

Gids: Stop de Snaaicyclus

*5 hormonale stappen om je
snaaidrang te verminderen*



My
Healthy
Habits

Intro

Je neemt je 's ochtends voor:

"Vandaag hou ik het vol."

Maar rond 15:00 sta je tóch met je hand in de koektrommel.

En 's avonds op de bank denk je:

"Zie je wel, ik kan dit gewoon niet."

Maar laat me dit meteen zeggen:

Het ligt niet aan jou.

Het ligt aan je hormonen.

Snaaien is geen karakterfout.

Het is geen gebrek aan discipline.

Het is je lichaam dat een *seintje* geeft.

Wij zijn Miriam & Erik, hormoon expert en leefstijlcoach. We hebben al meer dan 1000 vrouwen geholpen die precies ditzelfde doormaakten: snaaien, schuldgevoel, frustratie, en het gevoel de controle kwijt te zijn.

In deze gids ontdek je:

- ✓ Waarom je snaait (biologisch + hormonaal)
- ✓ Wat je lichaam je eigenlijk probeert te vertellen
- ✓ De 5 hormonale stappen die snaaidrang verminderen
- ✓ Een simpele dagelijkse checklist

Laten we de snaaicyclus doorbreken.

Je staat er niet alleen voor. ❤️



Waarom jij niét zwak bent

Laten we het misverstand meteen uit de wereld helpen:

Snaaien = géén gebrek aan wilskracht.

Snaaien = een biologische reactie.

Je lichaam probeert jou te beschermen en energie te geven.
Alleen... het is niet altijd de soort energie die je nodig hebt.

Misschien ziet jouw dag er zo uit:

- Je hebt een drukke dag
- Je hebt te weinig eiwitten gegeten
- Je hebt slecht geslapen
- Je hebt te snel of te weinig gegeten
- Je staat constant 'aan'
- Je hebt weinig rustmomenten

En dan zit je 's avonds op de bank, eindelijk even stil.
Het is logisch dat je brein roept:

Geef me chocola! Geef me suiker! Nu!

Dat is geen zwakte.

Dat is biologie.





De 5 grootste hormonale oorzaken van snaaien

We houden het simpel. Snaaien heeft meestal te maken met één of meerdere van deze 5 hormonen:

Schommelende bloedsuiker → dips → snaaien

Als je dag vooral begint met brood, crackers, yoghurt met muesli of weinig eiwit... dan gaat je bloedsuiker zo op en neer:

▲ Piek

▼ Dip

→ Snaaien rond 10:00, 15:00 of 21:00

Herken je dit?

- trek naar zoet
- moe na het eten
- chagrijnig als je honger hebt
- energie dips midden op de dag

Te weinig eiwitten of vet → lichaam raakt onrustig

Eiwitten geven verzadiging en rust.

Vet vertraagt je bloedsuiker.

Te weinig hiervan = **je lichaam gaat wanhopig op zoek naar snelle energie.**

Te hoge cortisol (stress) → stress-eten

Stress verhoogt cortisol.

Cortisol maakt dat je brein zegt:

“Geef me suiker. Meteen.”

Snaaien voelt hierdoor als opluchting.

Vermoeidheid → lichaam vraagt snelle energie

Slechts één nacht slecht slapen zorgt al voor:

- meer hongerhormoon
- minder verzadigingshormoon
- meer trek in suiker en vet

Niet jouw schuld.

Gewoon hormonen.

Emotionele triggers & gewoontes

- tv aan = snacken
- verdriet = chocola
- verveling = kast open
- werkstress = koekje

80% van snaaien is een impuls, geen keuze.

A photograph of a forest with tall trees and a path leading up a hill. The path is made of dirt and has several wooden steps built into it. The trees are mostly evergreens, and the ground is covered in green moss and ferns.

De 5 hormonale stappen

Hier komt het goede nieuws:
Je kunt dit doorbreken.

Met deze 5 stappen.

Simpel, concreet, bewezen en
merk je vaak binnen dagen verschil.

Stap 1 — Eet 3 volwaardige maaltijden (géén tussendoortjes)

Je lichaam heeft ritme nodig. Elke maaltijd moet je 4 uur verzadigd houden. Lukt dat niet? Dan was je maaltijd niet volwaardig genoeg.

Juiste verdeling per maaltijd:

- ✓ 30% eiwit
- ✓ 35% vet
- ✓ 35% langzame koolhydraten

- altijd groente of fruit

Voorbeeld dagmenu (simpel & snel)

Ontbijt

- Groente omelet + avocado óf
- Griekse yoghurt + bessen + noten
 - 1 schep proteïne (voor voldoende eiwit)

Lunch (nog simpeler!)

- Spelt pitabroodje met kip & oesterzwammen
 - avocado of zelfgemaakte knoflookdressing (Griekse yoghurt + knoflookpoeder)
 - 5 minuten klaar

óf

- Leftovers van de avond ervoor (aanrader 😊)

Diner (smakelijk & duidelijk voorbeeld)

- Pompoen ovenschotel met kip en walnoten
- (veel groenten + gezonde vetten + eiwit)

En belangrijk:

➔ **Geen tussendoortjes.**

Heb je tóch trek?

Drink eerst 1 glas water

Doe de 90-seconden regel (zie stap 5)

Voel je alsnog trek?

Dan was je maaltijd niet voedzaam genoeg, je moet er **minimaal 4 uur** op vooruit kunnen.

Lukt dat je niet?

Check dan even de laatste pagina van deze gids → daar kijken we met je mee wat je kunt aanpassen.



Stap 2 — Eet voldoende eiwitten

Doel: **1,2–1,6 gram per kilo lichaamsgewicht**

Voorbeeld: weeg je 70 kilo? Dan is je doel 84–112 gram eiwit per dag.

Eiwitten:

- stabiliseren je bloedsuiker
- verminderen cravings
- geven verzadiging
- houden je hormonen gelukkig

Stap 3 — 3x per dag cortisolrust

3× 5–10 minuten is al genoeg om snaaidrang te verminderen.

Kies wat bij jou past:

- ademhaling
- korte wandeling
- spijkermat
- meditatie
- even zitten zonder telefoon of scherm





Stap 4 — Herken je triggers

Vraag jezelf:

“Waar heb ik écht behoefte aan?”

Is het:

- rust
- afleiding
- troost
- energie
- verbinding
- pauze
- ... of écht eten?

Triggers die veel voorkomen:

- stress
- tv
- verveling
- slechte nacht
- emotie

Zelfkennis = minder snaaien.

Hoe beter je je triggers kent, hoe sneller je kunt ingrijpen.

Stap 5 — De 90-seconden regel (met prikkel voor je brein)

Als je snaaidrang voelt:

Wacht 90 seconden.

Adem diep.

De piek zakt vanzelf.

👉 Snaaien is 80% impuls.

Die impuls duurt gemiddeld maar 90 seconden.

Maar... je brein heeft een **herinnering nodig** om dit te onthouden.

Anders val je automatisch terug in je oude patroon.

Kies één van deze reminders:

- plak een **post-it** op je keukenkastje: "90 seconden eerst"
- zet een **alarm** rond jouw vaste snaaimomenten
- stel een **scherm widget** op je telefoon in
- hang een kleine **visual** op de koelkast

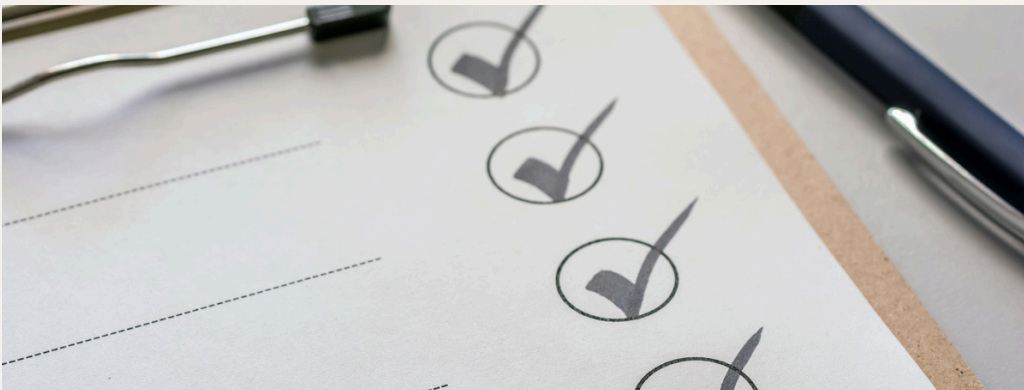
Je helpt je brein zodat jóúw brein jou kan helpen.



Daily Snaaivrije Checklist

Vandaag gedaan? Check af ✓

- ☐ 3 volwaardige maaltijden gegeten
- ☐ Eiwit bij elke maaltijd
- ☐ Geen tussendoortjes
- ☐ 2 liter water gedronken
- ☐ 3 cortisol rustmomenten
- ☐ Avondroutine zonder scherm
- ☐ 90 seconden regel toegepast
- ☐ Trigger opgemerkt & benoemd
- ☐ 20-30 minuten wandelen



Kleine stappen → grote resultaten.

Jouw volgende stap

Je weet nu *waarom* je snaait. Je weet wat je kunt doen. Maar echte veranderingen gebeuren pas. Als je precies weet wat j  uw lichaam nodig heeft. En daar helpen we je bij.



Optie 1 — Gratis Hormoon Startpunt (Aanbevolen)

Een kort, persoonlijk gesprek van 15 minuten met ons team.

Perfect als je:

- ✓ wilt weten welke hormonen jouw snaaidrang veroorzaken
- ✓ persoonlijk inzicht wilt in jouw situatie
- ✓ wilt ontdekken wat jij NU nodig hebt

We geven je een eerlijk advies óók als je het zelf kunt oplossen. We hebben wekelijks een beperkt aantal plekken, zodat we echt de tijd voor je kunnen nemen.

➞ Start hier



Optie 2 — Gratis Masterclass (Optioneel)

"De 4 hormonen die je moet balanceren om blijvend af te vallen"

Perfect als je eerst meer wilt leren over hoe hormonen jouw energie, gewicht en snaaidrang beïnvloeden.

In deze masterclass ontdek je:

- ✓ welke hormonen jouw eetgedrag en vetopslag aansturen
- ✓ de 7 pijlers van hormonale balans
- ✓ waarom afvallen tot nu toe niet blijvend is gelukt en wat je wél nodig hebt

➞ Schrijf je hier gratis in!

 Bonus: Keukenkastje swap (t.w.v. €17)

Meld je aan voor het Hormoon Startpunt en ontvang gratis onze keukenkastje swap met:

- ✓ Exact welke producten je het beste kunt kopen (per categorie)
- ✓ Welke producten je beter kunt vermijden en waarom
- ✓ Praktische tips voor in de supermarkt

 **Jouw cadeautje zodra je het gesprek inplant!**

 **Plan je gesprek en ontvang het keukenkastje swap**

Wat vrouwen zeggen



Willeke

"In het begin hebben Erik en ik een doel neergezet: -15 kilo in een halfjaar. Wat best een kluif zou worden gezien mijn lage energie. Toch kan ik melden dat ik -14 behaald heb!! Geen dieet maar leefstijl, blijvend dus."

“



Sandra

"Hoe krijg ik weer meer energie? In hele kleine haalbare stapjes die ik me echt eigen heb gemaakt is dit geluk! Dat ik hierbij ook mijn 10 kilo kwijtraakte na het stoppen met roken, is helemaal super."

“



Helga

"Ik voel me fitter, energiever en beter in mijn vel. Ik ben 7 kg afgevallen maar heb nooit het gevoel dat ik op dieet ben. Voor mij zit het succes erin dat je met kleine stapjes werkt."

“

Kies hieronder jouw volgende stap:

Boek je gratis hormooncheck

Bekijk de gratis masterclass

♥ P.S.

Deze gids is slechts het begin. Je hoeft niet meer te twijfelen over wat goed is voor je lichaam, je mag het gaan begrijpen.