

**BEN JE HET OOK ZO ZAT OM JE ELKE DAG
ZWAARDER EN TRAGER TE VOELEN ?**

WHOLE FOOD SERIES

✓ GEBASEERD OP
WETENSCHAP
✓ GEEN DIEETGEDOE
✓ PRAKTISCH EN
HAALBAAR

**DE 7 GEHEIMEN OM
EINDELIJK GEZOND AF TE
VALLEN – ZONDER
HONGER, ZONDER DIEET
EN ZONDER STRIJD**



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

ROB TOLHUIJSEN | COACH IN GEZOND AFVALLEN ZONDER HONGER

INHOUD

1

WAAROM MISLUKKEN DIËTEN STEEDS
OPNIEUW, TERWIJL HET NIET AAN JOU LIGT?

2

WAAROM VAL JE STEEDS WEER TERUG, OOK
ALS HET GOED GAAT?

3

WAAROM CALORIEËN TELLEN JE EERDER
TEGENWERKT DAN HELPT

4

HOE JE HONGER EINDELIJK ONDER CONTROLE
KRIJGT ZONDER JEZELF UIT TE HONGEREN

5

WAAROM MÉÉR ETEN SOMS DE SLEUTEL IS
TOT BLIJVEND GEWICHTSVERLIES

6

HOE JE EMOTIONEEL ETEN EN STRESS
ONDER CONTROLE KRIJGT

7

HOE JE NIEUWE GEWOONTES AUTOMATISEERT
VOOR BLIJVEND RESULTAAT



Volg mij op:



Wie ben ik?

Als voormalig fysiotherapeut en eigenaar van een groot sportgezondheidscentrum begeleidde ik duizenden mensen bij hun gezondheid, ik ontdekte dat ook plezier en passie heb in het helpen van mensen om hun persoonlijke doelen te halen.

Waarom deze 7 tips?

Ook ik zat jarenlang gevangen in de jojo-cyclus van afvallen en aankomen en zag keer op keer bij iedereen hetzelfde probleem: diëten werken op de korte termijn, maar bijna niemand weet het blijvend vol te houden. Tot ik in aanraking kwam met een aantal artsen in het buitenland met een heel andere kijk op voeding en eten. Ik viel zelf in de loop der tijd 32 kilo af en weet dat er al jaren af te houden.

Ik leer dat nu vooral aan vrouwen, omdat ik vanuit **gezondheid** precies begrijp waar jij tegenaan loopt. Dit is een fase waarin veel vrouwen ontdekken dat wat vroeger werkte – minder eten, meer bewegen – nu ineens niet meer helpt. De hormonen veranderen, het lichaam reageert anders, en het voelt alsof je geen controle meer hebt over je gewicht en energie.

Het is ook de fase waarin je beseft dat je je de komende jaren goed moet benutten om je gezondheid de juiste kant op te sturen om **chronische ziekte te voorkomen of terug te draaien**.

Ontdek met de 7 geheimen hoe je dat doet...

ROB TOLHUIJSEN COACH GEZOND AFVALLEN ZONDER HONGER OF DIEET

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

1 G E H E I M 1

**WAAROM MISLUKKEN
DIËTEN STEEDS OPNIEUW,
TERWIJL HET NIET AAN JOU
LIGT?**

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

Heb je weleens gedacht: “Ik heb gewoon geen discipline, daarom lukt afvallen mij niet”?

Dat is wat de dieet-wereld je jarenlang heeft laten geloven. Maar de waarheid is: **het ligt niet aan jou.**

De meeste diëten zijn gebouwd op tekort en strijd. Minder eten, meer bewegen, strenge lijstjes en verboden. Dat werkt misschien een paar weken, maar je lichaam heeft een ingebouwd overlevingsmechanisme.

Zodra jij te weinig **energie of voedingsstoffen** binnenkrijgt, zet je lijf alles op alles om je weer te laten eten. Je stofwisseling vertraagt, je honger neemt toe en je verlangen naar calorie-rijk voedsel wordt sterker. Het is dus logisch dat je terugvalt – je lichaam beschermt je.

□ telkens opnieuw beginnen, telkens weer teleurgesteld zijn en denken dat jij het probleem bent.

🎯 zodra je snapt dat je lichaam niet tegenwerkt, maar juist probeert te overleven, kun je de regels veranderen.

Niet vechten tegen honger, maar zorgen dat je lichaam voldaan is. Dat betekent: genoeg eiwitten, vezels, micronutriënten en volume op je bord.

Zo draai je de strijd om in samenwerking. Je lichaam komt tot rust, je hongersignalen kalmeren, en afvallen gaat voor het eerst zonder dat constante gevoel van tekort.

↓ Op de volgende pagina ontdek je nog meer oorzaken van het jojo-effect én hoe je ze eindelijk doorbreekt



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

2 GEHEIM 2

**WAAROM VAL JE STEEDS
WEER TERUG, OOK ALS HET
GOED GAAT?**

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

Herken je dit?

Je begint vol motivatie, de eerste kilo's vliegen eraf en je denkt: "Yes, dit keer gaat het lukken." Maar na een paar weken merk je dat de oude gewoontes langzaam terugkomen. Je eet weer wat meer (ultra)bewerkt, je slaat een keer sporten over en voor je het weet, ben je terug bij af.

Dit is een van de **grootste frustraties van vrouwen** die willen afvallen: het jojo-effect. Het voelt alsof je **telkens opnieuw begint**, en dat kan enorm ontmoedigend zijn.

Maar hier komt de geruststelling: dit heeft **niets te maken met een gebrek aan wilskracht of discipline**. Het heeft alles te maken met hoe je brein en lichaam werken. Onze gewoontes zijn diep ingesleten patronen. Je doet ze vaak zonder nadenken, op de automatische piloot. En zodra de eerste motivatiegolf afneemt, nemen die oude patronen het weer over.

Dat is waarom zóveel pogingen om af te vallen stranden. Niet omdat het begin moeilijk is, maar omdat er geen **steun en structuur** is op het moment dat de motivatie inzakt.

De oplossing?

Nieuwe gewoontes bouwen die sterker worden dan de oude. Maar dit lukt bijna nooit in je eentje. Niet omdat je het niet kan, maar omdat je brein jou steeds terugtrekt naar de weg van de minste weerstand.

Daar heb je iemand of een groep bij nodig die:

- *je helpt vasthouden aan je plan,*
- *je herinnert aan waarom je dit doet,*
- *én je leert hoe je nieuwe patronen zo vaak herhaalt dat ze automatisch worden.*

Dat is precies de reden waarom coaching zo'n groot verschil maakt. Alleen kennis is niet genoeg. Je hebt iemand of een groep nodig die je helpt door de momenten heen waarop je anders zou afhaken. Zodat je niet alleen een paar kilo kwijt raakt, maar écht blijvend resultaat behaalt – zonder telkens terug te vallen.

↓ Op de volgende pagina ontdek je waarom calorieën tellen niet de oplossing is (en waarom het vaak zelfs tegen je werkt).



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

3 G E H E I M 3

**WAAROM CALORIEËN
TELLEN JE EERDER
TEGENWERKT DAN HELPT?**

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

Misschien heb je het ook geprobeerd: netjes alles in een app bijhouden, ieder koekje wegen en elk slokje opschrijven. In het begin voelt het alsof je grip hebt. Je denkt: **“Als ik maar precies weet wat erin gaat, dan lukt het.”**

Maar al snel merk je hoe frustrerend het is. Je wordt er obsessief van, je voelt je schuldig als je een keer **“buiten het plan”** eet, en vaak word je er zelfs hongeriger van. Want je let alleen nog op cijfers, terwijl je lichaam iets heel anders aangeeft.

□ Je doet enorm je best, maar calorieën tellen maakt afvallen zwaar, vermoeiend en vaak onmogelijk om vol te houden.

Het probleem is dat calorieën tellen alleen naar kwantiteit kijkt, niet naar **kwaliteit**. Het vertelt je niets over hoe verzadigend je maaltijd is, of je genoeg eiwitten en vezels hebt, of dat je voeding je bloedsuikers stabiel houdt. Terwijl dát precies de dingen zijn die bepalen of jij een uur later alweer trek hebt of juist urenlang voldaan bent.

🎯 **De opluchting?** Je hoeft geen calorieën te tellen om af te vallen. Zodra je begrijpt **welke voedingskeuzes** je lichaam écht verzadigen – met minder calorieën – gaat je energie-inname vanzelf omlaag. Je lijf regelt dat voor je, zonder dat je de hele dag met een app hoeft te leven. En hier zit de sleutel: dit vraagt om een **andere manier van kijken naar voeding**. Dat is spannend, want het druist in tegen alles wat je jarenlang is verteld. Daarom is het zo waardevol om dit niet alleen te doen. Met begeleiding leer je hoe je de juiste keuzes maakt, en hoe je dit stap voor stap vertaalt naar gewoontes die vanzelf gaan.

Zo hoef jij nooit meer calorieën te tellen, en kun je tóch 15+ kilo verliezen – zonder strijd en met blijvend resultaat.

📌 Op de volgende pagina ontdek je waarom honger niet de vijand is, maar juist een signaal dat je kunt gebruiken in je voordeel.



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

4 G E H E I M 4

**HOE JE HONGER EINDELIJK
ONDER CONTROLE KRIJGT
ZONDER JEZELF UIT TE
HONGEREN**

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

Vraag jezelf eens af: hoe vaak heb je een dieet geprobeerd waarbij je vooral... honger had?

Je probeerde het weg te drukken met wilskracht, water drinken, kauwgom of “gewoon even doorzetten”. Maar hoe langer je dat deed, hoe sterker de honger terugkwam. Tot je uiteindelijk toegaf en jezelf kwalijk nam dat je “weer geen discipline had”.

□ honger voelt als falen. Het maakt afvallen zwaar, frustrerend en vaak onmogelijk vol te houden.

Maar hier is de waarheid: honger is niet jouw vijand, en al helemaal geen teken van zwakte. Het is een slim signaal van je lichaam dat je **voedingsstoffen mist**. En juist dáár zit de sleutel.

Als jij maaltijden eet die rijk zijn aan eiwitten, vezels en volume, dan stuur je je lichaam het signaal: “er is genoeg, je hoeft niet in paniek te raken.” Je maag vult zich, je bloedsuikers blijven stabiel en je krijgt veel **minder die constante drang naar eten**.

Het mooie? Dit heeft niks te maken met jezelf uithongeren. Integendeel: je gaat juist méér eten van de juiste dingen. Waardoor je vanzelf verzadigd bent en de kilo's toch verdwijnen.

Toch is dit niet iets wat je “even zelf uitvogelt”. Want de voedingsindustrie heeft jarenlang je hongersignalen in de war gebracht met **slimme mixen van suiker, vet en zout**. Dat reset je niet in een paar dagen. Je hebt iemand nodig die je laat zien hoe je maaltijden samenstelt die écht verzadigen, en die je helpt dit te oefenen tot het een nieuwe gewoonte is.

Zo krijg je eindelijk grip op je honger – zonder strijd – en kun je vol vertrouwen doorgaan richting blijvend gewichtsverlies.

↓ In het volgende hoofdstuk ontdek je waarom je juist méér moet eten (van de juiste dingen) om blijvend gewicht te verliezen.



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

5 G E H E I M 5

**WAAROM MÉÉR ETEN SOMS
DE SLEUTEL IS TOT
BLIJVEND
GEWICHTSVERLIES**

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

Het klinkt tegenstrijdig: je wilt afvallen, maar ik zeg dat je soms **juist meer moet eten**. Dat voelt in eerste instantie vreemd, vooral als je al gewend bent om jezelf in te perken of honger te lijden.

□ Je bent constant bezig met minder eten, terwijl je lichaam blijft vragen om voedingsstoffen. Dat voelt als een eindeloze strijd.

De waarheid is dat afvallen niet gaat om zo weinig mogelijk eten, maar om de **juiste dingen eten**. Wanneer je maaltijden kiest die rijk zijn aan eiwitten, vezels en volume, kun je een grotere portie eten die je volledig vult, terwijl het aantal calorieën laag blijft. Je lichaam voelt zich verzadigd, je energie blijft stabiel en je cravings nemen af.

Hier komt het mooie deel: als je dit goed toepast, hoef je **jezelf nooit meer uit te hongeren**. Je eet zelfs meer dan je gewend bent, maar verliest toch gewicht. Dat is de kracht van **verzadiging per calorie**.

Toch is dit voor veel mensen lastig om zelfstandig te leren. Het vraagt kennis van voedingsstoffen én ervaring met het opbouwen van nieuwe gewoontes.

Hier komt begeleiding van pas: iemand die je laat zien welke combinaties en porties werken, en die je ondersteunt tot het een automatisme wordt. Zo wordt meer eten een strategie, geen valkuil.

Met deze aanpak kun je eindelijk afvallen zonder honger, zonder strijd, en met behoud van energie en gezondheid.

↓ In het volgende hoofdstuk leer je hoe je emotionele triggers en stress rond eten onder controle krijgt.



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

6 GEHEIM 6

**HOE JE EMOTIONEEL ETEN
EN STRESS ONDER
CONTROLE KRIJGT**

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt: stress op het werk, drukte thuis, of een emotionele dip... en ineens grijpt je hand richting chocolade, chips of iets anders wat je “troost” geeft. Het gevolg?

Schuldgevoel, frustratie en vaak een terugval in oude eetpatronen.

□ je voelt je machteloos tegenover eten, vooral in emotionele situaties. Het lijkt alsof honger niks te maken heeft met je maag, maar alles met je gevoel.

De realiteit is dat je brein en je emoties sterk sturen wat en hoeveel je eet. Maar dat betekent niet dat je hier machteloos tegenover staat. Het gaat erom de signalen te leren herkennen en te weten hoe je daar slim op reageert. Door te kiezen voor maaltijden die echt verzadigen, geef je je lichaam wat het nodig heeft. Daardoor neemt de drang om uit emotie te eten automatisch af.

Toch is dit lastig om in je eentje te veranderen. Oude patronen zitten diep en emoties spelen voortdurend mee. Dit is precies waar een buddy een verschil maakt: iemand die je helpt te zien waar je triggers zitten, die je praktische tools geeft om nieuwe automatische reacties te trainen, en die je motiveert om vol te houden als het moeilijk wordt.

Met deze aanpak leer je stap voor stap je emoties niet langer het eten te laten bepalen. Je krijgt rust rond eten, controle over je keuzes, en je bouwt duurzame gewoontes op die je helpen je doelen te bereiken – zonder honger en zonder strijd.

↓ In het laatste artikel ontdek je hoe je alles samenbrengt tot een dagelijkse kleine stappen die vanzelf werken, zodat je blijvend tot wel 15+ kilo kunt verliezen.



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

7 G E H E I M 6

**HOE JE NIEUWE
GEWOONTES
AUTOMATISEERT VOOR
BLIJVEND RESULTAAT**

LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

Het leren van alles wat we eerder hebben besproken is één ding, maar de echte uitdaging zit in het **toepassen in je dagelijks leven**, dat heb je vast wel gemerkt.

Nieuwe gewoontes worden pas krachtig als ze **automatisch** worden – zonder dat je er elke dag bewust bij hoeft na te denken. Ze moeten dus ook automatiseerbaar zijn!

Dit is waar de meeste vrouwen vastlopen: ze weten wél wat ze moeten doen, maar oude patronen en impulsen nemen het over. Daardoor vallen ze terug, ondanks alle goede intenties.

☞ De oplossing: systematisch werken aan **kleine, haalbare stappen die je steeds herhaalt**, zodat ze vanzelf onderdeel worden van je leven.

De Kickstart als eerste stap

Mijn Kickstart **“Gezond en makkelijk afvallen zonder Strijd”** is precies ontworpen om je die eerste belangrijke automatisering te geven.

Hier leer je niet alleen wat je moet eten, maar ook hoe je het toepast en vasthoudt.

Zie en spreek ik je daar ?

[Klik hier voor meer info.](#)



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL



Wat je gaat leren:

- Welke voedingsmiddelen jou écht verzadigen zonder honger.
- Hoe je je ontbijt, lunch en diner zo samenstelt dat je automatisch minder calorieën binnenkrijgt.
- Hoe je emotionele triggers en sociale situaties slim aanpakt zonder schuldgevoel.

Wat je gaat kunnen:

- Je maaltijden plannen en aanpassen voor maximale verzadiging.
- Bewust omgaan met honger, cravings en oude eetpatronen.
- Kleine gedragsveranderingen omzetten in dagelijkse routines.

Wat je gaat doen en verankeren:

- Dagelijks oefenen met het samenstellen van verzadigende maaltijden.
- Herkennen van persoonlijke valkuilen en leren er slim omheen te navigeren.
- Je nieuwe gewoontes stap voor stap automatiseren, zodat ze onderdeel worden van je leven.

Jouw resultaat na 3-4 weken:

- Gemiddeld verlies van 3–6 kilo (afhankelijk van startpunt). Daarna verder naar 15+ kg.
- Eerste zichtbare verandering in energie, hongerbeleving en mindset.
- Duidelijk gevoel van grip en zelfvertrouwen over voeding en keuzes.



Ik begrijp dat je al diverse pogingen hebt gedaan. Maar ik ben overtuigd dat het je nu definitief gaat lukken. Daarom bied ik dit traject aan met een niet goed geld terug garantie nadat je de eerste twee modules hebt doorlopen en nog niet bent gestart met module 3

TOTALE TRANSFORMATIE

De Kickstart is het eerste deel van een langer traject, waarin je stap voor stap werkt aan **blijvend gewichtsverlies van 15+ kilo in 7 maanden**. Het traject is opgebouwd uit simpele, logisch opgebouwde stappen die makkelijk te automatiseren zijn en te verankeren in je dagelijks leven.

Het totale traject is opgedeeld in 3 delen, waarvan de kickstart het eerste deel is. **Je kan zelf vrijblijvend kijken of je verder gaat op de ingeslagen weg.**

Door deze aanpak verandert niet alleen je lichaam, maar ook je **mindset**: hoe je over jezelf denkt, hoe je je keuzes ziet, en hoe je jezelf ziet als iemand die wél de controle heeft over voeding en gezondheid. De combinatie van kennis, dagelijkse oefening, en begeleiding zorgt ervoor dat je voor het eerst echt resultaten behaalt die blijven – zonder strijd, zonder honger, en mét een gezonder, energiek lichaam.



NU HEB IK GRIP OP MIJN VOEDING,

voel ik me sterker, en heb ik meer vertrouwen in mezelf. Het mooiste? Ik eet meer Whole foods en maak stap voor stap een shift naar af en toe meer plantaardige opties

Karin



GEEN CALORIEËN TELLEN

gewoon eenvoudige, onbewerkte maaltijden die me volledig verzadigen. Nu voel ik me energiek en in controle en de kilo's gaan er gestaag af – en dat in slechts vier weken! Als ik dit kan, kan iedereen het."

Jessica

VERTROUWEN IN MIJN VOEDINGSKEUZES.

Geen honger, geen ingewikkelde regels, gewoon praktische stappen die werken. Nu heb ik niet alleen gewicht verloren, maar voel ik me sterker en trots op mezelf."

Tinka

