

# Afvallen na je 40ste

‘Ik word steeds dikker  
zonder meer te eten’

Dat afvallen boven je 40ste om een andere aanpak vraagt, is iets waar ik uit eigen ervaring over kan meepraten. Ik startte als 28-jarige als afslankcoach. Ondanks alle waarschuwingen van vrouwen in mijn begeleiding: ‘Wacht maar Rachel tot je boven de veertig dan gaat het niet meer zo makkelijk.’ Ik wuifde het weg in mijn jeugdige lijf en met al mijn kennis over voeding. Ik was ervan overtuigd dat het een kwestie was van je eetritme aanpassen.



## In dit document lees je over...

- ✓ Afvallen na je 40ste
- ✓ Veranderingen in je lichaam
- ✓ Ik word steeds dikker zonder meer te eten
- ✓ Voedingsschema aanpassen
- ✓ Breng je vetverbranding op gang
- ✓ Wat Sinc precies doet





Mijn vertrouwen dat afvallen boven de veertig makkelijk was, werd alleen maar versterkt door de goede Sinc resultaten van 40+ dames. Dus onzin dat je boven je veertigste niet goed kunt afvallen. Tot ik zelf die leeftijd bereikte op 6 december 2017. Ik was speciaal nog wat kilo's afgevallen, want ik wilde smashing die veertig in. Mijn doel was onder de 60 kilo, maar ik ben op Sinterklaasavond bezweken voor chocolade pepernoten. Dus de weegschaal liet mij exact 60.0kg zien, maar dat terzijde ;-))



## Veranderingen in je lichaam na je 40ste

Alle clichés over afvallen na je 40ste zijn (helaas) uitgekomen. Maar ook andere confronterende veranderingen. Zo had ik ineens knimpels. Weet je wat dat is? Dat zijn rimpels boven je knieën. Wist ik ook niet hoor, maar van de een op de andere dag waren ze er ineens.

Alsof zwaartekracht een afspraak heeft met een vrouwenlichaam tot je veertigste jaar. 'Tot je veertigste hou ik het vol en dan is het over.' Ik voelde me net assepoester waarbij om 00.00 uur het sprookje ineens voorbij was. De koets weer een pompoen en weg prinsessenjurk. Weg strakke benen, hallo knimpels.



Ik zag mijn huid meer verslappen, maar wat ik nog veel erger vond, is dat ik merkte dat mijn trucje van afvallen niet meer werkte. Ik bleef voor mijn 40ste goed op gewicht door doordeweeks een gezond voedingsschema aan te houden. In de weekenden deed ik dan altijd 'wat meer'. Dronk ik een wijntje, at ik een frietje dat soort dingen. Zoals ik vrouwen adviseer in een voedingsschema, zo pas ik dat ook toe voor mezelf om goed op gewicht te blijven. Practise what you preach.

Maar ik merkte dat mijn lichaam nu anders reageert. Ik heb langer de tijd nodig om te herstellen. Niet alleen in gewicht overigens, ook een avondje doorzakken, daar moet ik echt van bijkomen. Maar daar waar ik één weekend normaliter kon compenseren met goede, voedzame doordeweekse dagen, merkte ik nu dat dat niet meer werkte. Deed ik dus precies hetzelfde als voorheen, hield ik hetzelfde voedingsschema aan, was de uitkomst op de weegschaal niet hetzelfde.



## Ik word steeds dikker zonder meer te eten

Ik heb het vrouwen in mijn voedingsbegeleiding zo vaak horen zeggen na hun 40e jaar: 'ik word steeds dikker zonder meer te eten.' En nu ervaarde ik het zelf aan den lijven. Mijn voedingsschema was onveranderd, mijn weekenden zagen er hetzelfde uit én toch bleef mijn gewicht niet stabiel. Ik zag mijn gewicht langzaam omhoog gaan na mijn veertigste.

### Waarom kom je als 40+ vrouw makkelijker aan?

Er is niets veranderd in je eetpatroon en toch kom je ineens aan na je veertigste. Hoe kan dat?

Je spiermassa neemt langzaam af, waardoor ook je caloriebehoefte verandert. Je hebt minder calorieën nodig. Als je dus hetzelfde blijft eetpatroon blijft aanhouden, gaat je gewicht vanzelf langzaam omhoog.

Daarnaast neemt de aanmaak van het hormoon oestrogeen af. Dat zorgt voor meer vetopslag, vooral rond de buik. Gewichtstoename is een van kenmerken van premenopauze.

Dit zijn factoren waar je geen invloed op hebt. Maar er is ook goed nieuws! Met het juiste eetritme en andere verhoudingen in je voeding kun je je stofwisseling weer verhogen.

Je lijf verandert, maar je hoeft niet machteloos toe te kijken. Geef je lichaam wat het nu nodig heeft en je merkt dat afvallen weer wél lukt, ook na je veertigste.

## Voedingsschema aanpassen aan de premenopauze

Ik weet dus feitelijk wel hoe het vrouwelijk lichaam werkt, maar het zelf ervaren, is toch andere koek. Ik heb hier echt wel even moeite mee gehad. Mijn gewicht ging langzaam omhoog en ook mijn haar werd ineens dunner. Is dit het dan, de premenopauze?

Maar ik realiseerde me: als ik deze extra kilo's kwijt wil en mijn gewicht stabiel wil houden na mijn 40ste, dan zal ik mijn eetpatroon moeten aanpassen.



### Zet die vetverbranding op AAN!

Als je als vrouw na je 40ste wil afvallen, is het belangrijkste dus dat je iets anders gaat doen dan je gewend bent. Want daar komt je dus (langzaam) van aan! Als je blijft doen wat je altijd deed, gaat er niets veranderen.

Eet je altijd yoghurt met havermout als ontbijt? Hartstikke gezond hoor, maar je wil het lichaam triggeren om harder te gaan werken, het moet in beweging komen. Voor vetverbranding moet het lichaam namelijk hard werken.

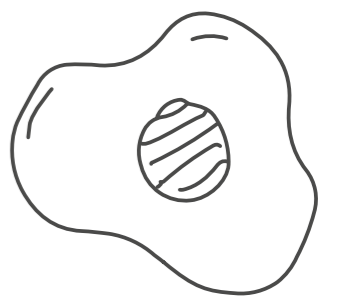
Mijn advies is dus: ga vooral iets anders doen dan je nu doet.



Ik begeleid al bijna 20 jaar vrouwen succesvol in afvallen, ook vrouwen boven de 40 jaar. Sinc verhoogt je stofwisseling waardoor je vetverbranding 'AAN' gaat.

Met een duidelijk en makkelijk te volgen voedingsschema vliegen die kilo's eraf. Ook ik zelf moest er weer even Sincen om mijn 40+ kilo's kwijt te raken.

En wie zegt dat afvallen na je 40ste niet kan: oordeel zelf. Dit ben ik, 48 jaar en ik voel me lekkerder in mijn vel dan ooit!



## Sinc

Met Sinc eet je regelmatig over de dag, waardoor de stofwisseling omhoog schiet. En dat is wat je wil, want dan gaat ook de vetverbranding omhoog. Je ziet eindelijk die kilo's verdwijnen.

Je eet lager in calorieën, maar de aanvulling van plantaardige supplementen zorgen ervoor dat je geen honger hebt en verantwoord afvalt. Je hebt helemaal niet het idee hebt dat je met een dieet bezig bent. En jij kan dit ook! Maak die start met Sinc en pak die kilo's aan.



## Dit kun je verwachten met Sinc

- ✓ Je valt af zonder honger
- ✓ Je voelt je energiever en fitter
- ✓ Je leert een gezonde leefstijl aan die je volhoudt
- ✓ Begeleiding en support onderweg via de Sinc app & Whatsapp

## Slinc 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 boven de 40 kan zeker wel!

Slinc helpt jou met afvallen met gezond eten. Je valt niet alleen kilo's af, maar je slaapt ook beter, voelt je fit en zit snel weer lekkerder in je vel. Ik ben Rachel Hulshof en ik begeleid al bijna 20 jaar met veel enthousiasme vrouwen in afvallen met Slinc. Geniet van gezond en lekker eten terwijl je afvalt.



## Marieke, 48 jaar

'Toen Marieke startte, zei ze dat ze het thuisfront ging voorbereiden op een chagrijnige vrouw. Ze zag er om die reden ook best wel tegenop. Dus toen Marieke eenmaal bezig was met Slinc., vroeg ik hoe het thuis ging.

'Och', zei ze, 'ik ga dansend door het huis! Ik voel me zo energiek en vrolijk. Dit is geen dieet, maar een leefstijl. Ik vind het heerlijk, totaal geen honger en ik eet super lekker. Dit houd ik zeker weten vol.'



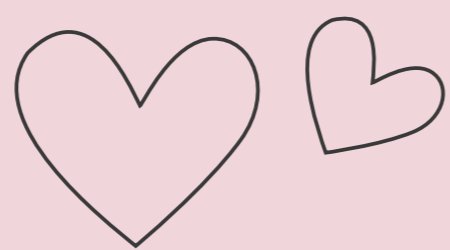


## Afslankcoach Rachel Hulshof

Ik heb een niet 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. Mijn eigen ervaring met Sinc (-19 kilo) inspireerde mij om zelf vrouwen te helpen met afvallen. Met gratis slanke recepten laat ik zien dat je gezond én toch lekker kunt eten.

Met afvallen met Sinc help ik je afvallen na je 40ste. Heb je nog vragen? Stel ze gerust of vraag een gratis adviesgesprek aan. Ik beantwoord je persoonlijk.

Groetjes  
Rachel



[Gratis adviesgesprek](#)



[Bestel de startbox](#)

## 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?