

Eten zoals vroeger

Het lichaam is niet veranderd. Ons eten wel.



Geschreven door Lydia van de Bunt

Intro – Waarom dit boek er is

De foto op de voorkant laat een moment zien
uit een tijd waarin het leven nog lekker gewoon was.

Eten was eten.

Bewegen hoorde erbij.

Het lichaam was geen probleem dat opgelost moest worden.

Toen ik ouder werd, merkte ik hoe ver we daarvan zijn afgedreven.

Niet in één keer, maar stap voor stap.

Eten werd ingewikkeld.

Het lichaam werd iets om te sturen, te verbeteren, te corrigeren.

Vooraf voor vrouwen.

Dit boek heb ik geschreven

niet omdat ik terug wil naar vroeger,

maar omdat ik zie hoeveel onrust er is ontstaan rondom eten,
gezondheid en het vrouwenlichaam.

Ik schreef het voor vrouwen die voelen

dat het zo niet hoeft,

maar die niet weten hoe dan wel.

Wat dit boek doet

Dit boek helpt je om:

- eten weer te zien als ondersteuning

- je lichaam opnieuw te vertrouwen
- rust te brengen in dagelijkse keuzes
- eenvoud terug te brengen in een druk leven

Het laat zien hoe je kunt eten, bewegen en leven
op een manier die voedt,
zonder dat het een project wordt.

Niet perfect.

Wel vol te houden.

Wat dit boek níet is

Dit boek is geen quick fix.

Het belooft geen snelle resultaten.

Het is geen dieet, detox of programma.

Het vraagt geen discipline,
maar aandacht.

Geen strengheid,
maar herhaling.

Verandering gebeurt hier niet in dagen of weken,
maar in vertrouwen dat langzaam terugkeert.

Hoe dit boek helpt

Door ruis weg te nemen.
Door te vereenvoudigen.
Door te laten zien dat gezondheid
niet ontstaat uit controle,
maar uit consistentie.

Wat je dagelijks doet
hoe je meestal eet,
hoe je met je lichaam omgaat —
dat maakt het verschil.

Dit boek geeft geen regels,
maar richting.

Voor wie dit boek is

Dit boek is voor vrouwen
die moe zijn van zoeken,
maar niet willen opgeven.

Voor vrouwen die willen leven in hun lichaam,
in plaats van erboven te hangen.

Voor gezinnen die verlangen naar rust aan tafel,
zonder strijd en zonder schuld.

Tot slot

Dit boek vraagt geen perfect begin.
Het vraagt alleen dat je leest
met openheid.

De rest mag ontstaan.

Hoofdstuk 1

Toen eten niet meer vanzelf ging

Er was geen duidelijk moment waarop ik dacht: *nu klopt het niet meer*.
Het was subtieler dan dat.

Eten werd langzaam iets waar ik over nadacht.
Niet bewust, niet obsessief, maar wel anders dan vroeger.

Wat ik at, wat ik beter kon laten, wat mij goed deed en wat niet.
Vragen die zich niet aandrongen, maar bleven hangen.

Mijn lichaam voelde anders dan in eerdere fases van mijn leven.
Niet verkeerd. Niet ziek.
Maar ook niet meer vanzelfsprekend.

Wat ooit moeiteloos ging, vroeg nu aandacht.
Niet omdat ik ineens “iets fout deed”, maar omdat mijn lichaam iets anders vroeg dan voorheen.

Ik zat in een andere levensfase.
En mijn lijf liet dat merken.

Een lichaam dat niet tegenwerkt, maar reageert

Lange tijd dacht ik dat verandering betekende dat ik iets moest corrigeren.
Iets moest aanscherpen. Iets beter moest doen.

Dat idee zit diep in ons collectieve denken:
als iets verandert, moet jij veranderen.

Maar hoe meer ik luisterde, hoe duidelijker het werd dat mijn lichaam
niet tegenwerkte.
Het reageerde.

Op jaren van vanzelfsprekendheid.
Op een omgeving die steeds voller, sneller en prikkelender werd.
Op voeding die niet meer leek op voeding, maar op een product.

Ik begon me af te vragen:
wanneer is eten eigenlijk zo ingewikkeld geworden?

Wat vroeger geen vraag was

Als kind dacht ik niet na over eten.
Het was er. We aten. En daarna gingen we verder met de dag.

Niet omdat het onbelangrijk was, maar omdat het **ingebed** was in het
leven.

Eten hoorde erbij, net als lopen, spelen, slapen.

Er was geen constante afweging.
Geen vergelijking.
Geen innerlijk commentaar.

Later, ongemerkt, veranderde dat.

Eten werd iets wat je “goed” of “minder goed” kon doen.
Iets waar meningen over bestonden.
Iets wat je kon verbeteren, beperken, optimaliseren.

En ergens onderweg raakte het zijn eenvoud kwijt.

Mijn nieuwsgierigheid naar voeding van toen en nu

Ik ben niet op zoek gegaan naar antwoorden omdat ik ontevreden was over mezelf.

Ik ben gaan kijken omdat ik nieuwsgierig werd.

Nieuwsgierig naar wat er veranderd was.

Niet alleen in mijn lichaam, maar in onze manier van eten.

Wat aten mensen vroeger eigenlijk?

Niet in theorie, maar in het dagelijks leven.

Geen extreme tekorten.

Geen perfecte schema's.

Maar ook geen voortdurende overvloed.

Drie maaltijden per dag.

Herkenbaar eten.

Koken zonder plan, maar met routine.

Niet romantisch, maar functioneel.

En vooral: **eten zonder voortdurend bewustzijn.**

De omgeving veranderde sneller dan het lichaam

Wat me raakte, was het besef dat ons lichaam in wezen hetzelfde is gebleven.

Onze genen zijn niet veranderd.

Onze hormonale systemen werken nog steeds volgens oude principes.

Maar de omgeving veranderde razendsnel.

Eten werd overal.
Altijd beschikbaar.
Altijd zichtbaar.

Smaken werden intenser.
Porties groter.
Eetmomenten diffuser.

Het lichaam, gebouwd op ritme en herhaling, kreeg steeds minder houvast.

Dat besef bracht rust.

Niet omdat ik ineens wist wat “goed” was,
maar omdat ik begreep dat de verwarring niet in mij zat.

Een andere manier van kijken

In plaats van mezelf te corrigeren, begon ik te observeren.
Zonder oordeel.

Hoe voelde ik me na bepaalde maaltijden?
Wat gaf rust?
Wat gaf onrust?

Niet om te sturen, maar om te begrijpen.

Ik keek niet alleen naar wat ik at, maar naar **hoe** ik at.
En wanneer.
En in welke staat van zijn.

Ik zag dat eenvoud vaak meer deed dan aanpassing.
Dat regelmaat meer bracht dan beperking.
En dat verzadiging iets anders is dan vol zitten. Dat waren geen inzichten die ik in één keer had.
Ze ontstonden langzaam. Zoals herstel dat doet.

Waarom dit voor vrouwen anders voelt

In deze levensfase merkte ik hoe sterk het vrouwelijke lichaam verbonden is met context.
Met stress.
Met rust.
Met veiligheid.

Waar vroeger kleine verstoringen geen gevolgen leken te hebben, werden ze nu voelbaar.

Niet dramatisch, maar duidelijk.

Eten stond niet op zichzelf.
Het was verbonden met slapen, zorgen, denken, dragen.

Dat maakte me milder.
Niet alleen naar mezelf, maar naar vrouwen in het algemeen.

We zijn niet “ingewikkeld”.
We zijn gevoelig afgestemd.

Terug naar de vraag die bleef

Hoe meer ik keek, hoe helderder één vraag werd:

Niet: *wat moet ik anders doen?*

Maar: **wanneer zijn we het normale kwijtgeraakt?**

Wanneer werd eten iets wat we moesten beheersen,
in plaats van iets dat ons ondersteunde?

Die vraag bracht me niet terug naar vroeger,
maar naar de kern.

Naar eenvoud.

Naar rust.

Naar vertrouwen.

Niet als oplossing, maar als richting.

Hoofdstuk 2

Wat er veranderde in ons eten

De veranderingen kwamen niet in één keer.

Er was geen moment waarop iemand besloot dat eten ingewikkeld moest worden.

Het gebeurde geleidelijk.

Bijna ongemerkt.

Eten werd handiger.

Sneller.

Altijd beschikbaar.

En juist omdat het zo vanzelf ging, viel het lange tijd niet op wat er verloren ging.

Van ritme naar continuïteit

Vroeger had eten een duidelijk begin en einde.

Er waren momenten waarop je at, en momenten waarop je niet at.

Niet uit discipline, maar uit structuur.

Ontbijt.

Lunch.

Avondeten.

Daartussen gebeurde het leven.

Langzaam vervaagden die grenzen.

Eten werd iets wat je kon doen terwijl je iets anders deed.

In de auto.

Achter een scherm.

Tussendoor.

Niet omdat we honger hadden, maar omdat het kon.

Het lichaam, dat gebouwd is op ritme, raakte zijn ankerpunten kwijt.

Wanneer eten een product wordt

Wat we eten, veranderde net zo stilletjes als wanneer we eten.

Ingrediënten maakten plaats voor producten.

Koken werd vervangen door samenstellen.

Maaltijden door combinaties.

Voeding werd iets wat je kon optimaliseren.

Verbeteren.

Aanpassen.

En daarmee verloor het iets essentieels:

herkenbaarheid.

Het lichaam herkent geen marketing.

Het herkent geen claims.

Het herkent geen beloftes.

Het herkent voeding.

Smaken die blijven trekken

Met de jaren werden smaken intenser.

Zoeter.

Zouter.

Romiger.

Niet om te voeden, maar om te blijven prikkelen.

Verzadiging werd subtiel ondermijnd.

Niet doordat we “te veel wilden”, maar doordat het lichaam steeds minder duidelijke signalen kreeg.

Het verschil tussen honger, zin en gewoonte vervaagde.

Eten vroeg aandacht.

En hoe meer aandacht het vroeg, hoe minder rust het gaf.

Van koken naar beslissen

Waar koken ooit een routine was, werd het een keuzeproces.

Wat is beter?

Wat is slechter?

Wat mag wel, wat liever niet?

Elke maaltijd werd een afweging.

Elke hap een beslissing.

Niet alleen over smaak, maar over gezondheid, gewicht, discipline.

Dat vraagt veel van een mens.

En nog meer van een vrouw die al veel draagt.

Wat dit doet met een lichaam

Een lichaam kan omgaan met verandering.

Maar het heeft tijd nodig.

Wanneer prikkels elkaar blijven opvolgen,

wanneer eetmomenten vervagen,

wanneer voeding zijn eenvoud verliest,

ontstaat er onrust.

Niet zichtbaar van buiten,
maar voelbaar van binnen.

Verzadiging wordt onbetrouwbaar.
Energie schommelt.
Het lichaam blijft “aan”.

Dat is geen teken van zwakte.
Het is een logisch gevolg.

Waarom dit niemand kwalijk te nemen is

Het is verleidelijk om terug te kijken en te denken dat we iets fout hebben gedaan.

Maar dat doet geen recht aan de werkelijkheid.

Deze veranderingen zijn niet ontstaan door individuele keuzes.
Ze zijn ingebed geraakt in onze omgeving.

We zijn erin opgegroeid.
We bewegen erin.
We proberen er ons best in te doen.

Het lichaam reageert daarop.
Dat is alles.

Wat ik begon te zien

Toen ik deze verschuivingen eenmaal zag, kon ik ze niet meer ontzien.

Niet om te corrigeren,
maar om te begrijpen.

Ik zag hoe weinig rust het lichaam nog krijgt.
Hoe vaak het moet schakelen.
Hoe zelden het echt kan herstellen.

En ik begon te beseffen dat eenvoud geen stap terug is.
Maar een vorm van vooruitgang.

Hoofdstuk 3

Waarom het lichaam tijd nodig heeft

We leven in een tijd waarin snelheid als oplossing wordt gezien.
Sneller begrijpen. Sneller veranderen. Sneller herstellen.

Maar het lichaam werkt niet zo.

- Het lichaam is geen systeem dat je kunt resetten.
Het onthoudt.
- Het past zich aan.
En het verandert langzaam.

Dat is geen tekortkoming.
Dat is precies hoe het bedoeld is.

Het lichaam reageert altijd logisch

Wanneer iets in het lichaam verandert, zoeken we vaak naar een directe oorzaak.

Iets wat we hebben gedaan.

Of juist niet hebben gedaan.

Maar het lichaam reageert zelden op één moment.

Het reageert op **herhaling**.

Op patronen die zich over jaren hebben opgebouwd.
Op prikkels die steeds opnieuw terugkomen.
Op een omgeving die voortdurend iets van het lichaam vraagt.

Herstel betekent daarom niet terug naar gisteren.
Herstel betekent: ruimte geven aan wat zich heeft opgebouwd.

Geen snelle weg terug

Veel adviezen suggereren dat verandering snel kan.
Een paar weken anders eten.
Een plan.
Een schema.

Dat kan tijdelijk effect geven.
Maar het lichaam weet nog waar het vandaan komt.

Hormonen, verzadigingssignalen, energiehuishouding —
ze bewegen niet op commando.

Ze volgen ritme.
En ritme ontstaat alleen door herhaling en tijd.

Wanneer het lichaam alert blijft

Een lichaam dat lange tijd is blootgesteld aan voortdurende prikkels,
staat als het ware op scherp.

Niet zichtbaar.
Maar voelbaar.

Het herstelt minder diep.
Het ontspant minder makkelijk.
Het blijft “aan”.

Niet omdat het niet wil loslaten,

maar omdat het veiligheid zoekt.

Verandering zonder rust wordt dan ervaren als een nieuwe prikkel.
Niet als herstel.

Waarom dit bij vrouwen extra voelbaar is

Het vrouwelijke lichaam is sterk afgestemd op context.
Op stress.
Op veiligheid.
Op ritme.

Wanneer die factoren langdurig verschuiven,
vertaalt het lichaam dat niet alleen fysiek,
maar ook hormonaal.

Dat maakt herstel niet onmogelijk,
maar wel **langzamer**.

En juist dat langzame tempo vraagt iets wat we weinig gewend zijn:
vertrouwen.

Herstel is geen rechte lijn

Er zijn momenten waarop het lijkt alsof er niets verandert.
En momenten waarop het lichaam onverwacht reageert.

Dat hoort erbij.

Het lichaam zoekt zijn weg terug naar evenwicht.
Niet naar een ideaal,
maar naar iets dat **houdbaar** is.

Herstel gaat zelden in stappen vooruit.
Het beweegt.
Het schommelt.
Het leert opnieuw.

Wat tijd eigenlijk betekent

Tijd is niet wachten.
Tijd is **ruimte**.

Ruimte waarin het lichaam signalen opnieuw leert herkennen.
Ruimte waarin verzadiging weer betrouwbaar wordt.
Ruimte waarin rust niet bevochten hoeft te worden.

Die ruimte ontstaat niet door druk,
maar door consistentie.

Niet door strengheid,

maar door voorspelbaarheid.

Waarom geduld geen zwakte is

In een cultuur die snelheid beloont, voelt geduld vaak als falen.
Alsof je niet genoeg je best doet.

Maar voor het lichaam is geduld een vorm van respect.

Het zegt:

ik luister

ik forceer niet

ik geef je de tijd

Dat is geen passiviteit.

Dat is samenwerking.

De vrouw en haar lichaam

Het vrouwenlichaam is nooit losstaand geweest.

Het staat niet op zichzelf.

Het reageert op context.

Op wat er om haar heen gebeurt.

Op wat er van haar gevraagd wordt.

Op wat zij draagt, vaak zonder dat het zichtbaar is.

Dat maakt het vrouwenlichaam niet ingewikkeld.

Het maakt het **gevoelig afgestemd**.

Levensfasen die je niet kunt negeren

Waar het lichaam in jongere jaren veel kan opvangen,
verandert dat langzaam naarmate de levensfase verschuift.

Niet abrupt.

Niet dramatisch.

Maar merkbaar.

Energie voelt anders.

Herstel vraagt meer tijd.

Eten dat ooit geen enkele gedachte vroeg,
kan ineens een reactie oproepen.

Niet omdat het lichaam “minder wordt”,
maar omdat het lichaam **iets anders nodig heeft**.

Hormonen als boodschappers, niet als probleem

Hormonen worden vaak gezien als iets dat in de weg zit.
Iets wat schommelt, stoort, verstoort.

Maar hormonen doen niets uit zichzelf.
Ze reageren.
Ze communiceren.

Ze vertalen wat er in het lichaam én daarbuiten gebeurt.
Stress.
Rust.
Voeding.
Slaap.
Veiligheid.

Wanneer die signalen veranderen,
veranderen hormonen mee.

Dat is geen fout.
Dat is functie.

Waarom eten voor vrouwen nooit alleen eten is

Eten staat bij vrouwen zelden op zichzelf.
Het raakt aan zorg, verantwoordelijkheid en beschikbaarheid.

Vrouwen stemmen af.
Op anderen.
Op situaties.
Op verwachtingen.

Dat maakt eten geen puur fysieke handeling.
Het wordt verweven met het leven.

In fases waarin het lichaam gevoeliger wordt,
kan die verwevenheid voelbaar worden.

Niet als klacht,
maar als signaal.

Wanneer controle niet meer werkt

Veel vrouwen merken dat wat vroeger hielp,
nu spanning geeft.

Strakker letten.
Minder ruimte.
Meer regels.

Niet omdat die vrouwen iets verkeerd doen,
maar omdat het lichaam anders reageert.

Controle kan tijdelijk rust geven in het hoofd,
maar zelden in het lichaam.

Het lichaam ontspant niet van regels.
Het ontspant van **veiligheid**.

Veiligheid als basis voor herstel

Voor het vrouwelijke lichaam is veiligheid geen abstract begrip.
Het is lichamelijk.

Het betekent:

- voorspelbaarheid
- regelmaat
- voldoende voeding
- ruimte om te herstellen

Zonder dat hoeft te worden afgedwongen.

Wanneer eten weer voorspelbaar wordt,
ontstaat er ruimte.

Wanneer verzadiging serieus genomen wordt,
ontstaat er vertrouwen.

Dat is geen luxe.

Dat is een basisbehoefte.

De stille kracht van afstemming

Afstemming vraagt iets anders dan discipline.

Het vraagt luisteren.

Vertragen.

Observeren.

Niet om te sturen,
maar om te begrijpen.

Voor veel vrouwen voelt dat onnatuurlijk,
omdat ze gewend zijn om door te gaan.

Maar juist in deze levensfase
kan afstemming een vorm van kracht zijn.

Niet zichtbaar.

Wel voelbaar.

Hoofdstuk 5

Eten zoals vroeger, met de kennis van nu

Eten zoals vroeger betekent niet terug in de tijd.
Het betekent ook niet dat alles van toen beter was.

Het betekent: kijken naar wat werkte,

en begrijpen **waarom** het werkte.

Niet om te kopiëren,
maar om te vertalen naar nu.

Wat vroeger vanzelf ging

Vroeger was eten ingebed in het leven.
Het had een plek, een moment, een begin en een einde.

Niet omdat iemand dat bedacht had,
maar omdat het zo ging.

Er werd gegeten omdat het tijd was om te eten.

- Niet omdat er trek was,
niet omdat er iets voorhanden was,
niet omdat er iets “moest”.

Dat gaf het lichaam houvast.

De eenvoud achter verzadiging

Verzadiging was geen doel,
maar een gevolg.

Maaltijden bestonden uit herkenbaar eten.
Eten dat het lichaam herkende
en kon gebruiken.

Niet perfect.
Wel voedend.

Daardoor wist het lichaam wanneer het genoeg was.
Niet door nadenken,
maar door voelen.

Dat mechanisme is niet verdwenen.
Het raakt alleen makkelijker overstemd.

Wat we vandaag wél weten

Het verschil met vroeger is niet alleen wat er veranderde,
maar ook wat we inmiddels begrijpen.

We weten nu:

- dat ultrabewerkte voeding verzadiging ondermijnt
- dat constante eetprikkel het lichaam onrustig maken

- dat natuurlijke vetten geen vijand zijn
- dat suiker vooral problematisch wordt in een prikkelrijke context
- dat melk en zuivel voor veel volwassenen anders worden verdragen

Niet als regels,
maar als context.

Die kennis is geen handleiding.
Het is achtergrond.

Wanneer eten weer ondersteuning wordt

Eten zoals vroeger, met de kennis van nu,
betekent dat eten zijn oorspronkelijke rol terugkrijgt.

Niet sturen.
Niet beheersen.
Maar ondersteunen.

Het lichaam krijgt:

- voorspelbaarheid
- herkenbaarheid
- voldoende voeding

En daarmee ruimte om te ontspannen.

Niet in één keer.

Maar geleidelijk.

Geen perfectie, wel richting

Dit is geen pleidooi voor “alles zelf maken”
of “alles biologisch”.

Het gaat niet om idealen.
Het gaat om **richting**.

Richting eenvoud.
Richting minder ruis.
Richting vertrouwen.

Wat je vaker eet,
wat je dagelijks doet,
heeft meer impact
dan wat je af en toe laat of juist toevoegt.

Waarom dit rust geeft in plaats van controle

Waar veel benaderingen vragen om opletten,
vraagt deze benadering om loslaten.

Niet gedachteloos,
maar bewust minder ingrijpen.

Dat voelt voor veel vrouwen spannend,
omdat controle lang gelijk stond aan zorg dragen.

Maar controle kost energie.
Afstemming geeft energie terug.

Hoofdstuk 6

Hoe een gewone dag eruit kan zien

Een gewone dag begint niet met een besluit.
Hij begint met wakker worden.

Niet met de vraag *wat mag ik vandaag eten?*
Maar met de vraag die vaak onuitgesproken blijft:
hoe voel ik me vandaag?

Eten zoals vroeger, met de kennis van nu,

begint niet op het bord,
maar in het tempo van de dag.

Ochtend: niet sturen, maar landen

De ochtend hoeft geen prestatie te zijn.
Het lichaam heeft de nacht nog in zich.
Het komt langzaam op gang.

Sommige dagen vraagt het lichaam direct om voeding.
Andere dagen eerst om rust.

Vroeger werd dat niet geïnterpreteerd.
Het werd gevolgd.

Niet elke ochtend hoefde hetzelfde te zijn
om toch betrouwbaar te zijn.

Wat telt, is dat eten geen haast heeft.
Dat het moment duidelijk is.
Dat het lichaam mag landen voordat het moet schakelen.

Eten als moment, niet als handeling

Wanneer er gegeten wordt,
is dat een moment op zichzelf.

Niet tegelijk met iets anders.
Niet tussendoor.
Niet gehaast.

Dat lijkt klein,
maar het is wezenlijk.

Het lichaam herkent eten niet alleen aan wat er binnenkomt,
maar ook aan **hoe** het binnenkomt.

Aandacht is geen luxe.
Het is informatie.

Middag: stabiliteit in plaats van correctie

De middag vraagt vaak om houvast.
Niet om aanpassing.

Veel vrouwen zijn gewend om rond dit moment bij te sturen.
Iets te compenseren.
Iets recht te trekken.

Maar stabiliteit ontstaat niet door correctie.
Ze ontstaat door voorspelbaarheid.

Eten rond dezelfde tijd.
Met vergelijkbare samenstelling.
Niet perfect, maar herkenbaar.

Dat geeft het lichaam rust
zonder dat het iets hoeft te verdienen.

Tussendoor: luisteren zonder onderhandelen

Trek tussen maaltijden door is geen probleem.
Maar het is ook niet altijd een signaal.

Vroeger was er minder onderhandeling.
Er werd gegeten bij de maaltijd
en verder ging het leven door.

Niet omdat honger genegeerd werd,
maar omdat eten een plek had.

Het lichaam leert opnieuw vertrouwen
wanneer het weet:
er komt weer iets.

Dat maakt dat tussendoor minder beladen wordt.

Avond: afronden in plaats van vullen

De avond was ooit een afronding.
Een samenkomen.
Een overgang naar rust.

Niet het moment om iets in te halen,
maar om de dag af te sluiten.

Wanneer de avondmaaltijd voedend is
en voldoende verzadigt,
ontstaat er vanzelf ontspanning.

Niet door volheid,
maar door genoeg.

Dat verschil is subtiel,
maar voelbaar.

Wat een gewone dag gemeen heeft

Een gewone dag hoeft niet ideaal te zijn
om ondersteunend te zijn.

Wat deze dagen gemeen hebben, is geen inhoud,
maar structuur.

Eten heeft:

- momenten
- rust
- herhaling

En het lichaam leert daar sneller van
dan van afwisseling en optimalisatie.

Geen dag is hetzelfde

Dit hoofdstuk beschrijft geen modeldag.
Het beschrijft een **houding**.

Sommige dagen lopen anders.
Sommige dagen zijn rommelig.
Sommige dagen vragen iets anders.

Dat hoort erbij.

Eten zoals vroeger betekent niet vastleggen.
Het betekent vertrouwen opbouwen
door het lichaam niet telkens te verrassen.

Hoofdstuk 7

De basisprincipes, zonder regels

Wanneer eten weer rust mag geven,
ontstaat vaak de behoefte aan houvast.

Niet in de vorm van schema's, maar in de vorm van iets dat klopt.

Dit hoofdstuk gaat niet over wat je *moet* doen.
Het gaat over wat het lichaam helpt herinneren
wat het al kent.

Principe 1 – Regelmaat vóór variatie

Het lichaam gedijt op voorspelbaarheid.

Niet op afwisseling.

Waar wij vaak denken dat variatie gezondheid brengt,
vindt het lichaam veiligheid in herhaling.

Niet elke dag hetzelfde,
maar wel dezelfde **structuur**.

Eten rond vergelijkbare momenten.
Maaltijden die herkenbaar aanvoelen.
Dat is geen beperking,
dat is ontspanning.

Principe 2 – Herkenbaarheid boven perfectie

Het lichaam herkent eten niet aan labels,
maar aan samenstelling.

Eten dat je kunt aanwijzen.
Dat je kunt benoemen.
Dat je begrijpt zonder uitleg.

Perfectie is niet nodig.
Herkenbaarheid wel.

Dat betekent niet dat alles “puur” moet zijn,
maar dat eten niet voortdurend hoeft te verrassen.

Principe 3 – Verzadiging is informatie

Verzadiging is geen grens die je overschrijdt.
Het is een signaal dat gehoord wil worden.

Wanneer eten voldoende voedt,
wordt verzadiging vanzelf duidelijk.

Niet door nadenken,
maar door voelen.

Dat vraagt dat eten niet te licht is,
niet te mager,
niet ontworpen om door te eten.

Verzadiging brengt rust.
En rust is een voorwaarde voor herstel.

Principe 4 – Minder prikkels, meer helderheid

Het lichaam verwerkt niet alleen wat er binnenkomt,
maar ook **hoe vaak** en **hoe intens**.

Constance prikkels maken signalen onduidelijk.
Minder prikkels maken ze weer herkenbaar.

Dat betekent:

- minder tussendoor
- minder wisselen

- minder corrigeren

Niet uit strengheid,
maar uit respect voor het lichaam.

Principe 5 – Genoeg is iets anders dan vol

Vol zijn is een toestand.
Genoeg is een gevoel.

Veel vrouwen kennen het verschil,
maar zijn het kwijtgeraakt.

Wanneer eten voedt en verzadigt,
ontstaat vanzelf het moment
waarop het lichaam zegt: *dit is voldoende*.

Dat moment is zacht.
Niet abrupt.

Het vraagt aandacht,
geen controle.

Principe 6 – Eten staat nooit los

Eten is geen geïsoleerde handeling.
Het raakt aan slaap, stress en ritme.

Wanneer die factoren uit balans zijn,
kan eten dat niet altijd compenseren.

Dat is geen falen van voeding,
maar een uitnodiging om breder te kijken.

Het lichaam werkt samen.
Altijd.

Principe 7 – Vertrouwen groeit door herhaling

Vertrouwen ontstaat niet door inzicht.
Het ontstaat door ervaring.

Door dagen die rustig verlopen.
Door maaltijden die niet ter discussie staan.
Door signalen die weer betrouwbaar worden.

Dat kost tijd.
En dat is normaal.

Hoofdstuk 8

Eenvoudige maaltijden in het dagelijks leven

Wanneer eten weer rust mag geven,
wordt de vraag niet langer: *wat is optimaal?*
maar: *wat is draaglijk, voedend en vol te houden?*

Eenvoudige maaltijden zijn geen compromis.
Ze zijn een terugkeer naar wat werkt.

Niet elke dag anders.
Niet steeds opnieuw beslissen.
Maar bouwen op herkenning.

Ontbijt: zacht beginnen

Een ontbijt hoeft geen startschot te zijn.
Het is een overgang.

Vroeger werd er gegeten wanneer het moment daar was,
niet om iets te “activeren”,
maar om de dag te ondersteunen.

Een eenvoudig ontbijt:

- voedt
- verzadigt
- vraagt weinig nadenken

Niet licht om licht te zijn,
maar stevig genoeg om te dragen.

Het lichaam hoeft niet verrast te worden aan het begin van de dag.
Het heeft baat bij voorspelbaarheid.

Lunch: stabiliteit als anker

De lunch is vaak het meest onderschatte moment van de dag.
Te licht, te vluchtig, te afhankelijk van wat er toevallig is.

Maar juist midden op de dag
vraagt het lichaam om stabiliteit.

Een eenvoudige lunch:

- lijkt op wat je kent
- komt op een vast moment
- verzadigt zonder te belasten

Niet om de middag “door te komen”,
maar om de dag in balans te houden.

Avondeten: afronden in plaats van herstellen

De avondmaaltijd hoeft niets goed te maken.
Ze sluit af.

Wanneer het avondeten voedend en voldoende is,
ontstaat er vanzelf ontspanning.

Niet omdat alles perfect was,
maar omdat het lichaam weet: *dit is genoeg*.

Eenvoud betekent hier:

- herkenbare ingrediënten
- een vertrouwde samenstelling
- geen experiment aan het eind van de dag

Dat is geen saaiheid.

Dat is zorg.

Waarom herhaling werkt

Herhaling heeft een slechte reputatie.

We verwarren het met gebrek aan variatie.

Maar het lichaam ervaart herhaling als veiligheid.

Wanneer maaltijden lijken op elkaar:

- worden signalen duidelijker
- wordt verzadiging betrouwbaarder

- ontstaat rust

Niet omdat het altijd hetzelfde is,
maar omdat het bekend voelt.

Eenvoud vraagt voorbereiding, geen planning

Eenvoudige maaltijden ontstaan niet door schema's,
maar door aanwezigheid.

Weten wat er in huis is.
Weten wat voor jou werkt.
Weten wat je lichaam herkent.

Dat vraagt geen lijstjes,
maar aandacht over tijd.

Het lichaam leert mee.

Wat eenvoudige maaltijden níét zijn

Eenvoud betekent niet:

- alles zelf maken
- alles “puur” doen
- alles perfect kiezen

Het betekent:

- minder beslissen
- minder corrigeren
- minder uitleg

Eten wordt weer een onderdeel van het leven,
geen project.

Dit hoofdstuk geeft voorbeelden, geen voorschriften

Misschien herken je jezelf in deze manier van eten.
Misschien voelt het nog onwennig.

Beide zijn goed.

Eenvoud laat zich niet afdwingen.

Ze ontstaat wanneer het lichaam ruimte krijgt.

In het volgende hoofdstuk verschuift de aandacht naar variatie en flexibiliteit.

Hoe ruimte ontstaat zonder dat rust verdwijnt.

Niet als regel,
maar als vertrouwen.

Hoofdstuk 9

Richtlijnen die rust geven

Veel vrouwen zeggen op dit punt:

“Ik begrijp het. Het voelt logisch. Maar hoe ziet dat er dan uit?”

Die vraag is begrijpelijk.

En tegelijk is dit precies het moment waarop richtlijnen óf kunnen ondersteunen,
óf opnieuw onrust kunnen creëren.

Daarom zijn de richtlijnen in dit hoofdstuk geen regels.

Ze zijn bedoeld als **oriëntatie**.

Als iets waar je langs kunt lopen, niet waar je aan vast hoeft te houden.

Richtlijn 1 – Een maaltijd voedt én verzadigt

Een maaltijd mag voldoende zijn.

Niet net genoeg.

Niet zo licht mogelijk.

Voeding is geen pauze van eten,
het *is* eten.

Wanneer een maaltijd te weinig voedt,
vraagt het lichaam later alsnog om aanvulling.
Niet omdat je faalt,
maar omdat het logisch is.

Verzadiging is geen zwakte.
Het is een signaal dat het lichaam zich veilig voelt.

Richtlijn 2 – Drie maaltijden is vaak genoeg

Voor veel mensen werkt een duidelijk ritme beter
dan voortdurend kleine momenten.

Ontbijt, lunch en avondeten
geven het lichaam structuur.

Niet als wet,
maar als uitgangspunt.

Tussendoor eten is geen probleem,
maar ook geen verplichting.

Wanneer het lichaam weet dat er weer gegeten wordt,
ontstaat er vanzelf rust.

Richtlijn 3 – Eten hoeft niet licht te zijn om ondersteunend te zijn

Veel vrouwen hebben geleerd
dat “gezond” gelijkstaat aan licht.

Maar licht voedt niet altijd.
En wat niet voedt,
verzadigt zelden.

Een maaltijd mag:

- stevig zijn
- warm zijn
- dragend zijn

Dat betekent niet zwaar,
maar **voldoende**.

Richtlijn 4 – Herkenbaarheid boven perfectie

Het lichaam houdt van herkenning.

Dat betekent:

- ingrediënten die je kent
- combinaties die vertrouwd voelen
- maaltijden die niet telkens iets nieuws van je vragen

Perfectie kost energie.

Herkenbaarheid geeft energie terug.

Eten hoeft niet interessant te zijn
om goed te zijn.

Richtlijn 5 – Eetmomenten zijn momenten

Wanneer eten overal tussendoor plaatsvindt,
verliest het zijn betekenis.

Een maaltijd is een moment.

Geen handeling tussen twee dingen door.

Dat vraagt geen ritueel.

Wel aandacht.

Niet om te controleren,
maar om te landen.

Richtlijn 6 – Genoeg is persoonlijk

Er bestaat geen universele portie.
Geen juiste hoeveelheid voor iedereen.

Genoeg voelt anders per persoon,
per dag,
per levensfase.

Het lichaam communiceert dat.
Niet luid,
maar duidelijk — als het gehoord wordt.

Dat vraagt luisteren,
geen vergelijken.

Richtlijn 7 – Het gezin hoeft niet apart te eten

Dit is belangrijk.

Een vrouw hoeft niet anders te eten
dan de mensen om haar heen
om goed voor zichzelf te zorgen.

Wanneer eten eenvoudig en voedend is,
kan het **voor iedereen** zijn.

Dat haalt druk weg.
En het brengt samenhang terug.

Richtlijn 8 – Wat je vaak eet, doet ertoe

Niet de uitzondering.
Niet het feest.
Niet de afwijking.

Wat je **meestal** eet,
wat dagelijks terugkomt,
dat is wat het lichaam vormt.

Dat inzicht geeft vrijheid.

Het hoeft niet perfect.
Het hoeft wel **consistent**.

Richtlijn 9 – Richtlijnen mogen losgelaten worden

Deze richtlijnen zijn geen toets.
Ze zijn geen belofte.

Ze mogen veranderen.
Vervagen.
Losgelaten worden.

Ze zijn er om rust te brengen,
niet om vast te houden.

Dit hoofdstuk is een kader, geen contract

Als je dit leest en denkt:

“Dit voelt logisch”,

dan is dat voldoende.

Je hoeft niets toe te passen.

Je hoeft niets te onthouden.

In het volgende hoofdstuk worden deze richtlijnen zichtbaar
in **concrete, eenvoudige maaltijden voor het hele gezin.**

Niet als lijst om af te werken,

maar als voorbeelden die laten zien:

zó kan het eruitzien.

Hoofdstuk 10

Eenvoudige maaltijden voor het hele gezin

Wanneer eten weer eenvoudig mag zijn,
ontstaat vaak dezelfde zorg:

“Maar hoe doe ik dat met een gezin?”

Alsof zorg voor jezelf

en zorg voor anderen

elkaar zouden uitsluiten.

Dat hoeft niet.

Eenvoudige, voedende maaltijden
zijn juist maaltijden
waar iedereen bij kan aansluiten.

Eén maaltijd, geen uitzonderingen

Vroeger was er zelden sprake van “apart eten”.
Niet voor vrouwen.
Niet voor kinderen.

Er werd gekookt wat er was.
Wat voedde.
Wat verzadigde.

Niet iedereen at precies hetzelfde,
maar iedereen at **mee**.

Dat principe is niet achterhaald.
Het is ontlastend.

Wanneer een vrouw niet langer een aparte maaltijd nodig heeft,
valt er een last weg.
Mentale ruimte.
Dagelijkse frictie.

Ontbijt dat draagt

Een gezinsontbijt hoeft geen project te zijn.
Het mag eenvoudig en herhaalbaar zijn.

Voorbeelden van ontbijt dat voor iedereen werkt:

- brood met beleg
- yoghurt of kwark met fruit en iets erbij
- eieren met iets eenvoudigs
- restjes van de avond ervoor

Niet elke dag anders.

Wel betrouwbaar.

Kinderen varen goed bij voorspelbaarheid.

En volwassenen ook, al denken we soms van niet.

Lunch zonder onderhandelingen

De lunch is vaak het moment
waar verschillen ontstaan.

Maar ook hier geldt:
eenvoud werkt verbindend.

Gezinsvriendelijke lunches kunnen zijn:

- broodmaaltijden
- soep met iets erbij

- restjes van de avond
- een verzadigende salade

Niet licht om licht te zijn,
maar voedend genoeg
zodat de middag niet vraagt om herstel.

Avondeten als gezamenlijk moment

De avondmaaltijd is van nature een verbindend moment.
Of kan dat weer worden.

Eenvoudige avondmaaltijden voor het gezin zijn vaak:

- aardappelen, rijst of pasta met groente en iets erbij
- eenpansgerechten
- ovenschotels
- klassieke, vertrouwde maaltijden

Geen aparte “gezonde” variant.
Geen correctie achteraf.

Wat voedt, voedt voor iedereen.

Variatie zonder chaos

Variatie ontstaat vanzelf
wanneer maaltijden rouleren.

Niet door dagelijks iets nieuws te bedenken,
maar door een kleine set vertrouwde maaltijden
die terugkeren.

Dat is geen beperking.

Dat is rust.

Het lichaam weet waar het aan toe is.

Het gezin ook.

Wat als niet iedereen alles eet?

Dat is normaal.

Eten hoeft geen strijd te zijn
om voedend te zijn.

Kinderen leren door aanbod,
niet door dwang.

Wanneer maaltijden voorspelbaar zijn
en zonder commentaar worden aangeboden,
ontstaat er ruimte.

Niet alles hoeft elke dag gegeten te worden
om toch goed gevoed te zijn.

Geen perfect gezin nodig

Deze manier van eten vraagt geen ideaal gezin.
Geen vaste tijden zonder uitzondering.
Geen harmonie aan tafel.

Ze vraagt alleen
dat eten niet voortdurend ter discussie staat.

Dat is vaak al genoeg.

Dit hoofdstuk wil ontlasten

Als dit hoofdstuk iets mag doen,
dan is het dit:

laten zien
dat zorg voor jezelf
en zorg voor je gezin
niet tegenover elkaar staan.

Wanneer eten eenvoudig en voedend is,
kan het iedereen dragen.

In het volgende hoofdstuk verschuift de aandacht
naar variatie, flexibiliteit en momenten waarop het anders loopt.

Niet als probleem,
maar als onderdeel van het leven.

Wat er ongemerkt in ons eten is gekomen

Veel van wat we vandaag eten, lijkt gewoon.
Het ligt in de winkel. Het ziet eruit als eten.
En toch reageert het lichaam er anders op dan vroeger.

Dat heeft niet alleen te maken met hoeveel we eten,
maar vooral met **wat er is toegevoegd**.

Verborgen suikers zitten niet alleen in zoete producten.
Ze zitten in:

- sauzen
- brood
- vleeswaren
- zuivelproducten
- kant-en-klare maaltijden

Niet omdat iemand ons wil misleiden,
maar omdat smaak is geoptimaliseerd.

Het lichaam herkent die optimalisatie niet als voeding.
Het reageert met snelle energie,
maar zelden met echte verzadiging.

E-nummers en toevoegingen: niet alles is gevaarlijk, maar veel is overbodig

Niet elk E-nummer is slecht.
Dat onderscheid is belangrijk.

Maar veel toevoegingen zijn er niet om te voeden,
maar om:

- houdbaarheid te verlengen
- structuur te verbeteren
- smaak te versterken

Het lichaam kan daar prima mee omgaan — **af en toe**.
Maar bij dagelijkse blootstelling ontstaat ruis.

Verzadiging wordt minder duidelijk.
Het lichaam blijft zoeken.
Niet uit honger, maar uit verwarring.

Dat is geen zwakte.
Dat is een logisch gevolg.

Waarom puur eten vaak eenvoudiger is dan ‘gezond’ eten

Groente, aardappelen, fruit, vlees, eieren.

Niet omdat ze trendy zijn,
maar omdat ze **herkenbaar** zijn.

Wanneer je:

- aardappelen kookt
- groente snijdt
- vlees of vis bereidt zoals het is

weet het lichaam wat het krijgt.

Niet perfect.

Wel duidelijk.

Dat geeft rust.

Bij de boer kopen: niet omdat het moet, maar omdat het helpt

Groente of vlees bij de boer halen is soms iets duurder.

Maar vaak eet je er ook minder van — en bewuster.

Je weet:

- waar het vandaan komt
- wat eraan gedaan is
- wat je eet

Dat is geen luxe.

Dat is transparantie.

Het hoeft niet altijd.

Het hoeft niet voor iedereen.

Maar het kan helpen om eten weer **echt** te maken.

Aardappelen, fruit en gewone producten

Aardappelen zijn geen probleem.

Fruit is geen vijand.

Het zijn juist producten

die generaties lang voeding boden
zonder discussie.

Niet alles hoeft vervangen.

Niet alles hoeft verbeterd.

Soms is **teruggaan naar gewoon**
al genoeg.

Dit boek belooft geen snelle weg

Dit boek is geen hype.

Geen reset.

Geen 30-dagen-plan.

Het belooft geen slank lichaam.

Het belooft **een lichaam dat weer begrijpt wat er gebeurt.**

Dat vraagt:

- tijd
- herhaling
- eenvoud

Niet meer.

Niet minder.

Hoofdstuk 11

Variatie zonder onrust

Eenvoud betekent niet dat alles hetzelfde moet blijven.

Het betekent dat variatie niet langer de hoofdrol speelt.

Dat lijkt een klein verschil,

maar het verandert alles.

Waarom te veel variatie onrust geeft

We leven in een tijd waarin variatie wordt gezien als gezondheid.

Meer smaken.

Meer keuzes.

Meer afwisseling.

Maar voor het lichaam betekent voortdurende variatie iets anders:
steeds opnieuw schakelen.

Nieuwe smaken vragen nieuwe reacties.

Nieuwe combinaties vragen nieuwe verwerking.

Nieuwe producten vragen aanpassing.

Dat kost energie.

Niet omdat het lichaam dat niet aankan,
maar omdat het **geen rustmomenten meer heeft**.

Variatie als nuance, niet als fundament

Vroeger was er variatie.

Maar die zat in kleine verschuivingen.

Andere groente.

Een ander stuk vlees.

Een andere bereiding.

Niet in een compleet ander eetpatroon per dag.

Die vorm van variatie:

- houdt het lichaam alert
- zonder het te overbelasten
- zonder verzadiging te verstoren

Dat is variatie die ondersteunt.

Herhaling als basis, variatie als toevoeging

Een rustig eetpatroon heeft een kern.

Maaltijden die terugkomen.

Combinaties die vertrouwd zijn.

Daaromheen ontstaat vanzelf ruimte:

- eens iets anders
- eens iets extra's
- eens een afwijking

Niet gepland.

Niet berekend.

Maar passend in het geheel.

Wanneer herhaling de basis is,
wordt variatie ontspannen.

Waarom dit juist vrijheid geeft

Veel mensen denken dat structuur beperkt.
Maar het tegenovergestelde is vaak waar.

Wanneer eten voorspelbaar is:

- hoef je minder te beslissen
- hoef je minder te twijfelen
- hoef je minder te corrigeren

Dat maakt ruimte voor spontaniteit.
Zonder dat alles wankelt.

Vrijheid ontstaat niet door alles open te laten,
maar door een stevige basis te hebben.

Wat als het anders loopt?

Feestjes.
Etentjes.
Vakanties.
Drukke weken.

Ze horen bij het leven.

Wanneer de basis rustig is,
kunnen afwijkingen bestaan zonder gevolgen.

Niet omdat ze “gecompenseerd” moeten worden,
maar omdat het lichaam weet waar het naar terugkeert.

Dat is vertrouwen.

Variatie bij kinderen en gezinnen

Ook voor gezinnen werkt dit principe.

Kinderen hebben geen constante afwisseling nodig.
Ze hebben herkenning nodig.

Variatie ontstaat vanzelf:

- seizoenen
- beschikbaarheid
- smaakontwikkeling

Niet door dagelijks iets nieuws te forceren.

Dat geldt net zo goed voor volwassenen.

Hoofdstuk 12

Van suikerrijk en veel eten naar voeding die vult en voedt

De overgang van suikerrijk, vaak eten naar voedend, verzadigend eten is zelden een besluit.

Het is een proces.

Een proces waarin het lichaam moet wennen,
en het gezin moet meekomen.

Niet door iets af te nemen,
maar door iets toe te voegen.

Wat suiker doet met het lichaam

Suiker geeft snelle energie.

Dat is geen geheim.

Maar die energie is kort.

En wat snel komt, zakt ook snel weg.

Wanneer suiker en snelle koolhydraten een vaste plek hebben gekregen,
raakt het lichaam gewend aan pieken en dalen.

Het gevolg is niet alleen trek,
maar ook onrust.

Niet omdat iemand te veel wil eten,
maar omdat het lichaam **blijft zoeken naar stabiliteit.**

Waarom 'minder suiker' vaak niet werkt

Veel mensen proberen minder suiker te eten
door iets weg te laten.

Maar het lichaam ervaart dat vaak als gemis.

Niet omdat suiker zo belangrijk is,
maar omdat er **niets voor in de plaats komt.**

Een lichaam dat gewend is aan snelle energie,
heeft tijd nodig om opnieuw te leren vertrouwen
op voeding die langzamer vrijkomt.

Dat leer je niet door te schrappen,
maar door te **vervangen.**

De sleutel: eerst vullen, dan pas verminderen

De overgang wordt draaglijk
wanneer maaltijden eerst écht voeden.

Dat betekent:

- voldoende eten

- genoeg vetten
- voldoende eiwitten
- herkenbare koolhydraten

Wanneer een maaltijd verzadigt,
neemt de drang naar zoet vanzelf af.

Niet omdat je jezelf inhoudt,
maar omdat het lichaam **tevreden** is.

De eerste weken: wat je kunt verwachten

Bij de overgang kan het lichaam reageren.

Meer trek.

Onrust.

Zoetbehoefte.

Niet als teken dat het niet werkt,
maar als teken dat het lichaam omschakelt.

Dat vraagt:

- rust
- regelmaat

- vertrouwen

Geen strengheid.

Geen compensatie.

Het lichaam leert opnieuw.

Hoe neem je je gezin hierin mee?

Kinderen volgen geen uitleg.

Ze volgen aanbod en herhaling.

Wanneer:

- maaltijden voedender worden
- tussendoor minder centraal staat
- zoet niet verboden maar ook niet dominant is

ontstaat vanzelf verschuiving.

Niet in één week.

Niet zonder gemopper.

Maar wel zonder strijd.

Belangrijk:

- maak eten niet beladen
- benoem geen “goed” of “slecht”
- laat zien dat iedereen hetzelfde eet

Dat geeft veiligheid.

Zoet krijgt een andere plek

Zoet hoeft niet te verdwijnen.

Het hoeft alleen **uit het centrum**.

Wanneer zoet:

- bij een maaltijd hoort
- op vaste momenten terugkomt
- niet ingezet wordt tegen verveling of emoties

verliest het zijn macht.

Het wordt weer wat het was:

iets extra's.

Veel eten versus voedend eten

Veel eten is vaak een reactie op iets dat ontbreekt.
Voedend eten voorkomt dat.

Wanneer maaltijden dragen:

- is er minder behoefte om te blijven eten
- voelt genoeg ook echt als genoeg
- ontstaat er rust in hoofd en lijf

Dat geldt voor volwassenen én kinderen.

Geduld is onderdeel van de overgang

De overgang van suikerrijk naar voedend eten
gaat niet in rechte lijnen.

Soms gaat het vanzelf.
Soms voelt het als een stap terug.

Dat is geen mislukking.
Dat is leren.

Het lichaam leert opnieuw vertrouwen op voeding.
En dat kost tijd.

Hoofdstuk 13

Bewegen zoals het bedoeld is

Bewegen was ooit geen aparte categorie.
Het hoorde bij het leven.

Je liep.
Je fietste.
Je droeg.
Je bukte.
Je stond weer op.

Niet om fit te worden,
maar omdat het zo ging.

Dat is niet verdwenen.
Het is alleen naar de achtergrond geschoven.

Bewegen hoeft geen project te zijn

Voor veel mensen voelt bewegen als iets wat groot moet zijn.
Intensief.
Gepland.
Meetbaar.

Maar het lichaam denkt anders.

Het lichaam reageert op:

- herhaling
- belasting
- afwisseling

Niet op perfectie.

Een wandeling telt.

Fietsen telt.

Traplopen telt.

Bewegen in huis telt.

Niet omdat het weinig is,
maar omdat het **regelmatig** is.

Waarom gewoon bewegen zo krachtig is

Het lichaam is gebouwd om te bewegen.

Niet om stil te zitten en af en toe te compenseren.

Regelmatig bewegen:

- ondersteunt verzadiging

- verbetert insulinegevoeligheid
- helpt stress af te voeren
- ondersteunt hormonale balans

Niet spectaculair.

Wel effectief.

En vooral: **vol te houden.**

Spieropbouw: eenvoudig werkt

Spieren opbouwen hoeft geen abonnement te kosten.

Het vraagt geen perfecte apparatuur.

Wat het vraagt:

- weerstand
- herhaling
- tijd

Dat kan met:

- twee flessen water
- flessen gevuld met zand of aarde
- dumbbells van de Action
- een kettlebell
- gewichten van Marktplaats

Het lichaam maakt geen onderscheid tussen duur of goedkoop.
Het reageert op belasting.

Waarom spieropbouw zo belangrijk is

Spieren zijn geen luxe.
Ze zijn functioneel.

Spieren:

- ondersteunen je houding
- beschermen je gewrichten
- helpen bij suikerverwerking

- dragen bij aan stabiliteit

Met het ouder worden
wordt spiermassa belangrijker,
niet minder.

Niet om strak te zijn,
maar om **krachtig te blijven**.

Thuis bewegen is geen mindere optie

Bewegen in de huiskamer
is geen tweede keus.

Het is:

- laagdrempelig
- flexibel
- eerlijk

Je hoeft nergens naartoe.
Je hoeft niets te bewijzen.
Je hoeft alleen te beginnen.

Tien minuten telt.
Twintig minuten telt.
Consistentie telt.

Meer is niet beter

Meer bewegen lijkt logisch.
Maar het lichaam denkt anders.

Te veel, te vaak, te intens
kan juist averechts werken.

Herstel is onderdeel van vooruitgang.
Rust hoort bij kracht.

Bewegen mag ondersteunen,
niet uitputten.

Het mentale deel: volhouden zonder motivatie

Motivatie is grillig.
Daar kun je niet op bouwen.

Volhouden lukt beter wanneer:

- het klein is
- het vast zit aan iets wat je al doet

- het niet afhankelijk is van zin

Niet denken: *ik moet sporten*
 maar: *dit hoort bij mijn dag.*

Bewegen als gewoonte,
 niet als prestatie.

Kinderen leren door mee te doen

Voor kinderen geldt hetzelfde als bij eten.

Ze leren niet door uitleg,
 maar door voorbeeld.

Wanneer bewegen normaal is —
 wandelen, fietsen, tillen, spelen —
 wordt het vanzelf onderdeel van het leven.

Niet als verplichting.
 Maar als vanzelfsprekendheid.

- het niet afhankelijk is van zin

Niet denken: *ik moet sporten*
 maar: *dit hoort bij mijn dag.*

Bewegen als gewoonte,
 niet als prestatie.

Dit hoofdstuk is geen trainingsplan

Het geeft geen schema.

Geen weekindeling.

Geen doelen.

Het wil één ding duidelijk maken:

Je hoeft het niet groots aan te pakken
om verschil te maken.

Gewoon bewegen,
regelmatig,
zonder drama,

is vaak precies genoeg.

Afronding van dit deel

Eten en bewegen horen bij elkaar.

Niet als controlemechanismen,
maar als ondersteuning van het lichaam.

Wat voedt,
wat beweegt,
wat rust krijgt,

werkt samen.

In het volgende en laatste hoofdstuk
komt alles samen.

Niet in regels,
maar in vertrouwen.

Hoofdstuk 14

Wat je drinkt maakt meer verschil dan je denkt

Veel mensen denken bij verandering eerst aan eten.
Maar wat je drinkt, werkt sneller en dieper door.

Niet omdat drinken belangrijker is dan eten,
maar omdat het lichaam vloeistoffen **direct** opneemt.

Daarom begint herstel vaak niet op het bord,
maar in het glas.

Waarom frisdrank zo hardnekkig is

Frisdrank verdwijnt niet vanzelf uit je leven.
Niet omdat het zo lekker is,
maar omdat het **iets vervangt**.

Het vervangt:

- energie
- prikkeling
- een moment

Suiker, koolzuur en cafeïne
geven samen een korte opstoot.

Maar wat snel stijgt, zakt ook snel weg.

Het lichaam blijft daarna vragen:

nog iets

nóg een slok

nóg een prikkel

Niet uit dorst,
maar uit instabiliteit.

Frisdrank verdrijf je niet door het te verbieden

Frisdrank verdwijnt zelden door discipline.
Het verdwijnt wanneer het lichaam krijgt
wat het eigenlijk zoekt.

En dat is meestal:

- hydratatie

- mineralen
- stabiliteit

Wanneer je alleen frisdrank weglaat
zonder iets toe te voegen,
ontstaat gemis.

Wanneer je **vervangt**,
ontstaat rust.

Wat drink je in plaats daarvan?

Goede alternatieven zijn eenvoudig:

- water
- bruiswater zonder toevoegingen
- kruidenthee
- water met een snuf zout
- water met wat citroen

Niet spannend.

Wel effectief.

Het lichaam hoeft niet geprikkeld te worden om gehydrateerd te raken.

Waarom koffie geen goede start van de dag is

Koffie op een lege maag
zet het lichaam meteen in actie.

Het activeert:

- stresshormonen
- de lever
- de bijnieren

Dat kan tijdelijk helder voelen,
maar het is geen **opbouw**.

Vooraf bij vrouwen
kan koffie als eerste prikkel:

- energie verstoren
- bloedsuiker ontregelen

- onrust veroorzaken

Niet omdat koffie slecht is,
maar omdat het **te vroeg** komt.

Eerst water, dan pas prikkels

Na de nacht is het lichaam:

- uitgedroogd
- mineraalarm
- gevoelig

Beginnen met koffie
is beginnen met trekken.

Beginnen met water
is beginnen met aanvullen.

Dat verschil is groter dan veel mensen denken.

Water met zeezout of Himalayazout

Een glas water met een snuf goed zout
is geen trend.

Het is fysiologie.

Zout:

- helpt water vasthouden
- ondersteunt zenuwgeleiding
- ondersteunt spierfunctie

Na de nacht
heeft het lichaam hier vaak behoefte aan.

Niet veel.

Niet overdreven.

Gewoon een snuf.

Electrolyten en creatine: waarom dit kan helpen

Electrolyten ondersteunen:

- vochtbalans
- energie

- concentratie

Creatine:

- ondersteunt spierfunctie
- ondersteunt energie in cellen
- kan ook bij vrouwen zinvol zijn

Niet als prestatieproduct,
maar als **ondersteuning**.

Belangrijk:

- lage dosering
- consistent gebruik
- geen haast

Dit zijn geen quick fixes.
Ze werken alleen in rust.

Wat je kunt verwachten als je deze routine vasthoudt

De eerste dagen:

- vaker plassen
- minder trek in zoet
- rustiger hoofd

Na een paar weken:

- stabielere energie
- minder behoefte aan frisdrank
- koffie voelt minder noodzakelijk

Op langere termijn:

- betere hydratatie
- rustiger zenuwstelsel
- minder pieken en dalen

Niet spectaculair.

Wel merkbaar.

Dit is geen verplichting

Deze routine is geen must.

Geen regel.

Geen belofte.

Het is een **uitnodiging**

om het lichaam eerst te geven

wat het nodig heeft

voor je iets van het vraagt.

Zoals dit hele boek.

Afsluiting

Wat je drinkt,

hoe je de dag begint,

en hoeveel prikkels je toelaat,

zet de toon.

Niet voor perfectie,

maar voor stabiliteit.

En stabiliteit

is vaak de sleutel

tot alles wat daarna komt.

Hoofdstuk 15

Eten als ondersteuning van het vrouwenlichaam

Tot hier ging dit boek over begrijpen.

Over rust.

Over eenvoud.

Maar uiteindelijk leeft eten niet in woorden.

Het leeft op tafel.

En juist daar, in het dagelijkse leven,

komt alles samen:

het lichaam, de hormonen, het gezin, het ritme.

Dit hoofdstuk vormt de brug

tussen wat je nu begrijpt

en hoe dat er straks uit ziet in de praktijk.

Het vrouwenlichaam leeft in fases

Het vrouwenlichaam is geen vast gegeven.

Het beweegt.

Niet alleen door de jaren heen,

maar ook binnen één maand.

Zelfs vrouwen die nog menstrueren,

bewegen voortdurend door verschillende fases

met elk hun eigen behoeften.

Meer behoefte aan:

- energie
- verzadiging
- rust
- of juist lichtheid

Dat is geen toeval.

Dat is biologie.

Eten hoeft daar niet tegenin te werken.

Het kan **meebewegen**.

Eten hoeft niet perfect te zijn om ondersteunend te zijn

Je hoeft niet elke fase exact te “volgen”.

Dat zou opnieuw druk geven.

Maar begrijpen **dát** behoeften verschuiven,
maakt mild.

Sommige dagen vraagt het lichaam:

- meer koolhydraten

- meer vet
- meer eiwit

Andere dagen juist:

- eenvoudig
- licht verteerbaar
- minder prikkels

Recepten zijn daarom geen voorschriften.
Ze zijn **mogelijkheden**.

Het gezin eet mee — altijd

Dit boek kiest bewust geen aparte vrouwenmaaltijden.
Niet omdat vrouwen geen andere behoeften hebben,
maar omdat **eten geen strijdpunt moet worden**.

Een voedende maaltijd:

- ondersteunt het vrouwenlichaam
- voedt kinderen

- verzadigt mannen

Het verschil zit niet in *wat* er op tafel staat,
maar in:

- porties
- timing
- aandacht

Daar houden de recepten rekening mee.

Voeding als bouwstof, niet als prikkel

Voeding doet meer dan vullen.

Het bouwt:

- huid
- haar
- nagels

- hormonen
- darmen
- hersenen

Wanneer voeding vooral prikkelend is
(suiker, toevoegingen, ultrabewerking),
ontstaat er ruis.

Wanneer voeding voedt,
kan het lichaam herstellen.

Niet ineens.
Maar stap voor stap.

Waarom klachten vandaag zo zichtbaar zijn

Allergieën, eczeem, concentratieproblemen, onrust —
ze zijn geen modeverschijnsel.

Wat veranderd is sinds de jaren '80 en '90:

- meer ultrabewerkte voeding
- meer toevoegingen

- meer suiker op jonge leeftijd
- minder rust in het zenuwstelsel

Niet één oorzaak.

Wel een **stapeling**.

Het lichaam van kinderen —
en volwassenen —
moet meer verwerken dan vroeger.

Dat vraagt niet om strengheid,
maar om **terug naar eenvoud**.

Wat eten kan doen (en wat niet)

Eten is geen medicijn.

Maar het kan wel:

- prikkels verminderen
- darmen ondersteunen
- bloedsuiker stabiliseren
- het zenuwstelsel ontlasten

Daarmee ontstaat ruimte
voor het lichaam om zelf te reguleren.

Dat is geen belofte.
Dat is fysiologie.

**Dit boek gebruikt eten niet om te repareren,
maar om te ondersteunen.**

Wat voedt,
wat verzadigt,
wat herkenbaar is,

geeft het lichaam ruimte om zelf in balans te blijven.

Over deze recepten

Deze recepten zijn bedoeld voor het dagelijks leven.
Niet voor perfecte dagen, maar voor echte dagen.

Ze zijn:

- voedend
- verzadigend

- eenvoudig
- geschikt voor het hele gezin

Ze vragen geen discipline,
maar nodigen uit tot rust.

Ook zoet hoort daarbij.

Niet als beloning.
Niet als troost.
Maar als onderdeel van eten.

Wanneer voeding voedt,
ontstaat er vanzelf ruimte voor iets extra's
zonder dat het lichaam uit balans raakt.

WAAROM GEZONDE TOETJES EN TUSSENDUUR BELANGRIJK ZIJN

Zoet verdwijnt niet door het te verbieden.
Het verdwijnt door het **zijn lading te ontnemen**.

Een voedend toetje:

- voorkomt snaaien later

- geeft voldoening
- leert het lichaam dat zoet niet schaars is

Tussendoor eten is geen zwakte.

Maar het is ook geen plicht.

Deze recepten zijn er:

- als de behoefte er is
- niet om elk moment te vullen

GEZONDE TOETJES (EENVOUDIG & VERZADIGEND)

1. Kwark met warm fruit

Waarom dit werkt: eiwitten + vezels + natuurlijke zoetheid

Ingrediënten:

- volle kwark of yoghurt
- diepvries bosvruchten of appel
- kaneel

Bereiding:

Verwarm het fruit kort met kaneel.

Serveer over de kwark.

Vult goed, geen suikerpiek.

2. Appel uit de oven (gezinsfavoriet)

Waarom dit werkt: zoet, warm, herkenbaar

Ingrediënten:

- appels
- kaneel
- klontje boter

Bereiding:

Halveer de appels, kaneel erop, klein klontje boter.

20–25 min in de oven.

Ook perfect als avondtoetje.

3. Pure chocolade met noten

Waarom dit werkt: vet + cacao = verzadiging

Ingrediënten:

- stukje pure chocolade (70%+)
- handje noten

Klein, maar voldoende.

LEKKER TUSSENDOR (ALS DE BEHOEFTE ER IS)**4. Banaan met pindakaas**

Waarom dit werkt: koolhydraten + vet = stabiel

Vooraf fijn rond actieve momenten.

5. Gekookt ei met zout

Waarom dit werkt: eiwit + vet = rust

Simpel, maar zeer voedend.

6. Dadels met noten

Waarom dit werkt: zoet + vezels + vet

Beperk tot een paar stuks — niet omdat het “mag”, maar omdat het genoeg is.

BELANGRIJKE HOUDING BIJ TUSSENDOOR

- Niet tellen
- Niet compenseren
- Niet uitleggen aan jezelf

Eet het.

Ga verder met je dag.

Wanneer maaltijden voedend zijn,
worden tussendoortjes vanzelf rustiger.

VOOR HET GEZIN

Kinderen mogen:

- mee-eten
- mee-kiezen

- mee-leren

Zonder dat eten een onderhandeling wordt.

Wat voedt, voedt voor iedereen.

AFSLUITING VAN DIT DEEL

Deze recepten zijn geen lijst om af te werken.

Ze zijn een verzameling mogelijkheden.

Je hoeft niet alles te maken.

Je hoeft niets perfect te doen.

Wanneer eten voedt,

ontstaat vanzelf ruimte voor genieten.

Zonder strijd.

Zonder bijwerkingen.

ONTBIJTRECEPTEN

Dragend, eenvoudig, zonder stress

Ontbijt hoeft niet licht te zijn om gezond te zijn.
Het mag **dragen**. Zeker voor vrouwen en gezinnen.

1. Brood met roomboter en beleg

Waarom dit werkt: vet + koolhydraten = verzadiging

- volkoren of zuurdesembrood
- roomboter
- kaas, ei, vleeswaren of notenpasta

Gewoon, herkenbaar, voedend.

2. Yoghurt of kwark met fruit en noten

Waarom dit werkt: eiwit + vezels

- volle yoghurt of kwark
- appel, peer of bessen
- handje noten of zaden

Ook geschikt voor kinderen.

3. Eieren op verschillende manieren

Waarom dit werkt: eiwit + vet = stabiele energie

- gekookt
- gebakken in boter
- roerei met groente

Combineer met brood of aardappelen.

4. Restjes van de avond ervoor

Waarom dit werkt: voedend, geen verspilling

- aardappelen
- groente
- ei of vlees

Heel normaal vroeger. Nog steeds effectief.

LUNCHMAALTIJDEN

Stabiel, verzadigend, geen herstel achteraf

1. Broodmaaltijd

- brood
- beleg
- rauwkost of soep erbij

Niet licht, wel voldoende.

2. Soep met iets erbij

Waarom dit werkt: warm + verzadigend

- groente- of kippensoep
- brood of aardappelen erbij

Ideaal voor gezinnen.

3. Salade die echt vult

- groente
- aardappelen, rijst of brood
- ei, vis of vlees
- olie of boter

Geen “lichte lunch”, maar een maaltijd.

4. Restjes

Wat voedde gisteren, voedt vandaag ook.

AVONDMAALTIJDEN

Voor het hele gezin, zonder aparte borden

Basisformule (werkt altijd):

Koolhydraat + groente + eiwit + vet

Voorbeelden:

- aardappelen + groente + vlees/vis/ei
- rijst + groente + kip
- pasta + saus + groente
- ovenschotels
- eenpansgerechten

Geen aparte vrouwenmaaltijden.

Iedereen eet mee.

ZOET ZONDER STRIJD

Zoet mag, zonder macht

Zoet verdwijnt niet door het te verbieden.

Het verdwijnt door het **normaal** te maken.

Gezonde toetjes:

- yoghurt/kwark met fruit
- appel uit de oven
- pure chocolade met noten
- pannenkoeken met weinig suiker

Zoet na een maaltijd werkt rustiger dan los tussendoor.

Tussendoor (als de behoefte er is):

- banaan met pindakaas
- gekookt ei
- noten

- dadels (een paar is genoeg)

Geen straf. Geen beloning. Gewoon eten.

GEZINSWEEK STRUCTUREREN

Zonder menu, zonder stress

Dit is **geen weekschema**, maar een **structuur**.

Zo werkte het vroeger:

- vaste eetmomenten
- herhaling
- weinig nadenken

Praktisch voorbeeld:

- Ontbijt: 2–3 vaste opties

- Lunch: brood / soep / restjes
- Avondeten: 5–6 vertrouwde maaltijden
- 1–2 dagen iets anders (uit eten, makkelijk, soep)

Herhaling = rust

Variatie ontstaat vanzelf

Voor gezinnen:

- eetmomenten zijn momenten
- geen onderhandeling
- aanbod is rustig en herhaalbaar

Kinderen leren:

- vertrouwen
- verzadiging

- normaal eten

SLOT VAN DIT RECEPTENDEEL

Deze recepten zijn geen systeem.

Ze zijn een terugkeer naar gewoon eten.

Niet perfect.

Niet streng.

Niet spectaculair.

Maar voedend.

Verzadigend.

En vol te houden.

Wat het lichaam herkent

Het lichaam herkent geen marketing.

Het herkent samenstelling.

Daarom maakt het verschil

waar iets van gemaakt is,

en hoe het wordt bewerkt.

Niet om streng te zijn,

maar om het lichaam minder te laten werken

voor hetzelfde resultaat.

Boter of margarine?

Roomboter is een product
dat al generaties wordt gebruikt.

Het bestaat uit:

- vet
- een kleine hoeveelheid water

Het lichaam herkent dit.

Margarine is een industrieel product,
ontstaan uit oliën die zijn bewerkt
om smeerbaar te worden.

Dat maakt het niet “giftig”,
maar wel **minder vanzelfsprekend** voor het lichaam.

Wanneer je kunt kiezen,
is roomboter vaak de eenvoudigere keuze.

Niet omdat het perfect is,
maar omdat het herkenbaar is.

Olie om in te bakken

Niet elke olie is geschikt om te verhitten.

Bij hoge temperaturen
veranderen sommige oliën van structuur.

Dat vraagt meer van het lichaam.

Vetten die beter tegen verhitte kunnen:

- roomboter
- ghee
- kokosolie

Oliën die beter koud gebruikt worden:

- olijfolie
- notenolie

Niet omdat ze slecht zijn,
maar omdat ze **een andere functie hebben**.

Wat je niet hoeft te vermijden, maar ook niet hoeft te zoeken

Het lichaam vraagt geen perfectie.

Je hoeft:

- niets volledig te schrappen
- niets obsessief te vermijden

Wat telt is:

- wat je **meestal** gebruikt
- wat dagelijks terugkomt

Af en toe iets anders
verstoort niets
wanneer de basis rustig is.

Waar je rechtstreeks bij de boer kunt kopen

Wie voeding zo puur en overzichtelijk mogelijk wil houden,
kan ervoor kiezen om (een deel van) de boodschappen rechtstreeks bij de
boer te kopen.

Niet omdat dat moet, maar omdat het duidelijkheid geeft over herkomst
en bewerking.

Onderstaande platforms maken het makkelijker om boeren te vinden die rechtstreeks aan particulieren verkopen.

Lekkerder bij de Boer

Een landelijk platform (ook als app beschikbaar) met boeren, boerderijwinkels en verkooppunten in heel Nederland.

Je kunt zoeken op plaats en product, zoals groente, fruit, zuivel, vlees en eieren.

 <https://www.lekkerder.nl>

Zoekdeboer.nl

Een overzichtssite voor boerderijwinkels, melktaps, automaten en streekproducten.

Ideaal voor mensen die graag zelf langsgaan bij een boer in de buurt.

 <https://zoekdeboer.nl>

Boeren & Buren

Een netwerk van lokale 'buurderijen'.

Je bestelt online bij boeren uit de regio en haalt je bestelling wekelijks op bij een vast punt.

 <https://boerenenburen.nl>

De Streekboer

Richt zich op seizoensgebonden groente- en fruitpakketten, vaak biologisch.

De inhoud volgt wat er op dat moment groeit.

 <https://www.destreekboer.nl>

Hofweb

Een online platform waar je producten van boeren kunt bestellen, met bezorging of afhalen.

Geschikt voor wie gemak zoekt, maar wel bewust wil kiezen.

 <https://www.hofweb.nl>

Hoe je deze links kunt gebruiken

Je hoeft niet alles lokaal te kopen.

Je hoeft ook niet alles te veranderen.

Deze platforms zijn bedoeld als:

- inspiratie
- aanvulling
- mogelijkheid

Soms betekent het: één product anders kiezen.

Soms betekent het: alleen groente of eieren bij de boer halen.

Dat is al genoeg.

Belangrijk om te onthouden

Ook voeding uit de supermarkt kan onderdeel zijn van een gezond leven.

Dit boek pleit niet voor alles-of-niets.

Het gaat om:

- wat je meestal eet
- wat het lichaam herkent
- wat rust geeft

Lokaal kopen is geen regel,
maar een **keuze die kan ondersteunen.**

Tot slot

Als je dit boek tot hier hebt gelezen,
heb je waarschijnlijk al gemerkt dat het je niets heeft willen opleggen.

Geen regels.
Geen schema's.
Geen snelle beloftes.

Dit boek wilde vooral ruimte maken.
Ruimte om weer te voelen wat klopt.
Ruimte om eten, bewegen en leven minder ingewikkeld te maken.

Gezondheid ontstaat zelden door grote veranderingen.
Ze groeit in het gewone.
In wat je herhaalt.
In wat je meestal doet.

Als dit boek je heeft geholpen om:

- rust te ervaren rondom eten
- milder te kijken naar je lichaam
- eenvoud terug te brengen in je dagelijks leven

dan heeft het zijn bedoeling vervuld.

Verder lezen en verdiepen op VitaleaFit.nl

Dit boek is geen eindpunt.
Het is een begin.

Op **VitaleaFit.nl** deel ik verdiepende artikelen voor vrouwen die gezond willen leven zonder zichzelf te verliezen in regels of trends.

Je vindt er onder andere:

- inzichten over voeding en hormonale balans
- praktische handvatten voor vrouwen in verschillende levensfases
- eerlijke informatie over gezondheid zonder hype
- rustgevende inspiratie voor lichaam en hoofd

Alles met dezelfde insteek als dit boek:
eenvoud, vertrouwen en volhouden.

Je hoeft niets bij te houden.

Je hoeft niets te worden.

Je mag gewoon lezen, herkennen en meenemen wat past.

Je bent welkom.

Op jouw tempo.

Met warmte en vertrouwen,

Lydia van de Bunt

VitaleaFit.nl

 www.vitaleafit.nl

Disclaimer

Dit boek is geschreven vanuit persoonlijke betrokkenheid, nieuwsgierigheid en ervaring.

Ik ben geen arts, diëtist of medisch specialist.

De inzichten, verhalen en adviezen in dit boek zijn gebaseerd op gezond verstand, eigen ervaringen, observaties en kennis die ik in de loop der jaren heb opgedaan.

Dit boek is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning.

Het vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling.

Iedereen is anders.

Wat voor de één werkt, hoeft niet voor de ander hetzelfde effect te hebben.

Luister altijd naar je eigen lichaam en raadpleeg bij twijfel of gezondheidsklachten een arts of andere gekwalificeerde zorgverlener.

Dit boek nodigt uit tot bewustwording en eenvoud —
niet tot zelfdiagnose of het negeren van medische zorg.

Copyright © 2025 Lydia van de Bunt

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit geldt zowel voor tekst als voor opmaak, structuur en inhoud.

Omslagfoto: privéarchief familie Van de Bunt