

 Ontbijt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Lunch	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Diner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Beweging	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Water	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
 Rustmoment	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

Wat wil ik deze week vooral blijven doen?



Rust en ritme geven vaak meer grip dan streng zijn.



ALL BY CHANGE

Na een mindere dag

Zo pak je het weer op



Een mindere dag betekent niet dat alles mislukt is.
Juist de keuze daarna maakt het verschil.

1



Wees mild voor jezelf

2



Drink eerst water

3



Eet je volgende maaltijd gewoon weer normaal

4



Kies vandaag voor beweging of frisse lucht

5



Ga vanavond op tijd naar bed



Je hoeft niet opnieuw te beginnen.
Je mag gewoon weer verder.





ALL BY CHANGE

Checklist zomer succes



Kleine keuzes die verschil maken

☐

Ik drink voldoende water

☐

Ik eet regelmatig

☐

Ik kies vaker voor groente

☐

Ik voeg eiwit toe aan mijn maaltijden

☐

Ik luister naar mijn lichaam

☐

Ik plan rustmomenten in

☐

Ik slaap voldoende

☐

Ik ben lief voor mezelf

*Je hoeft het niet perfect te doen.
Je hoeft alleen bewust te kiezen.*





ALL BY CHANGE



Wil je na de zomer niet opnieuw beginnen?



Plan jouw Energie & Inzicht gesprek

Soms weet je best wat gezond is, maar lukt het volhouden niet. Niet omdat je geen discipline hebt, maar omdat je systeem, ritme en herstel niet kloppen.

Tijdens een Energie & Inzicht gesprek kijken we samen naar:

- waar je energie weglekt
- waarom je steeds terugvalt
- wat jouw lichaam nu nodig heeft
- welke eerste stap het meeste verschil maakt

Jouw eerste stap hoeft niet groot te zijn. Wel duidelijk.

Plan jouw gesprek

www.allbychange.nl/contact



Groetjes

Allette van Bruggen

ALL BY Change





ALL BY CHANGE



Je hoeft niet iedere maandag
opnieuw te beginnen.
Eén duidelijke stap is genoeg.

Klein. Duidelijk. Vol te houden.

Neem mee wat werkt. Laat los wat je niet meer helpt.



Plan jouw gesprek

www.allbychange.nl/contact

