

ESTHER VAN DIEPEN

# POWER MOM

MEER  
ENERGIE DOOR  
DE JUISTE BALANS  
TUSSEN WERK,  
GEZIN EN JEZELF

PRAKTISCHE LIFE HACKS, GOUDEN TIPS, INSPIRERENDE VERHALEN

# INHOUD



POWER MOM - 6

Gouden tip - 7

MOM IN BALANCE - 11

De drie pijlers van energiek balanceren - 14

Stap 1 Wat is mijn motivatie? - 16

Maak je eigen moodboard - 18

Stap 2 Wat is mijn doel? - 20

Stap 3 Mijn actieplan! - 22

*Interview balanced mom Nine Kooiman - 24*

ACTIVE MOM - 29

Stap 1 Wat is mijn motivatie? - 32

Stap 2 Wat is mijn doel? - 34

Hardloopschema voor beginners - 38

Hardloopschema voor gevorderden - 40

Stap 3 Mijn actieplan! - 44

Mijn status – Active mom - 46

Mijn eerste actieplan - 47

**5 minute work-out Core - 50**

*Interview active mom Manon Nummerdor-Flier - 52*

HEALTHY MOM - 57

12 gouden regels voor een gezond eetpatroon - 60

Stap 1 Wat is mijn motivatie? - 64

Stap 2 Wat is mijn doel? - 66

Inspiratie voor een gezond dagmenu - 72

Stap 3 Mijn actieplan! - 74

Mijn status – Healthy mom - 78

Mijn tweede actieplan - 79

**5 minute work-out Tabata - 80**

*Interview healthy mom Ilona Annema - 82*

RELAXING MOM - 87

Stap 1 Wat is mijn motivatie? - 92

Stap 2 Wat is mijn doel? - 96

Meditatie-oefening: Bodyscan - 98

Yoga-oefening: de Zonnegroet - 99

Ademhalingsoefening: bewustwording - 101

Ademhalingsoefening: de 4-7-8-ademtechniek - 101

Stap 3 Mijn actieplan! - 102

Mijn status – Relaxing mom - 106

Mijn derde actieplan - 107

**5 minute work-out Legs & glutes - 108**

*Interview relaxed mom Annette de Graaf - 110*

WORKING MOM - 115

Stap 1 Wat is mijn motivatie? - 118

Stap 2 Wat is mijn doel? - 124

Tips om efficiënter te werken - 125

Tips voor efficiënte kinderopvang - 126

Tips voor een efficiënt huis - 128

Stap 3 Mijn actieplan! - 132

Een huishoudplan - 134

Mijn status – Working mom - 136

Mijn vierde actieplan - 137

**5 minute work-out Upper body - 138**

*Interview working mom Hanne Buis - 140*

JOUW MOTIVATIEPLAN - 144

Persoonlijk motivatieplan Esther - 148

Jouw persoonlijke motivatieplan - 150

Mijn status – Power mom - 152

Evaluatie van mijn motivatieplan - 153

Nawoord / Over Mom in Balance - 157

Bronnen en inspirerende boeken - 158

# POWER MOM

VOORWOORD



**Voor vrouwen is het een van de grootste uitdagingen: een gezin runnen, hard werken en ook nog tijd vinden om op te laden. Zeker met een ambitieuze baan in combinatie met het ouderschap wordt er veel van je gevraagd en kan het een hele uitdaging zijn om rustig na te denken over hoe je alles het beste kunt aanpakken. Hoe kun je ervoor zorgen dat je ook in deze fase het gevoel hebt dat je overal voldoende tijd en aandacht voor hebt?**

Dit is hét moment om eerst op jezelf te focussen en toe te werken naar de beste versie van jezelf: een Power mom! Zorg dat je fysiek en mentaal topfit bent. Hiervoor heb je een goede planning, discipline en een duidelijke focus nodig. Op die manier kun je effectieve doelen stellen, de juiste keuzes maken en meer tijd creëren voor de mensen en activiteiten die écht belangrijk voor je zijn en die je energie geven.

Daarom schreef ik dit boek: zodat je tijd kunt nemen om te reflecteren op je eigen balans tussen werk, gezin en jezelf. Ik ben ervan overtuigd dat je veel lekkerder in je vel zit als de basis goed is. En die basis, dat ben jij. Naast het zorgen voor je gezin is het heel belangrijk dat je jezelf niet vergeet en dicht bij jezelf blijft.

Als moeder van vier kinderen weet ik hoe geweldig het moederschap is. Maar ik weet ook dat het hard werken is. In 2005 werd onze eerste dochter geboren, waarna we vrijwel direct met ons gezin naar New York verhuisden. Aan de New York University haalde ik een degree in Life Coaching, en ik volgde een personal trainingsopleiding aan de American College of Sports Medicine. Ik raakte zo geïnspireerd door de bruisende stad en de (zwangere) vrouwen die in Central Park energiek hun rondjes jogden, dat ik besloot een bedrijf op te zetten dat mijn passie voor sport en balans zou overdragen aan zoveel mogelijk vrouwen: dat werd Mom in Balance!

Inmiddels ontmoet en train ik bij Mom in Balance al meer dan tien jaar vrouwen die



net als jij midden in die drukke periode zitten: er is of was een zwangerschap, gevolgd door een periode van minder slaap, en nu zijn er kinderen die om aandacht vragen. En dat terwijl je vaak ook nog een drukke baan hebt. Je bent op zoek naar een nieuwe balans en vraagt je af hoe je het allemaal voor elkaar krijgt: werk, gezin en ook nog tijd overhouden voor jezelf.



## MET DIT BOEK GUN IK JE JUIST DIE TIJD VOOR JEZELF



*Tijd om te reflecteren en na te denken over wat voor jou belangrijk is en waar je energie van krijgt. Tijd om stil te staan bij de grootse plannen die je ooit had of die je nog wilt maken. En tijd om daar dan daadwerkelijk voor in actie te komen. Pak dit boek er elke keer bij als je merkt dat het tijd is om aan jezelf te denken.*

### STERKE BASIS

Er zijn drie pijlers die zorgen voor een sterke basis om te floreren in zowel je carrière als in je gezin als moeder en partner: sport, gezonde voeding en ontspanning. *Be strong, healthy and find your inner peace.* Door het opbouwen van een sportroutine, het vinden van een balans in voeding die je energie geeft, en het inplannen van tijd om op te laden en te ontspannen, kun je veel meer aan en zal het je lukken om je energie vast te houden, daarmee betere keuzes te maken en zo iedere dag de beste versie van jezelf te zijn. Ik ga graag samen met je

op zoek naar wat voor jou gaat werken. Zodat je weet wat jouw persoonlijke motivatie is om met jezelf aan de slag te gaan en iedere dag sterker, gezonder en uitgeruster te zijn. Met als doel dat jij de energie hebt om jouw ambities en gezinsleven goed te combineren en te genieten van deze tijd.

### GOUDEN TIP

Laatst vroeg iemand mij om de gouden tip voor meer energie en balans.

Mijn antwoord:

Goed voor jezelf zorgen, hard werken en positief denken. Het begint bij jezelf. *It's all in the mind.*

Neem voldoende tijd voor jezelf en onderzoek wat jij nodig hebt om lekker in je vel te zitten, je happy te voelen en een gevoel van balans te ervaren.

Als je echt iets wilt, is alles mogelijk. Neem de ruimte om je plannen vorm te geven en ga ermee aan de slag.

# ACTIVE MOM



SPORT  
&  
BE STRONG



|

'ALS JE FYSIEK  
STERK BENT,  
GAAT ALLES JE  
EENVOUDIGER AF'

|

# HEALTHY MOM



FOOD AND  
SMART  
CHOICES





|

# 12 GOUDEN REGELS VOOR EEN GEZOND EETPATROON

|

## 1. GOEDE START

Een goed begin van de dag is het halve werk. Start in de ochtend met een glas (lauw) water met een scheutje vers citroensap. Dat zit boordevol vitamine C, wat je vetverbranding verhoogt, reinigend werkt en waardoor je beter het ijzer uit je ontbijt(granen) opneemt.

## 2. MEER EETMOMENTEN

Door regelmatig te eten en vijf kleine maaltijden over de dag te verdelen, blijft je bloedsuikergehalte stabiel en voorkom je dipjes in je energiepeil.

## 3. GEZONDE SNACKS

Zorg dat je genoeg gezonde snacks in huis hebt (zoals noten, bananen en crackers) zodat je minder geneigd bent om naar suikerhoudende snacks te grijpen.

## 4. VERS & NATUURLIJK

Eet iedere dag verse groente en fruit, het liefst biologisch. Kies voor volkoren, spelt- en zuurdesem producten en onbewerkte producten. Deze worden direct door je lichaam opgenomen en efficiënt gebruikt.

## 5. NIET GERAFFINEERD

Frisdrank, alle suikerhoudende producten en fabrieksvoedsel zijn funest voor je energiepeil. Deze producten doen een directe aanval op je B-vitaminen, en die zijn juist nodig voor de energieproductie.

## 6. SLA GEEN MAALTIJD OVER

Plan je maaltijden. Het is belangrijk dat je geen maaltijd overslaat of honger 'spaart' voor een grote maaltijd. Dit zorgt er namelijk voor dat je bloedsuikerspiegel naar beneden gaat, en dat geeft je een sloom gevoel.

## 7. EET RUSTIG

Zorg ervoor dat je echt gaat zitten om te

eten en het niet even snel tussendoor weghapt. Wanneer je rustig eet en goed kauwt, begint de vertering al in je mond en kost het je lichaam minder energie.

## 8. VARIATIE

Eet en drink zo gevarieerd mogelijk. Door niet iedere dag hetzelfde te eten en te drinken zet je je spijsverteringssysteem goed aan het werk.

## 9. ONTBIJTDETOX

Ontbijt één keer in de week alleen met fruit. Maak er een heerlijke smoothie van.

## 10. REINIGING

Eet na het avondeten het liefst niets meer, maar als je toch wat wilt eten kies dan voor fruit, je zult zien dat je de volgende morgen met veel meer energie naast je bed staat. Je lichaam reinigt zich in de nachtelijke uren. Hoe minder je eet na je avondmaaltijd, hoe beter je lichaam in staat is dat te doen.

## 11. VISOLIE

Wanneer het je niet lukt om twee keer per week vette vis te eten, dan raad ik je aan visolie te slikken. De omega-3 vetzuren in visolie worden sneller door het lichaam verbrand dan andere vetzuren en geven direct energie. Daarnaast verhoogt visolie ook je serotoninelevel, het gelukshormoon. Het helpt tegen een down gevoel, angst, stemmingswisselingen en eetbuien.

## 12. DRINK GENOEG

Je lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water. Water drinken zorgt ervoor dat afvalstoffen worden afgevoerd. Te weinig vocht (<1,5 l) kan zorgen voor vermoeidheid, weinig energie en hoofdpijn. Ook is dorst makkelijk te verwarren met honger, voldoende drinken maakt het makkelijker om gezonde eetkeuzes te maken en verleidelijke snacks te laten staan.

# NAWOORD

POWER MOM



Ik hoop dat dit boek je heeft geïnspireerd om in actie te komen en op zoek te gaan naar jouw ultieme balans. Kijk steeds weer terug op je Motivatieplan en maak aanpassingen waar nodig; het is een continu proces.  
Zo blijf je je een Power mom voelen!

## OVER MOM IN BALANCE

Kijk op [www.mominbalance.com](http://www.mominbalance.com) voor de outdoor work-outs van Mom in Balance in jouw omgeving.



Met deze *total body work-outs* in de buitenlucht bouw je met een combinatie van cardio en kracht snel je conditie op en voel je je sterk en energiek.



Combineer dat met de 5 Minute work-outs in dit boek, en bouw een routine op voor een sterk lijf en een positieve mindset!



Daarnaast kom je in contact met gelijkgestemde vrouwen die, net als jij, een Power mom willen worden of blijven.



**Boek je gratis proefles met code MIBPOWER**



# COLOFON



**KOSM • S**

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

© 2018 Esther van Diepen/Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

Auteur: Esther van Diepen

Grafisch ontwerp: Studiozilt.nl

Fotografie:

Jeannette Huisman, behalve de foto op

blz. 53: Guus Schoonewille

Redactie: Eva Reinders, [evareinders.nl](http://evareinders.nl)

ISBN 978 90 215 7054 9

ISBN e-book 978 90 215 7055 6

NUR 770





**‘NIET MEER ALTIJD  
NEERPLOFFEN OP  
DE BANK MAAR MET  
CONCRETE HANDVATTEN  
UIT DIT BOEK STARTEN  
MET EEN GEZOND EN  
ENERGIEK LEVEN’**

Hilde Tholen, hoofdredacteur  
*Ouders van Nu*

Vraag jij jezelf af hoe je het als moeder allemaal voor elkaar krijgt: werk, gezin, een sociaal leven en ook nog tijd voor jezelf overhouden? *Power mom* helpt je in vijf stappen naar meer energie en een betere balans.

Met praktische life hacks, gouden tips en inspirerende verhalen op het gebied van sport, voeding, ontspanning, werk en gezin. Elke stap die je voltooit maakt al een enorm verschil, beloofd!

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



9 789021 570549

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770  
KOSMOS UITGEVERS,  
UTRECHT/ANTWERPEN



**MOM IN BALANCE**