

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 je hormonen.

Emotionele triggers & gewoontes

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

80% van snaaien is een impuls, geen keuze.

Jouw volgende stap

Je weet nu beter waarom snaaien steeds terugkomt en wat je kunt doen op het moment dat de drang opkomt. Voor veel vrouwen geeft dat al rust. Tegelijk merken we ook dit: snaaien is vaak maar één signaal van een groter hormonaal plaatje.

Als je daar verder in wilt verdiepen, zijn dit je opties.



Optie 1: Gratis masterclass

Voor als je eerst wilt begrijpen wat er hormonaal speelt

In deze masterclass laten we je zien:

- welke hormonen invloed hebben op snaaien, energie en gewicht
- waarom gezond leven soms niet het effect geeft dat je verwacht
- wat je lichaam nodig heeft om mee te gaan werken

 **Schrijf je hier gratis in!**



Optie 2: Gratis persoonlijk gesprek

Voor als je liever direct persoonlijke richting wilt.

In dit korte gesprek kijken we met je mee:

- welke signalen jouw lichaam nu geeft
- waar bij jou de grootste blokkade zit
- welke stap voor jou nu het meest helpend is

We geven je eerlijk en praktisch advies.

Ook als dat betekent dat je eerst nog niets hoeft te doen.

 **Plan een gratis gesprek**

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.