

DIT IS WAAROM JE BUIK GAAT GROEIEN IN DE OVERGANG!



**Stap-voor-stap gids
door Bianca Talens**



HI, IK BEN BIANCA.

Ik ben een nuchtere, doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg, noorderling. Ik help vrouwen die sinds de overgang hun gewicht alleen maar zien toenemen en hun taille zien verdwijnen, met afvallen.

Ik denk dat het helpt als je snapt waar je overgewicht en je buikje vandaan komen.

In deze gids probeer ik je dit zo duidelijk mogelijk uit te leggen.

Bianca Talens

OESTROGEEN

Oestrogeen speelt een belangrijke rol in je lijf. Het wordt aangemaakt via je **eierstokken en via vetcellen**. Het beschermt vrouwen zoals jij en ik, o.a. tegen hart- en vaatziekten en botontkalking.

AFNAME IN DE OVERGANG

Tijdens de overgang maak je minder **oestrogeen** aan. Dat is normaal.

Door die afname krijg je hormonale schommelingen, waardoor je last van o.a. **opvliegers** en **nachtelijk zweten** krijgt.



Als je lichaam merkt dat je minder oestrogeen aanmaakt, probeert het dit te compenseren om je te beschermen.

JE LICHAAM DOET DIT DOOR OESTROGEEN TE HALEN UIT BUIKVET



Dat betekent dat je lichaam **meer buikvet aanmaakt** om oestrogeen aan te maken. Dit is om je te beschermen. Het heeft dus een functie.

Als je dit weet, kun je misschien met iets meer 'zachtheid' naar de aanmaak van buikvet kijken. Een beetje buikvet is normaal en zelfs gezond.

**JE LICHAAM DOET DIT
NIET OM JE TE PESTEN.**

Te slank de overgang in gaan geeft juist meer risico op hart- en vaatziekten en botontkalking.

**DAAROM ZEG IK
VAAK: KOESTER DAT
BUIKJE, WANT HET
BESCHERMT JE.**

Er is één nadeel: het blijft vaak niet bij een beetje buikvet. Dat komt omdat er nog een ander proces plaatsvindt in je lichaam.

VERTRAGING STOFWISSELING

Naarmate je ouder wordt, slaat het verouderingsproces toe. Je stofwisseling gaat vertragen door het verlies van spiermassa.

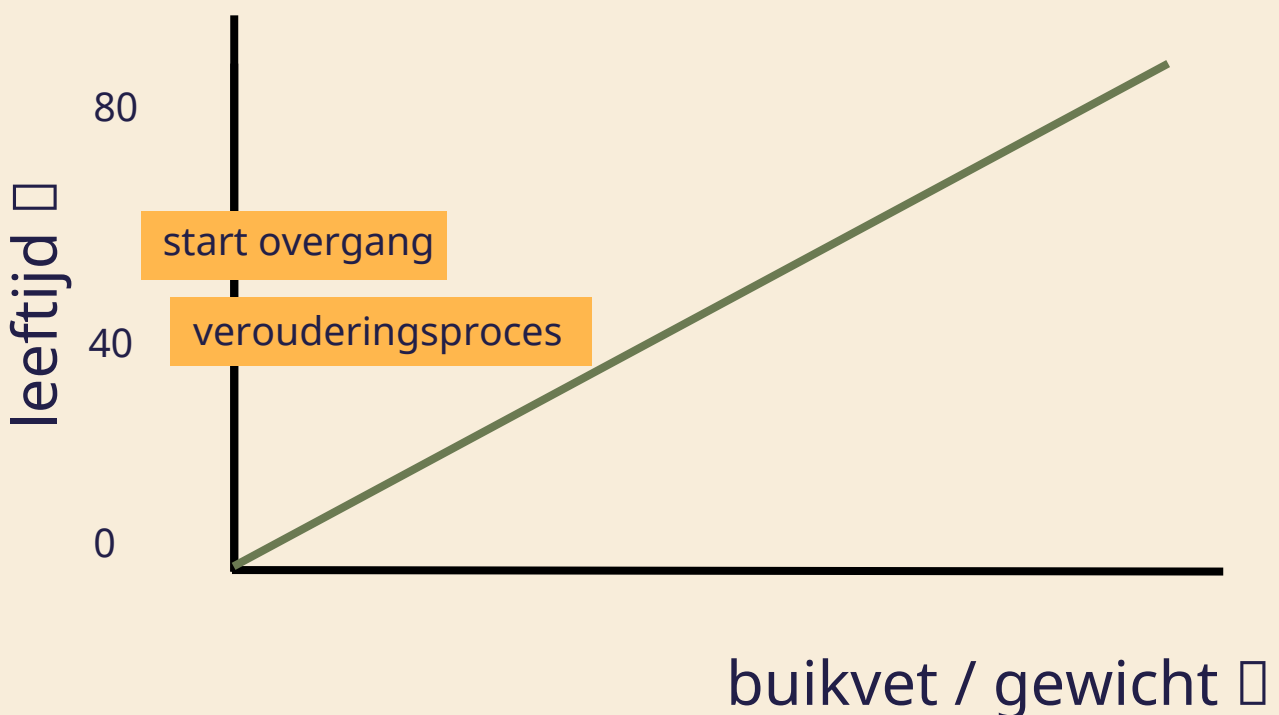
Spieren helpen je om calorieën te verbranden, zelfs als je niet beweegt. Hoe minder spieren je hebt, hoe minder calorieën je lichaam verbrandt.

**HIERDOOR KOM JE AAN IN
GEWICHT. ZO KAN ER ELK
JAAR WEL EEN KILO BIJ
KOMEN.**

DAT WERKT DUS ZO

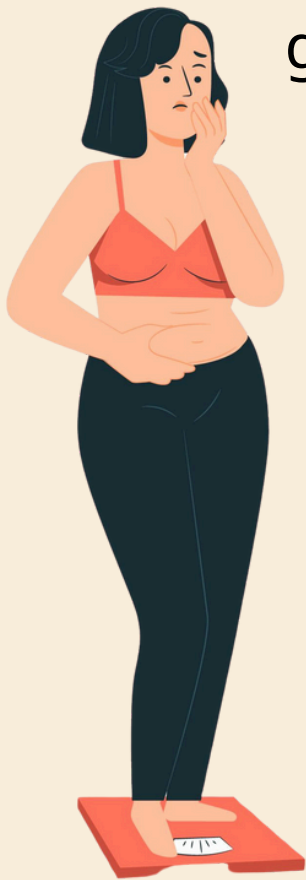
In feite krijg je een rekensommetje.

Door de overgang + het verouderingsproces kom je aan in gewicht, **ook al eet je net zoveel als je eerder deed en je sport net zoveel als je eerder deed.**



HOEVEEL GEWICHT KOM JE GEMIDDELD AAN IN DE OVERGANG?

Tijdens de overgang komt de gemiddelde vrouw 5 tot 7 kilo aan.



Dit is het moment waarop veel vrouwen onrustig worden, want hoe kan dat nu?

De ene broek zit net niet fijn meer, je hebt een opgeblazen gevoel en je voelt je minder aantrekkelijk

Bovendien voelt het buikvet ongezond.

Alle diëten worden uit de kast getrokken, diëten die vaak zijn gebaseerd op te weinig eten (weinig calorieën). Alleen kan je lichaam dat heel slecht verdragen in de overgang.

In de overgang veranderen je hormonen. Met een dieet verstoort je dit proces, waardoor je eerder aankomt dan afvalt.

**DAT IS HET MOMENT
DAT ZE BIJ MIJ
AANKLOPPEN ...**

“Ik heb al van alles geprobeerd, maar het lukt mij maar niet om af te vallen”

HERKENBAAR?



HET KAN ECHT ANDERS ..

Het is tijd om voor je lijf te gaan zorgen. Dat doe je door je lichaam te voeden met de juiste dingen.

En nee, je hoeft niet heiliger dan de paus te zijn. Een heerlijk wijntje op z'n tijd past prima.

Dus ...

- ✗ Je hoeft geen calorieën te tellen.
- ✗ Je hoeft niet alle ongezonde dingen te laten staan.
- ✗ Je hoeft jezelf niet uit te hongeren.
- ✗ Je hoeft niet elke dag naar de sportschool.

Ik kan je er van alles over vertellen, maar deze review van Esther (61 jaar) vertelt precies waarom de juiste voeding zo belangrijk is.

ESTHER VERTELT

Ongeveer een jaar geleden ben ik bij Bianca gestart met Metabolic Balance.

Ik was al een aantal jaar in de overgang en ontwikkelde verschillende **vervelende klachten**.

Ik had veel last van **maagzuur** en overdag regelmatig suikerdips. Daarnaast was ik **aangekomen in gewicht**.

Ik woog mijzelf al jaren niet meer omdat ik bang was voor wat ik zou zien.

Daarvoor in de plaats kocht ik altijd rekbare broeken en rokken. Handig, toch? Natuurlijk hield ik mijzelf voor de gek. En mijzelf wegen, ho maar.

HERKEN JE
DAT?

ESTHER VERTELT

Op een dag had ik er zó genoeg van dat ik besloot om iemand te zoeken die mij zou helpen om van mijn klachten af te komen.

ALLEEN IS
LASTIG!

En in de tweede plaats wilde ik ook van mijn extra kilo's af. Ik wilde nog gezonder gaan leven.

Ik bewoog voldoende, een uur per dag aan de wandel en/ op de fiets.

Ik was 60 en wilde er nog jarenlang voor onze kinderen zijn. Dus ik wilde er echt voor gaan!

HERKEN
BAAR?

Maar hoe? En heel toevallig kwam ik op de website van Bianca.

ESTHER VERTELT

Zou deze leefstijl, dit voedingsplan mij gaan helpen? En echt, het is dus geen dieet! **Het is juist niets tijdelijks.**

Drie keer per dag eten, geen calorieën tellen, goed water drinken, beperkt thee en koffie(zwart).

Bianca bleek voor mij een hele fijne gesprekspartner en zij motiveerde mij enorm.

De eerste keer op de weegschaal vond ik confronterend.

Oei, echt wel 15kg teveel.

CONFRONTEREND, MAAR WEL
DE REALITEIT. ALS JE DAT
WEET KUN JE WEER STAPPEN
ZETTEN IN PLAATS VAN JE KOP
IN HET ZAND TE STEKEN.

ESTHER VERTELT

Het bloedprikken vond ik spannend. In de weken, maanden die volgden verloor ik regelmatig gewicht.

Totdat ik geen overgewicht meer had!

Metabolic balance is afgesteld op mijn lijf. **Ik eet en drink nu wat bij mij past.** En ik eet ook mee met mijn gezin. Drie keer per dag eet ik een **lekkere maaltijd. Heel afwisselend.**

Ik hanteer momenteel de 80/20 regel.

Doordat mijn klachten vrijwel zijn verdwenen en ik op gewicht blijf, houd ik het vol. Je kunt in de overgang wel degelijk afvallen!



TIJD VOOR ACTIE


Ik hoop dat ik je met deze gids een stukje inzicht heb gegeven in jouw probleem.

Echt waar, er zijn -tig vrouwen zoals jij die hetzelfde ervaren. Alleen onwetendheid is soms een probleem.

HULP

Wil je mijn hulp inschakelen?

★ [Bekijk de reviews van klanten](#)

 [Ik deel mijn kennis in 100+ blogs op mijn site](#)

DIRECT KENNISMAKEN