



MOM IN BALANCE

Fit na de bevalling

Training en voeding voor na je zwangerschap

Inclusief
BABY & MOEDER
DAGBOEK



ESTHER VAN DIEPEN





ESTHER VAN DIEPEN



MOM IN BALANCE

Fit na de Bevalling!

TRAINING EN VOEDING NA DE BEVALLING

Esther van Diepen



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

© 2017 Esther van Diepen/Kosmos

Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Auteur: Esther van Diepen

Grafisch ontwerp: Studiozilt.nl

Fotografie bladzijde 67, 103: Vanessa

Timmermans, bladzijde 121: Jeannette

Huisman

Foodfotografie en bladzijde 9: José van

Riele

Recepturen, foodstyling en tekst bladzijde

8-11: Nanneke Schreurs

Tekst bladzijde 49-51: Lilian Hentzen, voe-

dingsdeskundige, www.essentialbalance.

nl en Claire van den Heuvel, bluebelle.nl

Sportfotografie: Jeannette Huisman,

Klaas-Jan Timmerman

Illustraties: Ingrid Robers

ISBN 978 90 215 6599 6

ISBN e-book 978 90 215 6600 9

NUR 851

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd

en/of openbaar gemaakt door middel van druk,

fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/

of door welk ander medium ook, zonder vooraf-

gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke

zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker,

noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk

voor eventuele schade als gevolg van eventuele

onjuistheden en/of onvolledigheden in deze

uitgave.

Inhoud

Gefeliciteerd, je bent bevallen!	6
Voordelen van een actief herstel	6
Energie en eten	8
Borstvoeding	10
Basisrichtlijnen voor het sporten	12
Fit & energiek moederschap	14
Check je loophouding	16
Stretchen en sterke spieren	17
De juiste sportuitrusting	18

FASE 1 DE EERSTE 6 WEKEN NA DE BEVALLING 20

Actief zijn na de bevalling	20
Lichamelijk herstel & veranderingen	22
Ervaringsverhaal: Mark	25
Tips voor meer energie	26
Stretchen & aansterken	28
Actieplan Fase 1 30	
Cardiotraining	31
Ervaringsverhaal: Marieke	32
Sterker worden:	
Bekkenbodembodem & core	34
Soepele spieren & stretchen	38
Bovenlichaam	46
Ervaringsverhaal: Anne	48
Voeding waar je vrolijk van wordt	49
Voedingstips top 12	51
Recepten:	
Ontbijt – smoothies	52
Lunch – linsensalade met rucola, groenten en geitenkaas	54
Diner – ouderwetse beefreepjes, volkorenpasta, paddenstoelen en cashewnoten	56
Snack – amandelkokosfudge met rood fruit	58
Weekagenda	60

FASE 2 6 TOT 12 WEKEN NA DE BEVALLING 66

Lichamelijk herstel & veranderingen 66

Buikspieren & diastase 68

Borstvoeding & sport 70

Tips voor meer energie 71

Ervaringsverhaal: Marnix 72

Je sportroutine rustig opbouwen 73

Actieplan Fase 2 74

Klaar voor de start 77

Sterker worden:

Bekkenbodembodem 79

Buik & rug 80

Billen & benen 83

Bovenlichaam 85

Recepten:

Ontbijt – eiermuffins met spinazie 87

Lunch – sandwich van portobello met zalm en avocado 88

Diner – wrap met kip 90

Snack – courgette-chocolade After workout brownie 92

Ervaringsverhaal: Kristan 94

Weekagenda 96

FASE 3 3 TOT 6 MAANDEN NA DE BEVALLING 102

Lichamelijk herstel & veranderingen 102

Tips voor meer energie 104

Cardiotraining 106

12 wekenschema's 108

Actieplan Fase 3 110

Sterke spieren:

Bekkenbodembodem 112

Core 114

Onderlichaam 116

Bovenlichaam 118

Ervaringsverhaal: Martijn 120

Recepten:

Ontbijt – banaan-eierpannenkoeken met blauwe bessen 122

Lunch – peterseliesalade met munt, groene groenten en granaatappelpitjes 124

Diner – kalkoensaté met mango-avocadodip 126

Snack – havermoutrepen uit de oven met fruit en noten 128

Weekagenda 130

FASE 4 6 TOT 9 MAANDEN NA DE BEVALLING 142

Lichamelijk herstel & veranderingen 146

Tips voor meer energie 144

Cardiotraining 146

Actieplan Fase 4 149

Ervaringsverhaal: Marja 151

Sterke spieren:

Core 152

Onderlichaam 154

Bovenlichaam 156

Ervaringsverhaal: Margo & Rick 158

Het belang van ontspanning 159

Recepten:

Ontbijt – salade van vers fruit met basilicum en noten 160

Lunch – courgette-wortelomelet 162

Diner – vegetarische paella 164

Snack - bananensushi 166

Weekagenda 168

Over de auteur 180

Bronnen 182

Gefeliciteerd, je bent bevallen!

Je hebt een fantastische prestatie neergezet! Ik ben heel blij dat je hebt gekozen voor dit boek, want je zult zien dat je dankzij alle tips, oefeningen en verhalen de eerste tijd met je baby met meer energie en kracht zult beleven.

WAT DIT BOEK VOOR JE KAN

BETEKENEN

Hopelijk ben je de bevalling goed doorgekomen. De baby die al maanden in je buik aan het groeien was en zich tot een heel nieuw mensje vormde, kun je nu eindelijk in levenden lijve aanschouwen, knuffelen en verzorgen. Geweldig om te zien wat je al die tijd bij je hebt gedragen! Naast het genieten van je nieuwe aanwinst zul je de eerste weken na de bevalling alle zeilen bij moeten zetten voor het eerste herstel, het eventuele opstarten van de borstvoeding en het wennen aan het ritme met je baby.

Je zwangerschap en bevalling hebben de afgelopen maanden heel wat gevraagd van je lichaam. Maar als het je lukt om op een actieve manier aan te sterken en in conditie te komen, dan zul je je al snel weer fit en energiek voelen – en dat kun je de komende tijd goed gebruiken! In dit boek wil ik je stimuleren en motiveren om je lichaam goed te verzorgen. Neem voldoende rust na de bevalling en pak het bewegen verantwoord weer op.

BACK IN SHAPE FASES

In de negen maanden na je bevalling gebeurt er van alles met je lijf. Je baarmoeder en buik slinken, je gewrichten worden weer stabiel en je bekkenbodem moet herstellen. Dat gebeurt niet allemaal tege-

lijk, maar in fases. Het herstel na de bevalling is in dit boek ingedeeld in 4 fases. Van elke fase geef ik aan welke veranderingen er in je lichaam plaatsvinden en welke activiteiten je kunt ondernemen om je spieren weer aan te sterken en soepel te maken. Daarnaast geef ik voedingstips. Maak ook gebruik van de ontspanningsoefeningen, rek- en stretchoefeningen en tips om je conditie op te bouwen.

Bekkenfysiotherapiepraktijk Hageman geeft deskundig advies voor het herstel van de bekkenbodemspieren, toegespitst op elke fase van je herstel.

De speciale actieplanpagina's in iedere fase van je herstel motiveren je extra om van start te gaan en de weg naar een optimaal herstel vol te houden. Leg je actieplanpagina op je nachtkastje of plak hem op de koelkast: dit is jouw inspiratiebron voor een fit en gezond herstel!

Ten slotte vertel ik je in dit boek alles over gezonde voeding voor een beter herstel en meer energie. Maak gebruik van de tips en recepten om je direct na de bevalling weer sterk en vrolijk te voelen. Ik wens je heel veel plezier met het lezen van dit boek en hoop dat ik je kan motiveren om zowel fysiek als mentaal weer back in shape te komen en te genieten van het moederschap.



Voordelen van een actief herstel

De afgelopen maanden was je lichaam heel hard aan het werk om een gezonde baby op de wereld te zetten, dus de eerste weken na de bevalling is je lichaam druk herstellende. Daarom moet je je sportschema rustig opbouwen. Lees voordat je aan de slag

gaat de richtlijnen en motiveer jezelf om aan de slag te gaan met alle voordelen die een actief herstel en een sportroutine op de langere termijn opleveren.

Er zijn veel redenen om na je bevalling weer actief te worden: je maakt je lichaam sterk, krijgt een betere conditie en een fit gevoel. Ook helpt het je om weer op je normale gewicht te komen. Onderzoek heeft uitgezonden dat sport veel verder gaat dan het fysieke. Ik zie sport als een middel, sporten zorgt er onder meer voor dat wij socialer zijn, meer zelfvertrouwen hebben, beter kunnen focussen en ons beter kunnen inleven in anderen. Alles wat ons mens maakt, wordt nóg meer geactiveerd door sport. En dat is heel belangrijk, want zeker de eerste jaren van het moederschap vragen fysiek en mentaal heel veel van je. Door sport kun je meer aan en blijf je in balans.

Hoe actiever je bent, hoe beter je verbrandingssysteem werkt. Wanneer je het sporten ook nog eens combineert met gezonde voeding, verlies je die zwangerschapskilo's zó, op natuurlijke wijze. Ook zul je minder behoefte hebben aan tussendoortjes. Sport heeft niet alleen een positief effect op je lichaam, maar zorgt ook voor een gezonde mentale balans. Zo kan een stevige wandeling al wonderen doen als je er even doorheen zit. Na het sporten voel je je heerlijk voldaan. Dat komt door de endorfine, een natuurlijke stof die vrijkomt bij lichamelijke activiteit. Je wordt hierdoor direct na je work-out beloond met een energiek en vrolijk gevoel en je voelt jezelf heerlijk relaxed. Een actieve levensstijl zorgt ervoor dat je je sterk voelt en op energieke wijze je werk, gezin en al het andere wat belangrijk voor je is kunt blijven combineren. Het moederschap is geweldig, maar jijzelf hebt natuurlijk ook wensen en ambities.

WANNEER BEGINNEN MET SPORTEN?

Bij het opbouwen van je activiteiten na de bevalling is het belangrijk dat je goed luistert naar je lichaam. Over het algemeen is het zo dat hoe zwaarder je bevalling was, hoe langer het herstel duurt. Overleg je geplande sportactiviteiten tijdens de 6-wekencontrole na de bevalling met je verloskundige of gynaecoloog. Wanneer je een natuurlijke bevalling hebt gehad zonder complicaties, kun je in principe al zes weken na de geboorte weer van start met sporten. Ook na een keizersnede kun je het weer rustig gaan opbouwen.

Zeker wanneer de persduur lang is geweest of wanneer je met behulp van een vacuümpomp bent bevallen, moet je rekening houden met een langere herstelperiode van je bekkenbodemspieren. Wel kun je de eerste weken al rustig van start gaan met de oefeningen en stretches die je in dit boek vindt bij de tweede fase van je herstel.

WAAROM IS ACTIEF HERSTEL GOED VOOR JE?

- ◆ Je voelt je gezond, fit en krijgt meer energie.
- ◆ Je hebt sneller je figuur terug.
- ◆ Een sterk lichaam zorgt ervoor dat je alles beter aan kunt.
- ◆ Je conditie verbetert.
- ◆ Je hebt minder last van lichamelijke ongemakken.
- ◆ Het bevordert een goede nachtrust.
- ◆ Je krijgt een ontspannen gevoel en een goed humeur.
- ◆ Je emotionele gesteldheid is meer in balans.

Energie & Eten

Een zwangerschap en bevalling, het zijn gebeurtenissen en periodes die veel van je vragen, zowel geestelijk als lichamelijk. Je lijf verandert onder invloed van hormonen en er wijzigt van alles in je leven met de komst van een baby. Dat kost allemaal energie.

In de periode na de bevalling zijn vermoeidheid en slapeloosheid – ondanks de vermoeidheid – de meest voorkomende klachten waar vrouwen mee te maken krijgen. Laat bij extreme vermoeidheid altijd in de eerste plaats je ijzergehalte checken. Dit kan heel makkelijk via je huisarts.

Wanneer je leven in het teken staat van het zorgen voor de baby kun je de neiging hebben jezelf af en toe te vergeten. Maar juist in deze periode is het zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Naast rust is voeding dan ook een heel belangrijk middel om je energieniveau op peil te brengen en te houden. Als je borstvoeding geeft, verbruik je dagelijks nog eens extra energie. Dan is de kwaliteit van je voeding niet alleen van groot belang voor je gezondheid, maar ook voor die van je baby.

Zorg dat je voeding in deze periode – en dat geldt uiteraard ook daarna – zo veel mogelijk onbewerkt is. Het verwerken van bewerkte voeding kost je lichaam onnodig veel energie. Voeg daarom zo veel mogelijk pure, natuurlijke en onbewerkte voedingsmiddelen toe aan je voedingspatroon, zoals groente, fruit, rauwkost, paddenstoelen, (ongebraande) noten, vis, vlees, gevogelte, eieren, zaden en pitten en schaal- en schelpdieren. Het bereiden

van deze producten kan op een simpele manier en ze leveren ongelofelijk veel voedingswaarde en dus energie.

Voorkom grote schommelingen in je bloedsuikerspiegel, aangezien het je lijf onnodig veel energie kost om iedere keer je bloedsuikerspiegel weer op het goede niveau te moeten brengen. Een grote stijging gaat bovendien met een grote daling gepaard en dat veroorzaakt ook vermoeidheid. Een grote stijging wordt veroorzaakt door voeding die veel snelle koolhydraten bevat, zoals vruchtensappen (ook versgeperste), koek, ontbijtgranen, brood en crackers, pasta, aardappelen en uiteraard alle fabrieksvoeding die veel suiker bevat. Je bloedsuikerspiegel stabiel houden doe je door voeding tot je te nemen die een lage glycemische lading heeft (meer informatie over de glycemische lading is onder andere te vinden op de site van het diabetesfonds, www.diabetesfonds.nl).

Maar ook door bepaalde voedingsmiddelen te combineren kun je heftige pieken in je bloedsuikerspiegel voorkomen. Wanneer je iets eet wat een grote stijging veroorzaakt (zoals pasta, brood, crackers, aardappelen of rijst), kun je dit combineren met voeding die rijk is aan (gezonde) vetten en eiwitten, zoals vis, gevogelte, ei of olijfolie. Wanneer je dus brood of een cracker eet, kun je deze beleggen met bijvoorbeeld avocado, gerookte zalm en een gekookt eitje. Schenk er ook wat olijfolie overheen.

Gezonde vetten zijn sowieso een 'must' om goed in je energie te komen en te blijven. Vooral omega 3-vetzuren zijn belangrijke

onverzadigde vetten, waar we vaak te weinig van binnen krijgen. En dat terwijl deze essentieel zijn als bouwstof voor hormonen en het gezond houden van ons lichaam en alle lichaamscellen. Omega 3-vetzuren vind je vooral in vette vis zoals zalm, makreel, sardines en haring, schaal- en schelpdieren en zeewier.

Daarnaast heb je na de bevalling extra eiwitten nodig om te herstellen. Zorg dus dat je eiwitrijke voeding tot je neemt, zoals kip, vis, vlees, ei, kwark en cottage cheese. Aangezien je lichaam geen eiwitten kan opslaan en we ze elke dag nodig hebben is het belangrijk om deze elke dag toe te voegen aan je menu.

IN DIT BOEK VIND JE VOLOP GEZONDE RECEPTEN



“

**BRENG NA DE
BEVALLING JE
IJZERGEHALTE
WEER SNEL
OP DEEL**

”



FASE 1: De eerste 6 weken na de bevalling

Je hebt de bevalling achter de rug – nu op naar je herstel! Zeker als dit je eerste bevalling is geweest, kun je de dagen na de bevalling het idee hebben dat je helemaal in de kreukels ligt. Terwijl je lichaam hard zijn best doet om weer te herstellen, zijn er nog behoorlijk wat omstandigheden die je kunnen ‘tegenwerken’: weinig tot geen slaap, bloedverlies, vollopende borsten... en daar komt dan nog het verzorgen en voeden van je baby bij! Hierdoor blijft er nog maar weinig tijd en energie over voor jezelf. Toch is het in de eerste weken na de bevalling heel belangrijk dat je naast de baby ook jezelf goed verzorgt en verwent. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe sneller het herstel en hoe meer je kunt genieten van je baby.

actief zijn na de bevalling

Ze zijn behoorlijk hectisch, die eerste dagen na je bevalling. Waarschijnlijk staan de eerste bezoekers al snel op de stoep om jullie nieuwe aanwinst te bewonderen en ook de kraamzorg zal in aantocht zijn om je de eerste dagen te verzorgen en adviseren. En natuurlijk gaat nu alle aandacht uit naar het nieuwe wonder dat in je armen ligt.

In deze drukke tijd is het best lastig om tijd voor jezelf te vinden. Laat staan om tijd voor sporten in te passen. Wordt er nu eigenlijk al fysieke activiteit van je verwacht? Wees gerust: je hoeft niet direct na je bevalling een compleet work-outprogramma af te

werken. Probeer juist de eerste week nog niet te veel actie te ondernemen en blijf zo veel mogelijk in en rondom je bed. Door de eerste weken genoeg rust te nemen zorg je voor een goed herstel van de baarmoeder, je bekkenbodemspieren en eventuele overige beschadigingen. Zeker wanneer je bevalling soepel verlopen is en je je alweer helemaal fit voelt, wil je waarschijnlijk al te snel te veel ondernemen. Geef je liever nog even over aan alle hulp, zodat je lichaam alle energie kan gebruiken voor het weefselherstel.

RUSTIG OPBOUWEN

Vroeger werd er geadviseerd om het de eerste zes weken na de bevalling heel rustig aan te doen, maar tegenwoordig zijn de meeste experts het erover eens dat je in de eerste zes weken al kalm aan je sportactiviteit kunt opbouwen. Dit zal de bevlogen sporter als muziek in de oren klinken, maar voor de meeste vrouwen is dat waarschijnlijk best lastig. Uit eigen ervaring weet ik dat het zeker in de eerste weken niet meevalt weer in actie te komen en dat het makkelijker is om het sporten nog even uit te stellen. Maar het biedt zoveel voordelen om al snel weer te gaan sporten! Je herstelt voorspoediger, je krijgt je spierkracht en flexibiliteit weer terug en hebt sneller een sterk lichaam.

WANNEER JE EEN KEIZERSNEDE HEBT GEHAD

Herstellen van een normale bevalling is al een pittige onderneming, dus je kunt je voorstellen dat het herstellen van een

keizersnede nog meer energie kost. Je hebt een grote buikoperatie gehad, dus je moet jezelf extra tijd geven om hiervan te herstellen. Niet alleen in het ziekenhuis, maar ook wanneer je thuiskomt. Laat je optimaal verwennen door iedereen om je heen! In het ziekenhuis heb je nog alle hulp om je te laten verwennen en van het nodige advies te voorzien. Geef je eraan over en neem zo veel mogelijk rust in de eerste weken na je keizersnede.

TIPS VOOR EEN ZO SOEPEL MOGELIJK DIRECT HERSTEL

- ◆ Neem alle hulp die je krijgt aangeboden met beide handen aan. Zeker de eerste twee weken na de bevalling moet je zo veel mogelijk rust nemen, dus laat iedereen je helpen en probeer je alleen te concentreren op jezelf en de baby!
- ◆ Wanneer je pijnstillers krijgt voorgeschreven, zal de gynaecoloog adviseren dat je die beter met regelmaat kunt innemen en niet alleen wanneer je pijn ervaart. Op deze wijze zorg je voor een continue pijnstilling. Wanneer je minder pijn ervaart, draagt dit ook bij aan je herstel.
- ◆ Start in de eerste twee weken heel rustig met het opbouwen van je activiteiten. Span je buikspieren aan door je navel in te trekken, en ga ook rustig van start met de oefeningen voor het trainen van je bekkenbodemspieren (zie op blz. 34). Deze oefeningen laten je spieren weer aansterken en ze zorgen ook voor extra bloedtoevoer naar het wondgebied, waardoor je sneller herstelt.

RE^{lax}
fresh
charge



STERKER WORDEN

Soepele spieren & Stretchen



Het stretchen van je spieren in de eerste weken na de bevalling helpt allerlei pijntjes te voorkomen en je spieren weer soepel te maken. Je spieren worden er ook sterker van. Hierdoor zul je weer een goed gevoel krijgen over je eigen lichaam. Wanneer het je lukt om – het liefst dagelijks – met de stretchoefeningen aan de slag te gaan, zorg je ervoor dat je weer snel fit voelt.

BILSPIERSTRETCH

Met deze oefening stretch je de dieperliggende bilspieren heel goed.

1. Ga liggen met je voeten op heupbreedte en je knieën licht gebogen.
2. Buig je linkerbeen en leg je voet kruislings over je rechterbeen, vlak onder de knie.
3. Laat de linkerknie zo ver mogelijk naar buiten vallen. Om meer stretch te creëren kun je met beide handen het rechter bovenbeen pakken en dat zachtjes naar je toe trekken. Houd daarbij wel de schouders op de grond. Je voelt de stretch in je linkerbil.

Houd de stretch 10 seconden vast en herhaal met je andere been.

KUITSTRETCH

Met deze oefening stretch je de kuitspieren.

1. Doe met je linkerbeen een grote stap naar achteren en buig je rechterbeen.
2. Houd je linkerbeen gestrekt en druk je hiel in de grond. Je voelt de rek in je linkerkuit.

Houd de stretch 10 seconden vast en wissel van been.





BOVENBEENSTRETCH

Deze liggende oefening is heel fijn voor het stretchen van de bovenbeenspieren.

1. Ga op je rechterzij liggen met je rechterbeen gebogen, zodat je stabiel ligt. Je kunt je hoofd met je hand ondersteunen.
2. Pak met je linkerhand je linkerenkel vast en breng de hiel naar je billen. Je voelt de rek aan de voorzijde van je linkerbovenbeen.

Houd de stretch 10 seconden vast en herhaal met je andere been.



HAMSTRINGSTRETCH

De hamstrings zijn de spieren die langs de achterzijde van je dijbenen naar je billen lopen.

1. Doe een stap naar voren met je rechterbeen en houd het gestrekt met de hiel op de grond. Je linkervoet staat plat op de grond.
2. Verplaats je gewicht naar je linkerbeen en buig daarbij je linker knie.
3. Je voelt de stretch in de hamstring van je rechterbeen.

Houd de stretch 10 seconden vast en wissel van been.



Snack

AMANDEL-KOKOSFUDGE MET ROOD FRUIT

Een heerlijke traktatie om extra energie op te doen

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

AANTAL: 8 STUKS

WACHTTIJD: MINIMAAL 2 UUR

BENODIGDHEDEN: MUFFIN OF BONBON
VORMPJES (VAN PAPIER OF SILICONEN)

GARNERING: 1 EL GERASPTE KOKOS

- 50 g kokosolie
- 50 g amandelboter
- 2 el honing
- 30 g geraspte kokos
- 75 g aardbeien
- 50 g amandelen
- 20 g pompoenpitten

BEREIDING

- 1.** Smelt de kokosolie in een steelpan-netje. Roer de amandelboter, honing en geraspte kokos door de gesmolten kokosolie.
- 2.** Snijd de aardbeien in kleine stukken.
- 3.** Hak de amandelen grof en roer deze, samen met de stukjes aardbei en de pompoenpitten door het kokos-amandelmengsel.
- 4.** Schep het mengsel in de muffin- of bonbonvormpjes.
- 5.** Laat minimaal 2 uur opstijven in de vriezer. Haal de fudge 20 minuten voor serveren uit de vriezer en strooi wat geraspte kokos erover.



week no 1

DATUM: DAG:
GEFELICITEERD! JE BENT MOEDER!
**BLIJF DE EERSTE WEEK NA DE BEVALLING
IN EN RONDOM JE BED.**

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DÓNDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



TE DOEN:

HET MOOISTE VAN VANDAAG:

NOTITIES:



Over de Auteur

Als moeder van vier kinderen weet ik hoe geweldig het moederschap is, maar ik weet ook dat het hard werken is. Kinderen vragen vooral de eerste jaren veel aandacht en die wil je natuurlijk altijd geven.

Het is een kunst een goede balans te vinden tussen het zorgen voor je gezin en het vasthouden aan je eigen ambities en plannen. Hoe combineer je alles en hoe zorg je dat je in alle hectiek lekker jezelf blijft?

Uit eigen ervaring kan ik je vertellen dat het zeker helpt wanneer je je fysiek sterk voelt in de eerste jaren van het moederschap. Wanneer je lekker in je vel zit gaat alles je makkelijker af. Je kunt beter keuzes maken en ook de gebroken nachten en crècheviszuren zorgen er niet meteen voor dat je uit de running bent.

Ik heb altijd veel gesport. Een aantal jaren heb ik zelfs op hoog niveau gefietst en geschaatst. Daarna gaf ik jarenlang trainingen. Na mijn studie HBO-V was ik verpleegkundige, en vervolgens studeerde ik af aan de Vrije Universiteit als organisa-



tie-antropoloog. Na een aantal jaar actief geweest te zijn als health care manager in de thuiszorg, ben ik in 2005 bevallen van onze eerste dochter. Vrijwel direct daarna verhuisden we met ons gezin naar New York. Aan de New York University haalde ik een degree in Life Coaching, en volgde ik een personal trainingsopleiding aan de American College of Sports Medicine.

Tijdens ons verblijf in New York viel het me op dat vrouwen er nog zo ontzettend actief zijn tijdens hun zwangerschap. Het was niet uitzonderlijk om in Central Park een 8 maanden zwangere vrouw nog

haar rondjes te zien rennen. Dit is mijn grote inspiratiebron geweest, en Mom in Balance werd geboren! Twee jaar lang heb ik in Central Park trainingen en coaching gegeven aan zwangeren en moeders in New York. Eind 2008 kwamen we weer terug naar Nederland. Mijn ervaringen in de Verenigde Staten vormen de basis voor Mom in Balance in Nederland, dat inmiddels al 10 jaar actief is!

ESTHER VAN DIEDEN



MOM IN BALANCE

Gefeliciteerd, je bent bevallen!

Je hebt een fantastische prestatie geleverd. En super dat je hebt besloten te gaan werken aan het herstel na de bevalling, zodat je vol energie kunt genieten van alles wat bij het moederschap komt kijken.

In *Fit na de bevalling!* vind je handige work-outschema's, oefeningen, informatie over gezonde voeding, lekkere recepten speciaal voor deze periode, ervaringsverhalen en fijne ontspanningstips. Al je plannen en belangrijke sportmomenten kun je vastleggen in de daarvoor bedoelde weekagenda. Zo kun je precies bijhouden wat je vorderingen zijn en ben je na de bevalling snel weer in vorm.

Mom in Balance inspireert vrouwen om het beste uit zichzelf te halen door een gezonde en actieve levensstijl. Dit geeft de energie die nodig is om een goede balans te vinden tussen jezelf, werk en het gezin. Mom in Balance heeft de afgelopen tien jaar al duizenden vrouwen begeleid tijdens hun zwangerschap en na de bevalling. In dit boek is al die ervaring verwerkt, aangevuld met wetenschappelijk onderzoek en de input van vooraanstaande professionals.

Esther van Diepen is oprichtster van Mom in Balance, moeder van vier kinderen, trainer, life coach en fanatiek sporter.

ISBN 978-90-215-6599-6



9 789021 565996 >

www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NUR 851

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen