

In de overgang en toch afvallen

Afvallen in de overgang is
zeker mogelijk!

Als vrouw kom je in de overgang of menopauze gemiddeld 7kg aan. Er verandert niets in je eetgedrag; je eet niet anders of meer en toch kom je aan. Maar ook je lichaam verandert in vorm. De taille verdwijnt en ineens heb je ook rugvet. Een onvermijdelijk proces, toch? Niet helemaal waar.



In dit document lees je over...

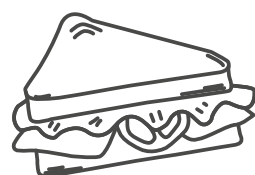
- ✓ Overgang en hormonen
- ✓ Spiermassa gaat omlaag
- ✓ Gewicht aankomen tijdens de overgang
- ✓ In de overgang en toch afvallen
- ✓ Hoe werkt afvallen in de overgang?
- ✓ Voeding en overgang
- ✓ Afvallen in de overgang met Sinc



Overgang en hormonen

Maar waarom kom je eigenlijk aan in de overgang? Dat je aankomt, heeft alles te maken met de hormoonhuishouding die verandert.

In de overgang maken je eierstokken minder oestrogeen aan. Een hormoon dat onder andere zorgt voor een gezonde huid, stevige botten, een goed humeur en een gezond libido. In je vet wordt ook oestrogeen aangemaakt. Je lichaam houdt tijdens de overgang dus meer vet vast om het oestrogeengehalte op peil te houden. Maar dat betekent niet dat je niet kan afvallen in de overgang.



Spiermassa gaat omlaag

Wat niet zozeer met de overgang te maken heeft, maar wel met ouder worden, is de afname van spiermassa. De stofwisseling verlaagt als je ouder wordt, omdat je spiermassa afneemt. Spiermassa zorgt voor de verbranding van calorieën. Daarom hebben mannen een hogere stofwisseling dan vrouwen, omdat ze van nature meer spiermassa hebben. Afname van spiermassa zorgt dus voor een lagere stofwisseling en een toename in gewicht.

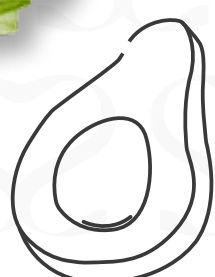
Het is dus wel belangrijk dat je de calorie inname per dag vermindert als je ouder wordt. At je als 20-jarige nog gemiddeld 2000 kcal per dag, is dat op je 50ste nog maar gemiddeld 1500 kcal.



Gewicht aankomen tijdens de overgang

Aankomen in gewicht tijdens de overgang is dus heel normaal en verklaarbaar door de fysieke verandering die je als vrouw ondergaat. De 2 belangrijkste redenen waarom je aankomt tijdens de overgang zijn:

- Het lichaam houdt meer vet vast om het oestrogeen gehalte op peil te houden
- Doordat je ouder wordt, gaat het spiermassa omlaag en daarmee ook de stofwisseling



In de overgang en toch afvallen

Moeten we ons als vrouw daar dan maar bij neerleggen dat we aankomen tijdens de overgang? Veel vrouwen die bij mij onder begeleiding komen om af te vallen terwijl ze in de overgang zitten, hebben het idee dat dit niet tegen te houden is. Dat ze tijdens de overgang niet kunnen afvallen. Maar dat is niet waar. Je kunt ook tijdens de overgang gewoon afvallen.

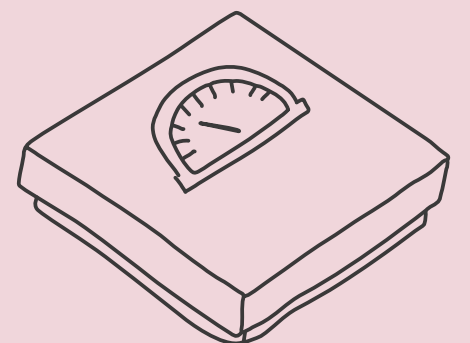
Dat is na 18 jaar mijn ervaring met vrouwen in de overgang die Sinc volgen. En ook zij doen niet onder aan gemiddeld 1kg per week. We hebben namelijk als vrouw geen invloed op de overgang, maar wel op het resultaat.



Startbox Fase 1 - Afslanken

Met de Sinc Startbox voor 4 weken ben je helemaal ready, set... go! Alle informatie die je nodig hebt om te starten met afvallen, vind je terug in het bijgevoegde instructieboek. Het kookboek Slank & Gezond zit er ook bij en die is superhandig in de keuken. Een receptenboek vol met gezonde, makkelijke recepten waar het hele gezin uit kan mee eten. Met de Startbox ontvang je een totaal pakket en kun je direct starten met afvallen. Waar wacht je nog op?

Bestel de startbox



Hoe werkt afvallen in de overgang?

Wat vooral belangrijk is als je in de overgang bent, is dat je iets anders gaat doen dan je gewend bent. Dat eeuwenoude dieet trucje werkt ineens niet meer. Waar je voorheen altijd goed afviel, lukt het ineens niet meer. Hoe kan dat nou? Het lichaam moet getriggerd worden tijdens de overgang. Pas dan zal je stofwisseling omhoog gaan en daarmee ook de vetverbranding, waardoor jij kan afvallen. Sinc helpt je met afvallen in de overgang met normaal eten. Ik heb veel ervaring in mijn praktijk met vrouwen in de overgang en afvallen. Geloof me, zij doen echt niet onder aan het resultaat van een 25-jarige.

Voeding en overgang

Voeding heeft invloed op overgangsverschijnselen. Het kan het verergeren, zoals wijn drinken in de avond (sorry dames!) Alcohol verergert eigenlijk alle klachten. Mijn ervaring met vrouwen die afvallen met Sinc in de overgang, is dat alle overgangsklachten juist verminderen. Eigenlijk ook wel logisch, want zodra je start met diëten, haal je eigenlijk alle 'onzuiverheden' uit je voeding. Geen alcohol, geen suiker, geen vette hap. Je eet voedzame producten die het lichaam voorzien van alle stoffen die het nodig heeft. Ook een stabiele bloedsuikerspiegel, draagt bij aan dat je je beter voelt. Je voelt fitter, heb je meer energie en ben je minder prikkelbaar. Voeding is zeker van invloed op je gemoedstoestand. Daarnaast val je kilo's af... daar worden we als vrouw altijd blij van. Je voelt je snel lekkerder in je vel.

Sinc is jouw totaal programma

- ✓ Gratis! Gezonde recepten voor het hele gezin
- ✓ Normaal eten met een duidelijk eetschema en voedingslijst
- ✓ Ondersteuning van plantaardige supplementen
- ✓ Complete Startbox waar je direct mee kunt starten!
- ✓ Afvallen én op gewicht blijven
- ✓ Makkelijk vanuit huis te volgen

Twijfel je nog?

Ik sta je persoonlijk te woord

Gratis adviesgesprek



Afvallen in de overgang met Sinc

Sinc helpt ook jou met afvallen tijdens de overgang en ondersteunt bij het verminderen van overgangsklachten. Je valt niet alleen kilo's af, maar je slaapt weer beter, voelt je fit en zit weer snel lekkerder in je vel. Ik ben Rachel Hulshof en ik begeleid al 18 jaar met veel enthousiasme vrouwen in afvallen met Sinc. Geniet van gezond en lekker eten terwijl je afvalt.



Ervaringen

Sta jij op het punt om die leefstijl verandering aan te gaan? Deze dames gingen jou voor. Echte mensen, echte verhalen. Wat was hun ervaring met Sinc? Ze delen hun verhaal.

Mirjam van Middelkoop *53 jaar*

Mirjam: 'Ik merkte dat afvallen in de overgang niet meer lukte zoals vroeger. Ondanks gezonde voeding en beweging bleef mijn gewicht hetzelfde. Enorm frustrerend! Het was voor mij duidelijk dat afvallen in de overgang om andere maatregelen vroeg.

Na het lezen van Rachel's blog over afvallen in de overgang was ik eigenlijk direct overtuigd. Ik ben zo blij dat ik ben gestart met Sinc. Ik heb het nooit als dieet ervaren. Het voelt niet als afzien, want je eet je suf! Ik heb nooit honger gehad.

Dankzij het duidelijke voedingsschema en de gestructureerde aanpak viel ik de eerste zes weken al 7 kilo af en uiteindelijk zelfs 20 kilo! Naast gewichtsverlies kreeg ik veel meer energie en voel ik me fitter dan ooit. Mijn ervaring bewijst: afvallen in de overgang is mogelijk met de juiste aanpak! 💪✨

Ik deel daarom graag mijn ervaringsverhaal om ook andere vrouwen te inspireren die denken dat afvallen in de overgang niet kan.



Diana Mulderij *47 jaar*

"Ik had last van sterke schommelingen in mijn bloedsuiker spiegel. Ik kreeg hoofdpijn, kon me niet goed concentreren en was chagrijnig. Maar met Sinc krijg je geen onnodige suikers binnen waardoor je bloedsuikerspiegel dus veel meer in balans is. Ik voelde me er goed door en had ook geen last van 'cravings' meer."



Ervaringen

Martine van Oorschot *59 jaar*

Martine: "Na mijn 50ste vlogen die overgangskilo's er razendsnel aan. Mijn buik werd dikker, mijn motivatie daalde en ik herkende mezelf niet meer. Ik probeerde het nog eens met Weight Watchers, maar door die hormonen leek het alsof mijn lichaam me tegenwerkte. Ik werd er echt moedeloos van.

Na een aantal mislukte pogingen verdiepte ik me in afvallen in de overgang, en zo kwam ik bij Sinc uit. In de eerste week was ik al 2 kilo kwijt! Dat gaf me zóveel motivatie. Gewoon gezond eten en met een duidelijk voedingsschema. In 6 maanden viel ik 14 kilo af en raakte ik eindelijk dat buikvet kwijt waar ik me zo aan stoorde.

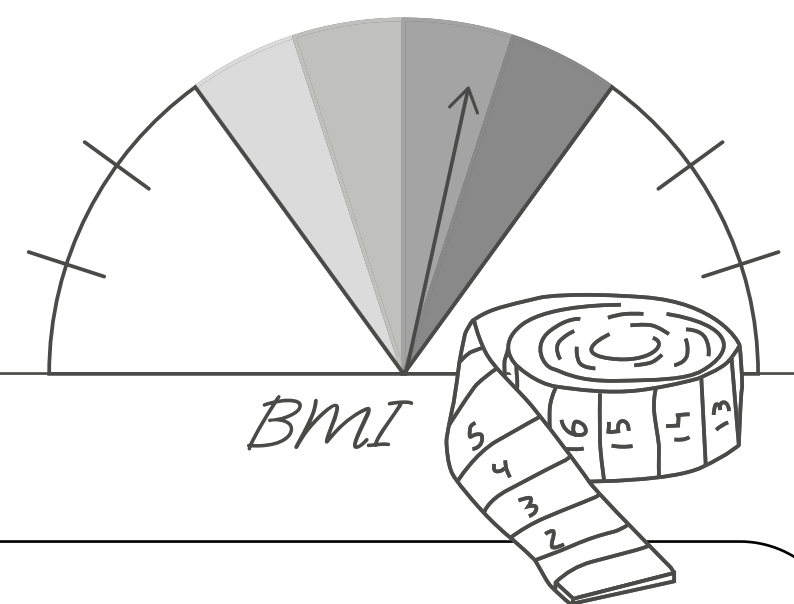
Rachel interviewde mij en haar eerste vraag was: "Waarom werk je mee aan dit interview"? Ik heb een hele duidelijk boodschap aan alle vrouwen boven de 50 en in de overgang. Afvallen na je 50ste is echt wel mogelijk! Ik ben daar het levende bewijs van.

Ik voel me fitter dan ooit, voel me energiek én heb weer vertrouwen in mijn lijf. Dit gun ik elke vrouw.



[Bekijk het interview](#)

Laat je inspireren met meer ervaringen op onze website



[Bekijk meer ervaringen](#)



Hi! Ik ben Rachel Hulshof

Ik heb een níet te stuiten passie om vrouwen te helpen in hun strijd met eten. Ik gun alle vrouwen om gelukkig en vol zelfvertrouwen lekker in hun vel te zitten. Met Sinc deel ik al mijn kennis over voeding, afvallen en op gewicht blijven met je. Met gratis slanke recepten laat ik zien dat je gezond én toch lekker kunt eten. Laat me je motiveren met mijn enthousiasme en raak geïnspireerd!

Ik viel zelf in totaal 19kg af met Sinc. Dat is inmiddels 18 jaar geleden en ik ben nog steeds op gewicht. Benieuwd naar mijn eigen verhaal?

Gratis adviesgesprek

Groetjes
Rachel



Bekijk alle producten