



Goed van start met een maagverkleining !

15 tips +
3 heerlijke recepten van
3 ervaringsdeskundigen

De kracht van drie

Even voorstellen

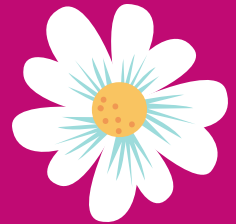
Marie Josee Koks, bekend van Marieskookwereld. Heeft in 2015 een gastric bypass gehad. In 2017 kwam haar boek uit, boordevol eiwitrijke recepten voor iedereen met een maagverkleining.

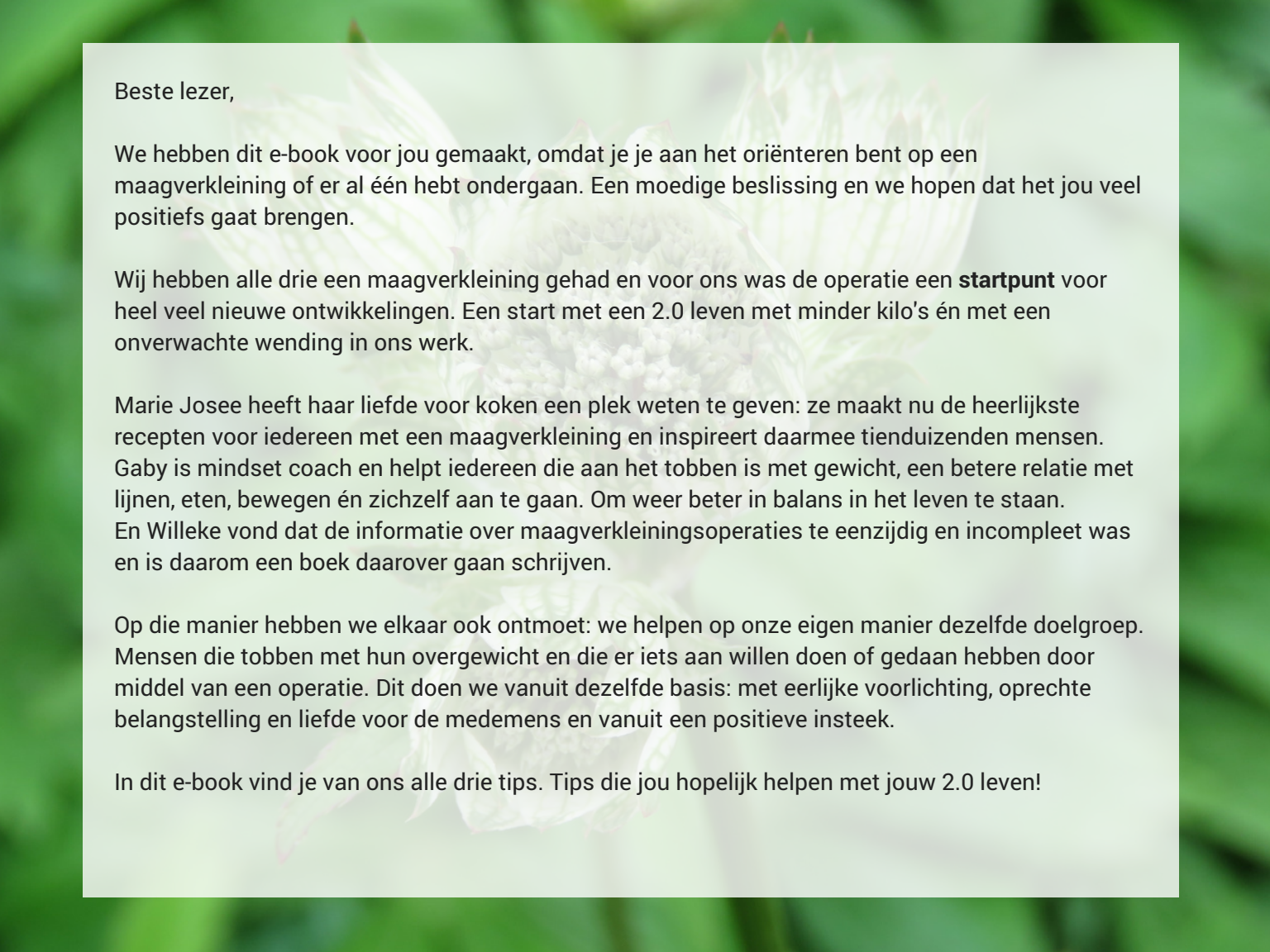
Gaby van Vlokhoven, heeft in 2016 haar gastric sleeve gehad. Gaby is voedings- en mindset coach en helpt iedereen op het gebied van bewust leren eten en jezelf te accepteren zoals je bent (in balans met Gaby).

Willeke van den Heuvel, heeft begin 2018 haar gastric bypass gehad. Auteur van het boek 'Banaan of kiwi, alles wat je wilt weten over maagverkleiningen' (vanaf 6 september 2018 te koop).



**'Beginnen valt niet
mee, doorzetten
wordt beloond'**





Beste lezer,

We hebben dit e-book voor jou gemaakt, omdat je je aan het oriënteren bent op een maagverkleining of er al één hebt ondergaan. Een moedige beslissing en we hopen dat het jou veel positiefs gaat brengen.

Wij hebben alle drie een maagverkleining gehad en voor ons was de operatie een **startpunt** voor heel veel nieuwe ontwikkelingen. Een start met een 2.0 leven met minder kilo's én met een onverwachte wending in ons werk.

Marie Josee heeft haar liefde voor koken een plek weten te geven: ze maakt nu de heerlijkste recepten voor iedereen met een maagverkleining en inspireert daarmee tienduizenden mensen. Gaby is mindset coach en helpt iedereen die aan het tobben is met gewicht, een betere relatie met lijnen, eten, bewegen én zichzelf aan te gaan. Om weer beter in balans in het leven te staan. En Willeke vond dat de informatie over maagverkleiningsoperaties te eenzijdig en incompleet was en is daarom een boek daarover gaan schrijven.

Op die manier hebben we elkaar ook ontmoet: we helpen op onze eigen manier dezelfde doelgroep. Mensen die tobben met hun overgewicht en die er iets aan willen doen of gedaan hebben door middel van een operatie. Dit doen we vanuit dezelfde basis: met eerlijke voorlichting, oprechte belangstelling en liefde voor de medemens en vanuit een positieve insteek.

In dit e-book vind je van ons alle drie tips. Tips die jou hopelijk helpen met jouw 2.0 leven!

A photograph of a paved surface, likely a track or road. The word "START" is painted in large, bold, black capital letters on the light-colored pavement. To the right of the word, there is a black and white checkered pattern, similar to a racing flag, that extends diagonally across the frame. The overall lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise. In the bottom left corner, there is some dry grass and a small pile of leaves.

START

**Wanneer nam jij de beslissing
voor jouw nieuwe start?**

Start

De tips van Willeke

Hoe goed je je ook voorbereid op de operatie en je 2.0 leven, ik ben er van overtuigd dat je tegen dingen aan gaat lopen die je van tevoren niet had verwacht. De operatie is een grote ingreep en elk mens reageert er anders op. De één knapt al binnen een dag op, de ander heeft maanden nodig. Bij de één vliegen de kilo's eraf en bij de ander gaat het met onsjes. Daarom ook mijn tips om die eerste periode relaxter door te komen.

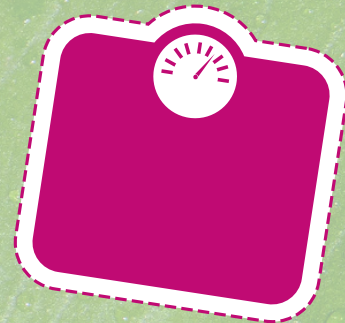


1. Afvallen is geen wedstrijd

Natuurlijk wil je gewicht verliezen, logisch, maar het is geen wedstrijd! Het belangrijkste is dat je je lekkerder en gezonder gaat voelen. Laat je daarom ook niet gek maken door verhalen van anderen en op social media: 5 kilo per week! 30 kilo in 2 maanden tijd! In een half jaar 80 kilo! Onthoudt dat 5 ons per week ook ruim 25 kilo per jaar is, en waarschijnlijk een stuk gezonder voor je lijf. Vergelijk jezelf daarom niet met anderen, jij valt af in je eigen tempo. Hoe minder hoog jij de lat voor jezelf legt, hoe beter het is.

2. Meten is weten

Ga vooral niet elke dag op de weegschaal staan. Het is verleidelijk, ik weet er álles van. Voor mijn eerste weekje op vakantie heb ik serieus overwogen om mijn weegschaal mee te nemen het vliegtuig in! Elke dag wegen maakt onzeker. De ene dag kom je wat aan, de andere dag val je ineens veel af en de volgende dag sta je stil. Door één keer per week te wegen krijg je een beter beeld van je gewichtsverlies. Ik heb mijn resultaten bijgehouden in een gratis app (Monitor je Gewicht). Door die app krijg je een goed beeld van de resultaten gedurende een aantal maanden. Wat ook leuk is om bij te houden (bijvoorbeeld 1x per maand) is het meten van je omvang. Bijvoorbeeld: borstomvang, taille, buik, bovenarmen, bovenbeen, kuit. Je zult zien: soms val je niet af in gewicht maar wel in centimeters!



3. Vitaminepillen

Elk ziekenhuis zal het je zeggen: het is belangrijk om vitaminepillen te slikken. Je krijgt waarschijnlijk onvoldoende vitamines en mineralen binnen na je maagoperatie. Soms is het lastig om pillen te vinden waar je je lekker bij voelt. Je kunt extreem slaperig óf juist hyper worden. De meeste pillenleveranciers bieden gratis proefsetjes aan. Bestel deze en test uit wat welke je wel fijn vindt om te slikken. Je kunt ze bijvoorbeeld ook over de dag verdelen door 2x een halve te nemen. Bij de apotheek en drogist kun je voor een paar euro een pillensnijder kopen.





**Je kan wachten tot je
perfect bent,
maar je kunt ook nu al
proberen van
jezelf te houden
(want stiekem ben je al perfect)**

4. Stilstaan hoort erbij

We weten het alle drie: stilstaan is NIET leuk. Maar hou er rekening mee dat het gaat gebeuren dat je dagen, weken en soms zelfs maanden stilstaat. En dus niet afvalt. Je lichaam heeft het even nodig om weer te herstellen, om even bij te komen van alle veranderingen. Je lichaam neemt je in bescherming: er is blijkbaar gevaar want er komt minder eten binnen en dus gaat alles in de spaarstand. Je valt niet af en het kan dus ook gebeuren dat je meer trek en honger krijgt of gewoon heel slecht naar de wc kunt. Het goede nieuws? Het gaat vanzelf wel weer over en dan gaan die kilo's er ook weer af.

Ik sta stil en dat is een hele vooruitgang

Bertolt Brecht

5. Maak van drinken geen probleem

Je houdt je vast al netjes aan het ideale nieuwe ritme: 6 eetmomenten per dag én een half uur voor en na het eten niet drinken. Hierdoor kan drinken soms wat lastig in te plannen zijn. Tel daarbij nog eens op dat je smaak wellicht veranderd is. Water, koffie of thee waar je voor de operatie van genoot zijn ineens niet meer weg te krijgen. Maak geen probleem van drinken! In het begin haal je je vocht uit je eten (bij een vloeibaar dieet). Neem gedurende de dag steeds een klein slokje en doe bijvoorbeeld wat suikervrije siroop door je water voor een smaakje, of doe je drinken in een bidon. En met mooi weer is een waterijsje ook heel goed voor je vocht. Je kunt ook zelf waterijsjes maken van je favoriete fruit of water met siroop. Heerlijk!

A close-up photograph of a cluster of pink azalea flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent stamens. The background is dark and out of focus. A semi-transparent purple circle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

**Het mooiste
wat je kunt
worden is
jezelf**



De tips van Gaby

Mindset

1. Saboterende gedachten

Wij hebben allemaal een stem in ons hoofd die ons van alles wijs maakt. Vaak zijn dat helaas negatieve gedachten. Je vindt jezelf stom, lelijk, dik, en alles wat je wilt mislukt toch wel. Dit is aangeleerd gedrag. En alles wat jij jezelf hebt aangeleerd kun je dus ook weer afleren. Maar hoe? Door bijvoorbeeld je bewust te worden van die negatieve gedachten ('ik kan dat niet, niemand zit op mij te wachten, ik ook altijd'). Als je er van bewust bent, dan kun je ze ook ombuigen naar iets positiefs.

2. Geef jezelf een compliment

Start daarom elke dag met een compliment aan jezelf.

Elke ochtend als je voor de spiegel staat, kijk je naar jezelf en zeg je hardop iets leuks. In het begin voelt dit gek en raar maar blijf ermee door gaan. Als je dit maar vaak genoeg doet zullen de negatieve gedachten steeds minder aanwezig zijn.

Jij bent leuk!
Mag ik je houden?



**Laat nooit de angst
om wat anderen
van je denken,
je stoppen
om jezelf te zijn**

3. Dankbaarheid

Sluit elke dag af met een moment van dankbaarheid. Neem elke avond voor je gaat slapen de dag door en schrijf één ding op wat die dag goed is gegaan. Waar ben je tevreden over of trots op? Dit hoeven geen grote dingen te zijn. In elke dag zit namelijk iets moois als je maar goed kijkt.

4. Kiezen voor jezelf

Leer jezelf op **nummer 1** te zetten in jouw leven, ja zelfs als je een ouder bent. Want als jij zorgt dat je gelukkig bent dan zal dit ook invloed hebben op jouw omgeving. Vaak cijferen we onszelf weg en gaan we vaak over onze eigen grenzen heen. Alleen bezig met anderen tevreden stellen, bang dat mensen je niet leuk vinden. Maar je mag vaker NEE zeggen. Als jij ergens over twijfelt of het niet leuk vindt, dan hoef je het niet te doen. Misschien zal je in het begin weerstand ervaren vanuit je omgeving maar dit komt omdat de mensen het niet gewend zijn van je. Maar je mag er gewoon zijn zoals je bent, dus kies meer voor jezelf.

5. Bewegen op jouw manier

Zoek een vorm van beweging die bij jou past! Een onderdeel van ons nieuwe leven is meer bewegen. Bij bewegen denken we vaak aan een abonnement nemen bij een sportschool. Vaak is het dan meer een vorm van de sportschool sponseren dan dat wij echt meer bewegen. Zoek daarom een sport die echt bij jou past. Elke dag een wandeling maken na het avond eten is ook een vorm van bewegen. Vaker de auto laten staan en de fiets pakken of lopen zijn ook allemaal mogelijkheden. Het belangrijkste is dat jij het leuk vindt zodat je het ook blijft doen.

A close-up photograph of several artichokes. The artichokes have green, pointed leaves and a central core of tightly packed, spiral-shaped leaves. The colors range from bright green to a deep reddish-brown in the centers. A large, semi-transparent magenta circle is centered over the image, containing white text.

**Ik ben niet op dieet.
Ik verander mijn
leefstijl.**

Eettips en recepten

De tips van Marie Josee

1. Eet gevarieerd

Eet gevarieerd en probeer op je gemak uit wat je lichaam goed verdraagt en wat niet. In het begin kan je nog niet alles eten, alle nieuwe dingen voelen vreemd aan voor je maag en het lijkt alsof je weinig meer kan eten. Dit is echter niet zo en net als je hele lijf heeft je maag de tijd nodig om te wennen aan de veranderingen op spijsverteringsgebied.

2. Ga nooit meer op dieet!!

Voordat ik een maagverkleining had dacht ik dat ik nu mijn hele leven moest gaan lijnen. Dit is dus absoluut niet zo. Ik kan en mag alles eten alleen alles met mate. Vergeet oud lijn gedrag, hierdoor ben je waarschijnlijk in je leven al vele keren in een spiraal terechtgekomen van afvallen en aankomen.



3. Zorg dat je voldoende eiwitten binnen krijgt



Het is belangrijk door de beperktere opname van voedingsstoffen dat je voldoende eiwitten binnen krijgt voor goede spieropbouw en als energiebron voor je lichaam. Eiwitten zitten vooral in: vlees, vis en zuivel.

4. Kies je maaltijden met zorg uit, zorg dat je vooral lekker eet

Het vraagt in het begin misschien wat verandering van eetgewoontes maar gezond eten is echt veel meer dan een blaadje sla en een tomaatje. Gezond eten met verse ingrediënten is hartstikke lekker en zorg vooral voor veel variatie op je bord.

5. Rust en balans

Geef jezelf de tijd om aan de veranderingen te wennen, sta eens stil bij wat je eet en probeer wat meer mindfulness te eten.

Er is heel wat gebeurd met je lijf en alle delen van je lichaam moeten wennen aan wat er gaande is en veranderd is. Onzekerheid is normaal. Laat je goed voorlichten door ervaringsdeskundigen, zorgprofessionals en ziekenhuizen. Er zijn veel goede en leuke Facebook groepen te vinden voor je waar je informatie kunt vinden en delen.

Gevulde avocado met gerookte zalm (1 persoon)

- 1 avocado
- 1 tl paprikapoeder
- 1 ei
- Handje geraspte kaas
- Gerookte zalm (100 gram)
- Verse bieslook
- 1 el citroensap
- ½ rode ui
- 2 el yoghurt
- Peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden

Halveer 1 avocado en verwijder de pit

Breek een ei in een kommetje, doe er wat paprikapoeder en een snufje zout bij en strooi dit over de avocado in een schaalte. Strooi er geraspte kaas over.

Maak op smaak met peper en zout en zet voor 15 minuten in de oven.

Maak ondertussen de zalmvulling door de andere avocado te breken en het vruchtvlees te mengen met de yoghurt, gerookte zalm, citroensap, rode ui in kleine stukjes en peper en zout.

Haal de avocado uit de oven en serveer het zalmmengsel over of naast de avocado. Maak af met verse bieslook.

Heerlijk, gezond eiwitrijk gerecht

Cheese cake / brownie op 'bypass' wijze (4 personen)

- 30 ml mascarpone
- 30 cl halfvolle melk
- ½ doosje aardbeien
- ½ limoen
- ½ sap van sinaasappel
- 2 el cacaopoeder
- 1 banaan
- Scheutje kokosolie
- 40 gram gehakte noten
- 20 gram geraspte kokos
- 20 gram suikervrije chocolade of gewone chocola.



Bereiding:

Prak de banaan en meng deze met het cacaopoeder, de kokosolie, de kokosrasp en de noten voor de brownie. Doe dit in een schaal en laat het 1 nacht in de koelkast opstijven.

Meng de mascarpone met de melk en het sap uit de limoen en de sinaasappel. (moet ongeveer yoghurt dikte zijn)

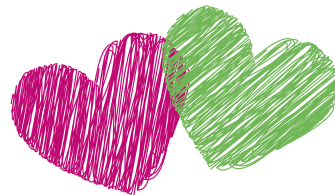
Snijd de brownie in stukjes.

Serveer de brownie in een kommetje.

Lepel er de mascarpone crème overheen en maak af met de verse aardbeien.

Brokkel de suikervrije chocolade erover voor een krokant tintje.

Super lekker en heel gezond, met weinig calorieën!!



Paprika cappuccinosoep (6 glazen)

6 rode puntpaprika's
winterwortel
1 kleine ui
2 el droge vermouth (NollyPrat)
250 ml crème fraîche
0.5 ltr bouillon
Zout
Versgemalen zwarte peper

Bereiding :

Leg de paprika's in de oven onder de grill. Zorg dat ze rondom iets bruin worden. Dompel de paprika's in koud water, haal het velletje eraf en verwijder het steeltje en de pitjes. Snij de paprika's in stukjes. Schil de winterwortel en snij in kleine stukjes. Snipper de ui en fruit de ui en de wortel. Voeg ook de paprika stukjes toe. Blus af met de vermouth. Laat de alcohol verdampen. Voeg daarna de crème fraîche toe en laat vijf minuten op zacht vuur staan. Voeg halve liter bouillon toe aan paprikamengsel en laat dit een kwartiertje zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en laat afkoelen.

Serveertip: Warm de soep kort voor serveren op en klop haar schuimig in een hoge schaal. Schenk in glaasjes en serveer onmiddellijk.



Volg ons voor meer tips en adviezen



Gaby van Vlokhoven
www.inbalansmetgaby.nl
Facebook: @inbalansmetgaby



Marie Josee Koks
www.marieskookwereld.nl
Facebook: @marieskookwereld



Willeke van den Heuvel
www.banaanofkiwi.nl
Facebook: @banaanofkiwi

We hopen dat je veel hebt gehad aan onze tips.
Op onze Facebook pagina's en websites vind je nog veel meer tips en adviezen.
Dus: volg ons vooral alle drie!



tot ziens !