

HET 100 DAGEN MENO MASTERPLAN

*Snel naar je ideale gewicht
tijdens de overgang*

Paulien Huizinga & Nanneke Schreurs

INHOUD

VOORWOORD **4**

MENOPAUZE **8**

HET MENO
MASTERPLAN **14**

STAP 1:
EET JE BUIKVET WEG **20**
dag 1-10

STAP 2:
ZET MINIMAAL 10.000 STAPPEN **26**
PER DAG
dag 11-20

STAP 3:
WERK AAN JE KRACHT **34**
dag 21-30

STAP 4:
LET OP DE TIMING VAN
JE MAALTIJDEN **42**
dag 31-40

STAP 5:
EET NIET MINDER
MAAR SLIMMER **46**
dag 41-50

STAP 6:
DRINK DIT (NIET) **56**
dag 51-60

STAP 7:
VERBETER JE SLAAP **66**
dag 61-70

OUDE

STAP 8:

MAAK VAN PROTEÏNE JE
PRIORITEIT **72**

dag 71-80

STAP 9:

ZO EET JE BIJ BIJZONDERE
GELEGENHEDEN **80**

dag 81-90

STAP 10:

WEES LIEF VOOR JEZELF **98**

dag 91-100

LIFE AFTER HET 100 DAGEN
MENO MASTERPLAN **104**

VOOR EN NA HET MENO
MASTERPLAN **105**

DAGMENU'S **110**

ONTBIJT **116**

LUNCH **142**

DINER **162**

VOORW

Paulien:

'Als je als negentienjarige tweede van de wereld wordt bij Miss Universe, lijkt het leven één groot feest. Alles zit mee, inclusief je lichaam. Ik hoefde nooit na te denken over wat ik at. Maatje 36 of 38? Zaten als gegoten. Maar de tijd tikt door, en dan komt-ie hoor: de overgang. De omgekeerde puberteit – zo noem ik het, want het is net zo'n chaos in je lijf. Alleen krijg je deze keer geen fris, jong koppie cadeau. Nee, je krijgt opvliegers, een stram lijf, donkere dagen én, als bonus, extra kilo's.

In het begin vond ik die kilo's nog niet zo'n probleem. Ik voelde me prima met wat meer rondingen, en eerlijk gezegd vond ik maatje 36 op mijn 54e ook niet meer passend. Maar voordat ik het wist, was ik maatje 44. Voor mijzelf was dat de limit. Kortademig, zere gewrichten – ik voelde me zwaar, letterlijk en figuurlijk. En ja, ik heb van alles geprobeerd: minder koolhydraten, intermitterend vasten, meer sporten – maar mijn lijf deed gewoon niet mee. De oude trucjes werkten niet meer, want mijn lichaam was veranderd.

Nanneke en ik kennen elkaar al jaren, omdat onze mannen vrienden zijn. Wat ik toen nog niet wist, is dat zij een echte alleskunner is als het gaat om voeding, beweging en leefstijl. Toen ze me vertelde over haar 100 dagen plan, dacht ik: nou ja, waarom ook niet? Ik had niks te verliezen. En dit keer had ik eindelijk beet. Het plan hielp me om de menokilo's kwijt te raken en weer maat 38 te bereiken. Dat voelde als thuiskomen in mijn eigen lijf.

Wat me het meest verbaasde, was hoeveel ik tijdens het plan mocht eten. Bij een "dieet" verwacht je meestal weinig eten en veel honger, maar dit was totaal anders. Het ging om de juiste keuzes, op de juiste momenten, in de juiste hoeveelheden. Ik at meer dan ik dacht dat

VOORD

“mocht” en het voelde eigenlijk nooit alsof ik mezelf iets ontzegde. Vooral de bewustwording die het plan me bracht, heeft me enorm geholpen. Ik merk nu dat ik automatisch de juiste hoeveelheden en voeding kies. En in het weekend? Dan neem ik gewoon lekker wijn. Het verschil zit hem erin dat ik nu weet hoe ik daarna weer de balans kan vinden.

Ik ken mijn lijf weer, en wat nog belangrijker is: mijn lijf kent mij weer. Dat wederzijdse vertrouwen was ik kwijtgeraakt in die chaos van de overgang. Het 100 dagen meno masterplan hielp me om die verbinding te herstellen. Het was een enorme eyeopener om te ontdekken dat ik niet méér discipline nodig had, maar vooral betere kennis over wat mijn lichaam nodig heeft.

Natuurlijk speelde ook de medische kant een rol. Ik kreeg hormoonpleisters, wat zeker hielp om de overgangsklachten als opvliegers en somberheid te verzachten. Maar de echte verandering kwam door het 100 dagen plan. Dat gaf me houvast en liet me zien dat ik, ook na de overgang, mijn lichaam kan sturen en in balans kan brengen.

En nee, makkelijk was het niet. Maar eerlijk: wanneer is iets wat écht de moeite waard is, nou makkelijk? De overgang is een strijd, net als de puberteit. Maar net als toen kun je het overwinnen – als je bereid bent om eraan te werken. Het draait niet om perfectie, maar om proberen, doorzetten, en jezelf blijven uitdagen.

Wat ik nu het meest waardeer, is hoe fijn ik me voel. Niet omdat ik terug ben naar maatje 38 – al ga ik daar natuurlijk absoluut niet over klagen. Maar omdat ik weer in balans ben. Mijn lichaam werkt weer voor mij in plaats van tegen mij. En dat gevoel? Dat is alles waard!



Nanneke:

'Dit is géén boek over alle kommer en kwel die je als vrouw te wachten staan als je ouder wordt. Dit is géén opsomming van alle kwaaltjes en ongemakken die er kunnen optreden na je veertigste levensjaar (en soms zelfs nóg eerder). Geen klaagzang en wanhoop. Nee, dat is het dus niet. Paulien en ik hebben voor jou een no-nonsenseboek gemaakt waarin we je handvatten gaan geven om grip te krijgen op je lijf en leven tijdens de overgang, een periode waarin dat lijf en leven aardig kunnen veranderen.

Dit boek geeft je ons kant-en-klare meno masterplan waarmee je meteen aan de slag kunt. Want een fitte, blije, energieke en leuke versie van jezelf worden is helemaal niet moeilijk. Je moet alleen wel even weten hóé. En dat gaan we je stap voor stap uitleggen. We nemen je aan de hand mee door middel van duidelijke uitleg, een compleet en makkelijk te volgen 100 dagen plan voor voeding en beweging, met dagmenu's en 100 eenvoudig te maken recepten.

Het enige wat jij nog hoeft te doen is... starten! Lees eerst rustig de inleiding, tref vervolgens de benodigde voorbereidingen – zoals het in huis halen van de eerste boodschappen – en je bent klaar om te beginnen. Zo simpel is het! Plan je startdag in en omcirkel die groot in je agenda. Vanaf dan werk je van moment naar moment, van dag naar dag. Kijk niet te ver vooruit. 100 dagen lijken misschien lang als je aan het begin staat maar voor je het weet ben je al een flink eind op weg en lijkt die eerste dag alweer héél lang geleden. En elke dag ben je op weg naar de leukste versie van jezelf.'

Succes! En laat ons weten wat je ervan vindt!!

Paulien & Nanneke

📷 Paulienhuizingaphotography

📷 Nanneke Schreurs

HET MENO M

Het viel ons op dat veel boeken over de overgang voornamelijk gaan over klachten. Alsof het standaard kommer en kwel is en daar weinig aan te doen is. Of die boeken bevatten droge uitleg over de hormonen die uit balans zijn en de ellende die dat kan veroorzaken. Terwijl veel vrouwen gewoon willen weten wat ze moeten dóén, zonder ingewikkelde uitleg of allerlei moeilijke termen. Wat wij dus misten was een boek met een plan van aanpak waar je meteen mee aan de slag kunt. Een no-nonsensaanpak.

Veel vrouwen balen ervan dat hun gewicht toeneemt en dat ze dit vooral rondom hun middel op lijken te slaan. Even een paar dagen 'oplekken' om wat vakantie kilo's er weer af te krijgen is niet meer voldoende. Alle strategieën die voorheen werkten lijken nu geen effect meer te hebben. En natuurlijk is er dan niks irriteranter dan dat er gezegd wordt dat het er 'allemaal bij hoort'. Want dat is wel het laatste wat je wilt horen! Bovendien is het niet waar. Aanhoudende klachten en gewichtstoename hoeven er helemaal niet bij te horen. Gewicht verliezen en je vetmassa verminderen is misschien minder eenvoudig geworden. Maar dat betekent niet dat het een verloren strijd is. Sterker nog, wij hebben zelf gemerkt dat het helemaal niet moeilijk hoeft te zijn om vetmassa te verliezen en weer lekkerder in je vel te komen. Het 100 dagen meno masterplan is een simpel maar doeltreffend programma dat je stap voor stap kunt volgen. En als we zeggen dat het simpel is dan bedoelen we daarmee niet dat het altijd makkelijk is. Je moet er zelf mee aan de slag en je zult bereid moeten zijn om bepaalde dingen te doen en andere dingen te laten. Dat kost tijd en energie en geduld. Verandering gaat in kleine stapjes en pas na meerdere kleine stapjes ga je het resultaat zien en merken. Maar we beloven je dat het de moeite waard zal zijn! In 100 dagen kun je zóveel bereiken!

MASTERPLAN

Als je alles geprobeerd hebt...

Net zoals geen twee vrouwen hetzelfde zijn, kunnen ook de ervaringen tijdens de overgang flink verschillen. Dit boek is geschreven om jou te ondersteunen en we hopen dan ook dat het complete programma je heel veel inzichten en handvatten zullen geven zodat je je lichaam en geest in balans kunt brengen en houden.

Je zult merken dat een gezonde leefstijl de eerste stap is om je optimaal fit en energiek te voelen in deze fase van je leven. Het kan helpen om typische klachten zoals opvliegers, vermoeidheid, stemmingswisselingen en gewichtstoename te verminderen. Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat niet altijd alles met leefstijl en voeding op te lossen is. Soms kunnen klachten hardnekkig zijn, zelfs als je alles al hebt geprobeerd. Voel je dan niet bezwaard om hulp te zoeken bij een arts. Hormoontherapie (HRT), ook wel hormoonsuppletie of hormonale substitutietherapie genoemd, kan in sommige gevallen een waardevolle aanvulling zijn om je kwaliteit van leven te verbeteren. Een gespecialiseerde arts kan bepalen of HRT voor jou geschikt is en je helpen om een keuze te maken die bij jou past. Meestal bestaat een behandeling uit een lichte dosering bio-identieke hormonen die je middels een gel, crème of pleister op de huid aanbrengt. Onthoud: er is geen goed of fout, alleen wat goed voelt voor jou. Gebruik dit boek als een bron van inspiratie en ontdek wat werkt voor jouw unieke lichaam en situatie. Samen kunnen we stappen zetten naar een nieuwe balans – en een nieuwe versie van jezelf.

Paulien:

'Mijn lijf voelt duizend keer beter aan door het meno masterplan goed te volgen. Ik merk dat voeding onder meer een enorme invloed heeft op mijn gewrichten. Bij het mentale deel helpt het mij dat ik een hormoonpleister gebruik. Ik voel mij daardoor minder ontevreden en sta met frisse zin op.'

STAP



WERK AAN JE KRACHT!

Dag 21-30

Wanneer je ouder wordt is het extra belangrijk om aan je spierkracht te werken.

ZO WORD JE STERKER

Werken aan je kracht doe je door middel van kracht- en weerstandstraining, zoals boksen, bootcamp of crossfit, of door in de sportschool of thuis te werken met gewichten of elastieken. In deze stap leggen we je uit waarom en bouw je aan een routine om sterker te worden.

Uiteraard heeft iedereen een ander uitgangspunt, dus kijk naar jouw startniveau.

- Doe je nog niks aan kracht- of weerstandstraining? Bouw het dan rustig op en begin bijvoorbeeld met 2 x 20 minuten per week.
- Deed je tot nu toe 2 x per week een krachttraining? Bouw dat dan op naar 3 trainingen per week. Denk daarbij aan variatie (binnen/buiten, zelf trainen/een groepsles volgen).
- Optimaal is uiteindelijk om minimaal 3 x per week een training te doen waarbij je aan je spierkracht werkt en hiermee zo lang als je gezondheid het toelaat door te gaan.

Hoe krachttraining je redding kan zijn

Zeker 80% van de vrouwen in de overgang ervaart in mindere of meerdere mate klachten.

Opvliegers en nachtelijk zweten zijn de meest voorkomende en worden gezamenlijk de vasomotorische symptomen (VMS) genoemd. Volgens onderzoek hebben 6-8 op de 10 vrouwen hier tijdens de overgang op enig moment last van. Maar waarom heeft de ene vrouw heftige klachten terwijl de andere nauwelijks last heeft? Een groot gedeelte van de klachten zijn een gevolg van de manier waarop en de omgeving waarin we tegenwoordig leven. Klachten ontstaan in de eerste plaats door een verlaagde lichamelijke en mentale belastbaarheid. Door gebruik te maken van de juiste prikkels en uitdagingen verhoog je die.

If you don't use it, you loose it!

Een van de oorzaken van de verlaagde lichamelijke belastbaarheid is het verlies van spierweefsel (sarcopenie), een algemeen verschijnsel tijdens de menopauze. Dat is voornamelijk te wijten aan een disbalans tussen spiereiwitsynthese en afbraak: na je vijfendertigste gaat spierafbraak sneller dan spieropbouw. Maar gelukkig is dat geen onomkeerbaar proces: je kunt er zelf iets aan doen! Het behouden van voldoende spiermassa tijdens de overgang vermindert de kans op gewichtstoename, de toename van vet rondom de organen, in de buikholte en onder de buikspieren, en biedt bescherming tegen de ontwikkeling van aandoeningen die

gewoonlijk worden geassocieerd met de menopauze zoals een verhoogd cholesterol, insuline-resistentie en een hogere bloeddruk.

Weerstands- en krachttraining zijn supereffectief voor het bestrijden en verminderen van overgangsklachten. Trainen biedt niet alleen op de lange termijn bescherming tegen overgewicht en ziektes, maar vermindert ook de klachten op korte termijn zoals opvliegers.

Het hebben van opvliegers kan ervoor zorgen dat vrouwen in de menopauze stoppen met sporten, alleen maar om te voorkomen dat ze deze krijgen. Onderzoek laat zien dat weerstandstraining juist kan helpen, door de afgifte van stoffen in het bloed die een gunstige invloed hebben op het centrum dat de warmtehuishouding van ons lichaam reguleert.

MINDER OPVLIEGERS DOOR KRACHTTRAINING




Het effect van krachttraining op de lichaamssamenstelling en het gewicht van vrouwen in de menopauze is op veel verschillende manieren onderzocht. Onderzoeken waarbij langer werd gesport (meer dan 6 maanden) lieten duidelijker effecten zien, maar ook kortdurende interventies (8-12 weken) haalden positieve resultaten.

- Tijdens haar trainingen in de sportschool viel het dr. Rosanne Woods van de University of Pennsylvania (VS) op dat de vriendinnen die veel cardiotraining deden degenen waren die veel last hadden van *hot flashes* en nachtelijk zweten. Ze besloot een onderzoek te doen naar het verband tussen *lean body mass* (je lichaamsgewicht minus je vetmassa; dus alles wat geen vet is) en het hebben van overgangsklachten. De conclusie van dit onderzoek was dat het behouden van een hogere vetvrije massa door middel van kracht- en weerstandstraining de beste manier is om overgangsklachten als deze te verminderen. Hoe eerder je begint hoe beter.
- In een ander onderzoek werden in Zweden 58 vrouwen onderzocht die last hadden van gemiddeld 7,5 opvliegers per dag of nachtelijk zweten. Ze startten met een krachttraining van 15 weken en werden uitgedaagd om met zwaardere gewichten te trainen dan ze normaal gesproken deden. De resultaten wezen uit dat hun klachten met bijna de helft verminderden en afnamen tot een gemiddelde van 4,4 opvliegers per dag.

In veel van de langetermijnonderzoeken verloren de vrouwen in controlegroepen (die geen krachttraining deden) spierweefsel en kregen ze meer vetmassa, dus het simpelweg handhaven van de lichaamssamenstelling wordt al als vooruitgang beschouwd.



POMPOEN-CACAOBOWL

   Voor 1 persoon | Voorbereidingstijd: 20 minuten (pompoen koken)

Bereidingstijd: 5 minuten

200 g pompoenblokjes,
gekookt of gegrild en
afgekoeld

1 banaan, in stukken

200 ml ongezoete
plantaardige melk
naar keuze

25 g plantaardige
proteïnepoeder,
vanillesmaak of naturel

1 eetl. rauwe cacao-poeder

2 theel. pumpkin spice-
kruiden, speculaas-
kruiden of gemalen
kaneel

1 eetl. macapoeder*,
optioneel

10 g pure chocolade
75-80%, fijngehakt,
ter garnering

10 g cacaonibs,
ter garnering of 20 g
van een van beide

Meng alle ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een gladde smoothie. Schenk in een kom of groot glas.

Drink direct of bewaar in de koelkast tot gebruik.

Garneer met fijngehakte chocolade of cacaonibs of een combinatie van beide.

** Maca is een knol afkomstig uit de bergen van Peru. Je kunt het kopen in poedervorm (macapoeder). Het staat vooral bekend om zijn energieverhogende eigenschappen en wordt vaak gebruikt om de hormoonbalans te ondersteunen en het uithoudingsvermogen te verbeteren. Van maca wordt gezegd dat het kan helpen bij het verminderen van stress, het bevorderen van een gezonde vruchtbaarheid en het verbeteren van het libido. Door het regelmatig te gebruiken, zou maca bijdragen aan meer vitaliteit en welzijn.*

Voedingswaarde per persoon: 429 kcal/Kh: 35,1 g, Eiwit: 27,5 g, Vet: 16,3 g



'MESSY' SALADE VAN GARNALEN, AVOCADO, EI EN COTTAGE CHEESE



Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 10 minuten

- 2 eieren, hardgekookt, in blokjes
- ½ avocado (ca. 75 g), in blokjes
- 100 g cherrytomaten, gehalveerd

- 100 g Hollandse garnalen
- ½ rode puntpaprika, in blokjes
- sap van ½ citroen
- 50 g cottage cheese
- 1 theel. paprikapoeder
- wat blaadjes verse koriander, optioneel

Meng de eieren, avocado, tomaten, garnalen en paprika. Besprenkel de salade met het citroensap. Roer de paprikapoeder door

de cottage cheese en schep deze vervolgens ook door de salade.

Breng op smaak met peper en zout en garneer eventueel met wat verse koriander.

Voedingswaarde per plak:
507 kcal/Kh: 11,5 g, Eiwit: 43 g,
Vet: 30,7 g

BLOEMKOOLRIJST MET PADDENSTOELEN



Voor 2 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

- 2 eetl. olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook
- 2 theel. paprikapoeder
- 1-2 zoete aardappels (ca. 200 g), in blokjes
- 400 g bloemkoolrijst (kant-en-klaar of homemade, zie blz. 168)
- 200 g paddenstoelen naar keuze, in plakken
- 150 g kidneybonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan. Bak de ui en knoflook in 3-4 minuten zacht en glazig. Voeg de paprikapoeder en de zoete aardappel toe en bak 10-15 minuten. Voeg dan de bloemkoolrijst toe en bak nog circa 5 minuten. Verhit de overige olie in een kleine koekenpan en bak hierin de paddenstoelen.



Voeg de gebakken paddenstoelen toe aan de bloemkoolcouscous, schep de kidneybonen erdoor en warm alles goed door.

Voedingswaarde per persoon: 392 kcal/Kh: 42,5 g, Eiwit: 13,6 g, Vet: 16,3 g
