

Dr. Maaïke de Vries

**BURN**

**BABY**

**BURN**

Minder kilo's, meer energie  
in 28 dagen met  
de Metabole Methode

**LUCHT**

# Inhoud

Woord vooraf	7
1 Klaar met zwaar, hongerig en moe	10
2 De psychologie van de Metabole Methode	28
3 De biologie van de Metabole Methode	56
4 Eat Baby Eat	88
5 Move Baby Move	114
6 Relax Baby Relax	136
7 Het 28 dagen plan	156
8 Veelgestelde vragen	202
9 Minder kilo's en meer energie voor altijd	230
Bronnen	251

# Woord vooraf

Burn Baby Burn kan je leven veranderen. In dit boek lees je niet alleen hoe je in slechts 28 dagen kilo's verliest en energie wint, maar ook hoe je een einde maakt aan gehannes met je gewicht en je tegelijkertijd je gezondheid verbetert met de Metabole Methode.

Tob je met je gewicht of energie? Je bent niet de enige. Veel mensen willen afvallen of voelen zich niet fit. En als je ernaar vraagt zijn vaak ook hun bloeddruk en cholesterol te hoog. Niet zelden hebben ze al verschillende diëten geprobeerd, die eerst wel iets maar uiteindelijk niets hielpen en bovendien moeilijk waren vol te houden.

De Metabole Methode is gebaseerd op de biologische principes van hoe het lichaam werkt en wat het verbrandt. Dit bepaalt namelijk voor een belangrijk deel hoe je je voelt, wat je op de weegschaal ziet en hoe strak je broek of rok zit. En zoals de biologie zich tegen je kan keren, kun je deze ook in je voordeel laten werken. Dit doe je door te sleutelen aan wat en hoe je eet, beweegt, slaapt en ontspant. Welbeschouwd haal je eenvoudige trucs uit die de vetverbranding stimuleren, het energieverbruik verhogen en hormonen temmen die dik kunnen maken. Het lichaam heeft een week of vier nodig om, wat de Engelsen zo fraai

noemen, *fat adapted* te worden. Om deze reden heb ik ervoor gekozen in dit boek de eerste 28 dagen van de Metabole Methode praktisch uit te werken. Stap voor stap, week voor week. Hiermee help ik je door de overgangsfase heen, waarna je de methode zelfstandig kunt voortzetten. Als het je bevalt, kun je dit blijven doen zo lang je wilt, als een nieuwe manier van leven.

In 2018 schreef ik *Hoe word ik een Supervetverbrander*. Dit boek vroeg om uitbreiding en een praktisch vervolg in de vorm van een methode. Omdat 'gewoon doen' makkelijk lijkt, maar best moeilijk blijkt. Sommige lezers kwamen een heel eind. Zoals Gerrit. Hij liet me weten dat hij mijn boek had gekocht in een impuls en dat wat hij las hem niet al te idioot leek. Hij ging ermee aan de slag en 8 weken later mailde hij dat hij een paar kilo en zijn buikje was kwijtgeraakt. Of Jolien. Dankzij haar lengte van 1 meter 92 zag niemand dat ze tot een paar maanden geleden 112 kilo woog. Met het boek in de hand was ze op eigen kracht maar liefst 20 kilo afgevallen. Met wat hulp en praktische tips lukte het haar nog 5 kilo kwijt te raken. Ze is nu al ruim 2 jaar de lange slanke jonge moeder die ze zo graag wilde zijn.

Maar een aantal lezers vroeg ook om meer duidelijkheid. Leuk hoor, die algemene adviezen, maar hoe pas je ze concreet toe in het dagelijks leven? Wat is bijvoorbeeld een goed ontbijt? Hoe zit het met spelt en wat als je geen vlees eet? Is korfbal beter dan karate? Kun je dit allemaal ook doen als je borstvoeding geeft? En wat als ik tussen-door knagende trek krijg? In dit boek vind je antwoorden op die vragen. Ook voer ik af en toe een lezer op of iemand die ik begeleidde. Ik heb hun verhalen gecombineerd en geanonimiseerd. Gelijkenis met bestaande personen berust hierdoor op toeval.

De Metabole Methode zet in op gewicht verliezen en energie winnen en heeft als hoger doel een gezond gewicht, blijvende fitheid en meer gezondheid. Opnieuw met vetverbranden als basis, aangevuld met praktische tips en adviezen waar je wat aan hebt, gebaseerd op inzichten uit de wetenschap en de praktijk.

Misschien wil je een paar corona-kilo's kwijt of is het tijd om flink af te vallen? Voel je je sloom, slaperig en ongeconcentreerd? Dan is het tijd voor actie. Ik nodig je uit de Metabole Methode te volgen. Geef het 28 dagen de kans en ervaar wat het doet. Ik hoop je met dit boek te inspireren en alles aan te reiken wat je nodig hebt om lichter en energiever te worden. Je zou het ook 'metabool gezonder' kunnen noemen. Ik heb mijn best gedaan voor jou, burn baby burn, voor de rest van je leven.

Maaïke de Vries  
Den Haag, december 2021

## HOOFDSTUK 1

---

Word jij ook elk jaar een beetje zwaarder? Loop je te tobben met afvallen, aankomen en diëten die niet werken? En hoe is het gesteld met je energie? 'Niet best,' luidde het korte antwoord van Fred. De afgelopen 20 jaar kwam hij meer dan 20 kilo aan. Steeds vaker hing hij maar wat op de bank. Geen puf en te moe om ook maar iets te ondernemen. Hij had zelfs geen zin meer in seks. Fred baalde van zichzelf, zijn dikke buik en de mislukte afvalpogingen. Hij had gewoon de hele dag trek. Twee uur na het ontbijt knorde zijn maag, de middag kwam hij niet door zonder frisdrank, Mars of Snickers. En als zijn pubers om tien uur 's avonds een diepvriespizza in de oven gooiden, zei hij geen nee.

Klaar  
met zwaar,  
hongerig  
en moe

Zwaar, hongerig en moe is de korte samenvatting van een probleem van velen. Veel mensen zijn er de hele dag mee bezig, veel meer dan ze zouden willen. Een van mijn lezers zei: 'Ik denk er de hele dag aan, ben er altijd druk mee, vaak droom ik zelfs van eten. Ik heb continu gedachten aan eten en afvallen in mijn hoofd. Altijd in de orde van: zal ik iets eten of toch maar niet, en morgen ga ik echt lijnen. Ik word er gek van en dan heb ik het nog niet gehad over bijhouden hoeveel ik heb gegeten en de confrontatie met kleren die niet meer passen.'

## AANGEBOREN, AANGEDAAN, AANGELEERD

Hoeveel we wegen, hoeveel trek we hebben en hoe energiek we zijn is de uitkomst van een optelsom: de genen waarmee we geboren worden én de manier waarop we leven. Ons DNA is een gegeven. We zullen het moeten doen met het genetisch materiaal dat we van generatie op generatie doorgegeven hebben gekregen. En dus ook met de bouw van vader of het figuur van tante Annemarie.

Onze leefstijl daarentegen heeft het imago volledig maakbaar te zijn. Het lijkt iets te zijn waarover we volledig zelf gaan. Dit klopt maar tot op zekere hoogte. Je beslist natuurlijk zelf of je vandaag met de fiets gaat en broccoli eet of dat je een liter cola drinkt en tot diep in de nacht Netflix kijkt. Maar het is complexer dan dat. Als we inderdaad volledig vrij zijn om te kiezen, waarom heeft de helft van alle Nederlanders dan overgewicht en overlijden jaarlijks 20.000 Nederlanders aan de gevolgen van roken? Er zijn niet veel mensen die bewust kiezen voor een structureel ongezond leven.

Veel leefstijlgewoonten zijn aangeleerd en zijn allesbehalve actieve vrije keuzes. Mensen zijn namelijk gewoontedieren. We maken graag en gretig gebruik van de automatische piloot. Dat is ook slim, want als we over alles zouden moeten nadenken, zouden we krankzinnig worden. Maar daarom reageren we ook vaak intuïtief en ontwikkelen we vaste patronen. En die zijn tamelijk lastig te doorbreken. Of het nou gaat om koekjes bij de koffie of een paar toastjes Franse kaas vlak voordat je naar bed gaat: als je het elke dag neemt, wordt het een gewoonte en kun je bijna niet meer zonder.

Mensen zijn gewoontedieren.  
We maken graag en gretig gebruik  
van de automatische piloot.

En vlak onze omgeving niet uit. De mensen om ons heen, de reclames die we continu zien, de ingrediënten die de industrie gebruikt bij het samenstellen van producten en het aanbod in winkels: ze beïnvloeden allemaal ons gedrag en onze voorkeuren. Niets menselijks is ons vreemd, dus we willen hebben wat anderen hebben, consumeren wat binnen handbereik ligt, willen meer als we iets heel lekker vinden en bewegen mee met de massa.

Ook van thuis krijgen we veel mee. Smaakvoorkeuren worden grotendeels bepaald in de eerste 1000 dagen van ons leven, tussen het moment van de conceptie en de tweede verjaardag.<sup>1</sup> Als je je hele jeugd met het bord op schoot voor de tv hebt gegeten, weet je niet beter. Wat je eet en hoe je leeft, hangt samen met opvoeding en cultuur, met wat we normaal vinden, met wat anderen doen en met wat beschikbaar is. En daarom houden we het tijdens een buurtbarbecue niet bij een enkele hamburger of een stuk vis, maar eten we door. De plaatselijke slager rekent

hiervoor met gemak een hamburger, een worst, twee sateetjes en een speklap per persoon. En als alle collega's wandelen in de pauze is de kans groot dat jij ook een ommetje maakt.

## JOUW BIOLOGIE BEPAALT

Dan is er nog de werking van het fysieke lichaam. De menselijke biologie heeft meer invloed op ons doen en laten dan we vaak denken. Kijk maar eens naar eetgedrag. Natuurlijk, daar hebben we zelf ook wat over te zeggen, maar als het erop aankomt, wint de natuur het uiteindelijk van de vrije wil. Bij de meeste mensen althans.

Misschien heb je ooit een dieet gevolgd met weinig kilocalorieën? De eerste dag was het even wennen, maar was je vol goede moed. Dit keer ging het je echt lukken om af te vallen, en flink ook, want je baalde van de weegschaal en de zomer kwam eraan. De tweede dag maakte je jezelf wijs dat je vol zat na een cracker met kipfilet, of dat eiwitshakes niet alleen makkelijk maar ook hartstikke lekker zijn. Op dag 4 werd je wat chagrijnig en na 16 dagen ging je voor de bijl. Het was druk op je werk, je baas liep te zeuren en onderweg naar huis had je een kleine aanrijding. Je kwam moe en hongerig thuis en wilde nog maar een ding: een kapsalon met extra friet en knoflooksaus.

Als het erop aankomt, wint de natuur het van de vrije wil.

Had je beter je best moeten doen, strenger voor jezelf kunnen zijn of was het karakterzwakte? Je kunt er van alles van vinden, maar feit is dat jouw lijf aardig voor zichzelf weet te zorgen. Het trekt zich niet zoveel aan van wat jij

wilt en vindt. Als jij jezelf uithongert en vervolgens kilo's verliest, gaat het lichaam op de spaarstand en zal het alles in het werk stellen om jou aan het eten te krijgen. Je wordt vanzelf een hongerig roofdier.

## METABOLE METHODE

Dit boek baseert zich op biologische principes van hoe het lichaam werkt en wat het verbrandt. Dit bepaalt namelijk voor een belangrijk deel hoe en wat je eet, wat je op de weegschaal ziet en hoe fit je je voelt. En zoals de biologie zich tegen je kan keren, kun je die ook in je voordeel laten werken. Dit doe je door te sleutelen aan wat je eet en hoe je beweegt, slaapt en ontspant. Welbeschouwd haal je eenvoudige metabole trucs uit die de vetverbranding stimuleren, het energieverbruik verhogen en dikmakende hormonen temmen. Ben je klaar met zwaar, hongerig en moe zijn? Ik laat je zien hoe het werkt en vooral hoe jij die metabole trucs zelf kunt inzetten.

## ONDERVOED IN EEN OVERVOED LICHAAM

Het menselijk lichaam haalt energie uit suikers en vetten. Voor beide brandstoffen hebben we allemaal onze eigen depots. Het lichaam slaat suiker, in de vorm van glycogeen, op in de lever en in de spieren. De vetvoorraad zit in het vetweefsel verspreid over het hele lichaam. Bij vrouwen wat meer op de billen en de dijen, bij mannen wat meer op de buik. De suikervoorraad is snel beschikbaar en van beperkte omvang. De vetvoorraad bevat erg veel energie en neemt de energievoorziening over als de suikervoorraad tekortschiet.

Als het goed is, is het lichaam in staat zowel suikers als vetten te verbranden en flexibel van het een naar het ander te schakelen. Hier zit gelijk de crux: door de manier waarop we leven en vooral door wat we eten, komt het lichaam van veel mensen nauwelijks meer toe aan het inzetten van de lichaamseigen vetvoorraad als brandstof. Onze suikerverbranding draait overuren, terwijl de vetverbranding nagenoeg stilligt en 'vastroest'. Ook al herbergt het lijf ongekend veel energie, in de vorm van vet – met gemak genoeg voor 50 dagen – het blijft vragen om voedsel. Om de eenvoudige reden dat de vetvoorraad nauwelijks toegankelijk is als bron van energie. Dat leidt tot een continue behoefte aan eten. Boterhammen en ontbijtkoek, jus d'orange en borrelnoten, de cellen schreeuwen om brandstof. Omdat de toegang tot de vetverbranding verminderd is, verleidt het lichaam je tot eten. Het maakt je hongerig en zet aan tot vaker en meer eten dan feitelijk nodig is. Het lichaam reageert alsof het ondervoed is, terwijl het welbeschouwd óvervoed is. Het logische gevolg van dit alles is dat je zwaarder wordt.

Het lichaam van veel mensen komt nauwelijks meer toe aan het verbranden van de lichaamseigen vetten.

## DE EERSTE METABOLE TRUC

De eerste truc van de Metabole Methode is het wagenwijd openzetten van de deur naar de vetverbranding. Dit kan op meerdere manieren, maar het snelst en het best gaat dit via de voeding. Met wat je eet, kun je namelijk invloed uitoefenen op wat je verbrandt. Het lichaam reageert anders op koolhydraten dan op eiwitten en vetten.

Als we koolhydraten eten, waaronder suikers, stijgt de bloedglucoseconcentratie, oftewel de bloedsuiker (in dit boek gebruik ik beide termen door elkaar). In reactie hierop maakt het lichaam het hormoon insuline aan. Insuline brengt energie naar de cellen en zorgt ervoor dat de bloedsuiker binnen de bandbreedte van normale waardes blijft. Zonder insuline zou de bloedsuiker torenhoog worden. En hierin zit 'm het venijn: insuline blokkeert namelijk ook de vetverbranding. Dat is eigenlijk heel logisch: bij een suikerpiek zit het lichaam niet te wachten op nog meer energie die via een omweg wordt vrijgemaakt uit het vetweefsel. Zolang er genoeg suiker in het bloed zit, blijft de deur van de vetvoorraad goed dicht.

Het geheim van de eerste metabole truc is daarom dat je je bloedsuiker goed straktrekt. Door grote suikerpieken te voorkomen, houd je de hoeveelheid insuline in het bloed binnen de perken en kan het lichaam haar vetten weer inzetten als brandstof.

## DE TWEDE METABOLE TRUC

De tweede truc van de Metabole Methode is dat je je energieverbruik goed opvoert. Hiermee bedoel ik de hoeveelheid kilocalorieën die je gebruikt in rust, oftewel door alleen 'te zijn'. Simpel gezegd, als je meer energie verstoekt, kun je meer eten zonder aan te komen.

Van strenge caloriebeperkte diëten is bekend dat het lijf zich aanpast aan wat het binnenkrijgt en zuiniger omgaat met de beschikbare energie. Het lichaam zet de tering naar de nering. Als je na verloop van tijd weer gaat eten zoals je gewend was, kom je aan. Dit komt natuurlijk doordat je meer eet en meer energie binnenkrijgt dan toen je



lijnde, maar ook doordat je lichaam in die tijd spaarzamer en efficiënter is geworden. Dit laatste klinkt best positief maar in de praktijk is het minder lollig. Dit heet ook wel het jojo-effect. Veel mensen hebben er ervaring mee: ze vallen 3 kilo af en komen 5 kilo aan. En bij iedere lijnpoging wordt het moeilijker om gewicht te verliezen.

Als we ouder worden, vertraagt onze basale stofwisseling ook nog eens een keer. Daarom hebben oudere mensen minder energie nodig dan jonge. Dit heeft deels te maken met het feit dat ze vaak minder actief zijn, maar ook met hoe hoog de kachel staat. Overigens hoeft je niet stokoud te zijn om hier iets van te merken. De snelste en beste weg om meer te verbranden is via beweging. Veel en vaak, de hele dag door en met krachttraining in het bijzonder. In hoofdstuk 5 kom ik daar uitgebreid op terug. Spiermassa is namelijk een energieslurper.

## DE DERDE METABOLE TRUC

De derde truc van de Metabole Methode is het temmen van hormonen die vrijkomen als je stress hebt en die de eetlust reguleren. Ze kunnen dik maken. Als je weinig slaapt en gespannen bent, gedragen deze hormonen zich namelijk anders dan wanneer je in goed uitgeruste en relaxte toestand verkeert. Keer op keer blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat je goed beroerd kunt worden van stress en slecht slapen. Een keer een nacht slecht slapen gaat nog wel, zeker als je goed bijslaapt, maar chronische stress en langdurig slaapgebrek putten je uit en kunnen je regelrecht zwaar, ziek en gek maken.

## JOUW REDEN OM TE BEGINNEN

De Metabole Methode helpt je minder kilo's en meer energie te krijgen. Dit klinkt misschien als de valse belofte van het zoveelste dieet, zeker als je al van alles en nog wat hebt geprobeerd en je er uiteindelijk weinig baat bij hebt gehad. Heel frustrerend. Tegelijkertijd maakt het deze methode wel interessant. Het is namelijk geen dieet, maar een manier van leven die je zonder al te veel moeite vol kunt houden. In ieder geval zonder honger. Sterker nog, de praktijk leert dat veel mensen het heel prettig vinden en nooit anders meer willen.

Geen dieet maar een manier van leven die je zonder al te veel moeite vol kunt houden.

In de afgelopen jaren kreeg ik aardig wat reacties van mensen die mijn werk lazen en die ik erover sprak. Velen lieten weten hoe blij ze waren met wat ze hadden geleerd over de biologie van het lichaam en wat het tastbare effect hiervan was. Bijvoorbeeld 6 kilo of meer eraf, 20 centimeter taille minder, een einde aan het ge-jojo, een niet te stuiten hoeveelheid energie of de bloeddruk van een twintigjarige. Zo had iedereen een eigen verhaal en redenen om aan de slag te gaan. Waarnaar ben jij op zoek?

# Tien redenen

om met de **Metabole Methode** aan de slag te gaan

- 1 Minder kilo's
- 2 Meer energie
- 3 Einde aan jojoën en ander gehannes met je gewicht
- 4 Minder bezig zijn met eten
- 5 Minder dips, meer focus en concentratie
- 6 Gezonder leven
- 7 Gezondheidsrisico's verkleinen
- 8 Gezond oud worden
- 9 Minder overgangsklachten
- 10 Beter slapen

## EEN GEZOND GEWICHT BEREIKEN EN BEHOUDEN

Volgens de laatste cijfers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu is de helft van Nederland te zwaar. Een op de twee volwassen heeft overgewicht of obesitas.<sup>2</sup> Een flink deel van deze groep heeft de vurige wens een beetje of flink af te vallen. In het volgende hoofdstuk ga ik in op eten en niet eten om gewicht kwijt te raken, maar ik kan je nu alvast verklappen dat veel afvaldiëten verspilde moeite zijn.

Zeker, in het begin val je af, maar op de lange termijn hebben ze geen effect. De eerste 6 maanden na de start van een dieet zijn lijners gemiddeld lichter dan ervoor. Na verloop van tijd weet slechts een kleine minderheid het dieet vol en het gewichtsverlies vast te houden. Uit wetenschappelijk onderzoek en in de dagelijkse praktijk blijkt dat een gezond gewicht bereiken en behouden een kwestie is van je leefstijl voorgoed veranderen, op een manier die bij jou past. En dat is precies waarom een dieet, al dan niet met pillen en poeders, niet werkt, maar een methode die je leefstijl duurzaam verandert een grotere kans van slagen heeft.

## MINDER BEZIG ZIJN MET ETEN

Veel mensen hebben zo vaak gelijnd en zijn zoveel bezig met eten dat ze er allesbehalve relaxt over zijn. Het ge-  
maal gaat dag en nacht door. Het is een continue stroom van gedachten, kilocalorieën tellen of in een app bijhouden wat je eet en drinkt en jezelf meer toestaan op dagen dat je hard hebt gesport. En niet te vergeten, je er regelmatig ook flink schuldig en goed slecht over voelen. Het is om

gek van te worden en bovendien zonde van de tijd en je brein. Er zijn namelijk leukere dingen te doen in het leven.

Een van de mooie bijwerkingen van de Metabole Methode is dat de mentale ruis afneemt of zelfs helemaal verdwijnt. Als je de verbranding van suikers voor vetten inruilt, wordt het stiller in je hoofd. De onrust in je bovenkamer heeft namelijk voor een belangrijk deel te maken met snacks en snaaien, suikerpieken en -dalen en het feit dat je voortdurend trek hebt. Je lichaam schrééuwt om eten en valt het brein er aardig mee lastig.

Je krijgt rust in je hoofd als je beter verzadigd bent en minder afhankelijk van suikers. Op het moment dat je anders gaat eten, bewegen, slapen en ontspannen en daardoor beter in je vetverbranding zit, heb je minder honger. Je lichaam heeft dan genoeg aan de eigen vetten en geeft je mentaal de ruimte voor andere zaken.

## MEER ENERGIE, MINDER DIPS

Veel mensen die aan de gang gaan met de Metabole Methode zeggen dat ze fitter zijn, minder dips hebben en zich beter kunnen concentreren. De after-lunchdip is berucht. Op congressen heb ik altijd medelijden met de spreker die een uur na de lunchpauze komt. Door de witte puntjes met kroketten, gevulde koeken en glazen jus d'orange van tussen de middag, heeft een deel van het publiek moeite haar ogen open te houden en liggen sommige deelnemers zelfs hardop te snurken in hun stoel.

Ooit volgde ik een opleiding tot hardlooptrainer. Ik was leergierig en nam alles bloedserieus tot het onderwerp sportvoeding ter sprake kwam. De module liet zich samen-

vatten in een woord: suiker. Een beetje hardloper moest zich volgens het lesboek in voorbereiding op wedstrijden en lange afstanden voeden met borden witte pasta, witte boterhammen met appelstroop, pannenkoeken met banaan en abrikozenjam. Naast dit 'stapelen van koolhydraten' werd aangeraden een batterij aan sportvoedingsproducten aan te schaffen voor het moment suprême, in de vorm van dranken, gels en gums. Het was duidelijk zaak de suikervoorraad maximaal te vullen en vol te houden. We moesten en zouden aan het suikerinfuus want anders zou de 'man met de hamer' ons onherroepelijk opwachten. Dit zijn verouderde adviezen. Steeds meer marathon- en ultralopers, wielrenners en triatlonners weten dat het anders kan en willen *fat-adapted* worden. Immers, hoe groter het aandeel vetten in de verbranding, hoe kleiner de kans dat ze uitgeput langs de kant komen te staan, niet meer in staat het ene been voor het andere te krijgen, totaal leeg. Ze willen niet afhankelijk zijn van gels en sportdrink. Zoals iemand zei: 'Als ik loop, wil ik doorlopen, en niet doorlopend aan een zakje suiker hoeven zuigen.'

Ik liep zelf ooit de Jungfrau-marathon in de Zwitserse Alpen. Een tocht van 42 kilometer met ruim 1.800 meter hoogteverschil. Ik deed dit hoofdzakelijk op mijn lichaams-eigen vetten, een fles water en een beker lauwe bouillon. Er kwam geen sportvoeding aan te pas en 'de man met de hamer' was in geen velden of wegen te bekennen. Na afloop had ik geen noemenswaardige spierpijn of honger. Ik kwam thuis, nam een kop thee en een paar uur later een flinke maaltijd. Natuurlijk had ik flink wat energie verbrand tijdens mijn tocht, maar omdat ik had geput uit mijn vetreserves, was dat nauwelijks merkbaar.