



Secrets to Shaping your Life

Geachte klant,

Dank u voor de keuze van The Bean en GreenHouse International om aan uw gezondheids- en fitnessbehoefte te voldoen. Wij bij GreenHouse International beseffen dat de uitdaging van tegenwoordig is om snel en vooral veilig in vorm te raken. Daarom is het ons doel om u alle informatie te geven betreffende gezondheid, fitness en afslankproducten.

Wanneer u deze gebruiksaanwijzing leest zult u:

- Uw kwaliteit van leven verbeteren
- Meer energie en vitaliteit opdoen
- Jaren langer leven
- Fysieke ongemakken beter in de hand houden en gezondheidsproblemen voorkomen
- Inwendige vrede vinden
- Een nieuwe lifestyle onder de knie krijgen
- Controle over uw gezondheid krijgen
- Een nieuwe U vinden

U krijgt:

- Maatkaarten om uw vooruitgang bij te houden
- Maaltijdplan schema's
- Snelle calorielijst
- Snelle tips
- Fitnessprogramma die bij uw drukke levensstijl past
- Vraag het uw trainer

Inhoudsopgave

	Blz.
1. Maak de verandering..... Doe mee	3
2. Waarom we aankomen en diëten niet werken	6
3. Waarom moeten we afvallen	9
4. De cyclus van afslanken omkeren	9
5. De eerste stap (Stel een plan op)	10
6. Trainingsschema	13
7. Resultaten waar u niet omheen kunt	14
8. Afslankbeloften	15
9. Tests	15
10. Voedingsplan	17
a. Het begin	17
b. Portiegrootte controle /calorie-inname schema's	29
c. Glycemische index	30
d. Voedselgroep lijst en opties	31
11. Invulschema's	33

<u>Tips om af te vallen</u>		Blz.
Tip 1	Van stress komt u aan	4
Tip 2	Minder slaap betekent dat u zult aankomen	4
Tip 3	Hoe wordt u een vetverbrandingsmachine	7
Tip 4	Uw metabolisme is de sleutel	8
Tip 5	Verminder ontstekingen, verminder vet	10
Tip 6	Gevarieerd bewegen	12
Tip 7	Stop de inname van teveel suiker	14

1. Maak de verandering..... Doe mee

Veel afslankprogramma's, dieetregimes en trainingsboeken bevatten vele pagina's vol met ingewikkelde formules die gewoon niet te snappen zijn. Vaak stellen mensen irrealistische doelen waardoor ze gedoemd zijn te mislukken. We eten de verkeerde voedingsmiddelen, we eten te veel, we eten op de verkeerde tijdstippen en we hebben de neiging om te weinig te bewegen. Zelfs slaapttekort draagt bij aan extra gewicht. We zijn geconditioneerd door onze eigen levensstijl waardoor we aankomen. Tijd voor verandering want: kennis is macht.

Omdat we zo vaak teveel te doen hebben en te weinig tijd, met overvolle tijdschema's, kiezen we voor belangrijke korte termijn dingen en denken we niet aan de lange termijn effecten daarvan. Het kan begrijpelijk zijn dat we misschien een serie gebeurtenissen in ons leven hebben meegemaakt die een barrière hebben gevormd in de richting van afslankactiviteiten. Ieder item dat er de oorzaak van is dat u zich niet langer bezighoudt met de noodzaak om af te vallen of met enig ander kritiek onderdeel van uw leven, levert als resultaat dat u "uitvalt". Hoewel deze items van levensbelangrijke gebeurtenissen uiteindelijk uw mogelijkheden om om te gaan met de meer serieuze problemen zullen aantasten, zijn fitness en voeding vaak de eerste zaken waaraan geen aandacht meer geschonken wordt wanneer het allemaal wat hectisch wordt. Het gemak van fast food en de hoge kosten van sportscholen en trainers worden toegevoegd aan de vele reeds aanwezige redenen waarom we simpelweg onze gezondheid op een laag pitje zetten.

Helaas voor ons – onze gezondheid kan niet op een laag pitje worden gezet totdat we in wat rustiger vaarwater komen. U kunt uzelf niet toestaan om uitvluchten te verzinnen, en u kunt het ook niet maken om te zeggen " ik begin volgende week" als het om uw gezondheid gaat. Gezond eten mag onbelangrijk lijken wanneer u uw werkelijke problemen probeert te vergeten of geen controle meer heeft over veel dingen in uw leven. Een serieuze zelfcontrole om weer de leiding te nemen en uiteindelijk uzelf te helpen om weer mee te doen is van levensbelang.

Kunt u zich deze week minstens drie keer herinneren dat u fitness en voeding bent vergeten om iets anders te doen dat op dat moment van belang leek? Of hoe was dat de laatste paar jaar – is er sprake van een traumatische gebeurtenis – een verhuizing, een overlijden, of een baan verliezen – als reden dat u blind werd voor uw fitness en voedingsbehoeften? Wanneer u uitvindt waarom u bent uitgevallen, kunt u gebruik maken van de hulpmiddelen in deze gids om weer opnieuw te beginnen en uw doelstellingen aangaande fitness en voeding dit keer wel bereiken.

Afslanktip 1: Van stress komt u aan

De meeste mensen geven toe dat wanneer ze stress hebben, het moeilijk is om verstandig te blijven eten. Een studie, uitgevoerd aan de Yale universiteit, helpt ons in te zien hoe belangrijk het verband is tussen stress en vet. Wanneer in de hersenen stress wordt ervaren, worden hormonen aangemaakt die niet alleen inwerken op organen als hart en uw bloedvaten, maar ook effect hebben op uw stofwisseling, energieverbruik en balans. Dit hormoon, Cortisol genaamd, wordt vrijgelaten in de bloedsomloop en verlaagt de activiteit van andere hormonen die uw hersenen vertellen dat u voldaan bent. Wanneer dit gebeurt, zal uw lichaam om meer voedsel en suiker gaan vragen, en dat terwijl uw stofwisseling vertraagt en toch aan u vraagt meer calorieën in te nemen. Onderzoek heeft aangetoond dat vrouwen die onder zware stress leven meer Cortisol in hun bloed hebben en meer de neiging hebben tot overgewicht en tot de ontwikkeling van overmatig veel buikvet.

Wat is stress?

Stress kan gedefinieerd worden als een reële of waargenomen dreiging voor ons lichaam of ons ego. Het kan psychologisch, fysiek of sociaal zijn. Hans Selye, was de eerste die het fenomeen stress als term gebruikte in 'Nature', in 1936, in het artikel "Een syndroom geproduceerd door verschillende schadelijke stoffen", waarin hij stress definieerde als "het niet specifieke antwoord van het lichaam op welke eis dan ook".

Hoe kunt u het voorkomen?

Om stress effectief tegen te gaan kunt u de volgende methodes uitproberen:

1. Ontspanning, bijvoorbeeld meditatie of rustgevende muziek
2. Training
3. Technieken waarbij u heel diep ademhaalt.

Afslanktip 2: Minder slaap betekent dat u zult aankomen

Wanneer u slaap tekort komt betekent dat bijna hetzelfde als in gewicht toenemen. Dat is de conclusie van een baanbrekend onderzoek, uitgevoerd aan belangrijke universiteiten.

Wetenschappers ontdekten dat een slaaptekort het hormoonniveau dat het hongergevoel opwekt verhoogt en de hormonen die aangeven dat we voldaan zijn doen afnemen. Deze effecten zullen teveel eten en gewichtstoename tot gevolg hebben.

Onderzoek aan de universiteit van Chicago toont aan dat mensen die minder dan 6 uur per nacht slapen onvoldoende in staat zijn om met behulp van insuline de hoeveelheid glucose te doen afnemen, waardoor zij meer aanleg hebben tot gewichtstoename en obesitas. Bevindingen tonen aan dat in het bloed van kortslapers (minder dan 6 uur) er een Leptine tekort is van 18% en er een dramatische toename is van Ghreline, en er dus extra trek is in koolhydraatrijke voedingsmiddelen als snoep, ijs, pasta en brood.

Wat wordt als verloren slaap gezien?

De slaapbehoefte varieert, maar over het algemeen bevelen experts aan dat de meeste volwassenen tussen de 6-8 uur slaap nodig hebben. Minder dan dat kan schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid en de mogelijkheid om gewicht te verliezen.

Hoe kunt u dit probleem te lijf gaan?

Probeer de volgende methodes:

1. Doe geen workouts meer in de laatste vier uur voordat u naar bed gaat
2. Slaap en sta op de dezelfde tijd op, iedere dag weer.
3. Geen cafeïne, nicotine of alcohol voor het slapen gaan.
4. Vermijd lichtstimulatie van bijvoorbeeld televisie of computer voordat u naar bed gaat.

Het traditionele woord "dieet" roept beelden op van het doorploegen van ingewikkelde literatuur om uit te vinden welke voedingsmiddelen u wel en welke u niet zou moeten eten en dan hebben we het nog niet eens over de moeite om de portiegrootte te bepalen van ieder product, om te zorgen dat u niet teveel eet. Deze benadering heeft de huidige betekenis van "dieet" zeer ingewikkeld gemaakt en het negatieve gevoel daaromtrent weerhoudt ons ervan om een betere en gezondere levensstijl te gaan volgen, omdat we denken dat dat veel te zwaar zal zijn.

De negatieve van het woord 'dieet' slijpelt niet alleen door in onze pogingen om gezonder te eten en meer te bewegen, het werkt door in alles wat we doen. Het woord 'dieet' levert tegenwoordig frustratie op en ergernis en niet alleen in onze eetgewoonten, maar in de hele manier hoe we tegen onze eigen levensstijl aankijken.

We moeten een trend creëren – een trend die laat zien dat diëten geen slechte zaak is, maar een manier om een probleem op te lossen. Dat probleem bestaat niet alleen uit overgewicht maar ook uit allerlei neveneffecten waaronder: moe zijn, gestrest zijn, niet in staat zijn je op iets te concentreren, een verminderd immuunsysteem, en vaak een erbarmelijke kijk op het leven. Door gebruik te maken van de hulpmiddelen in deze gebruiksaanwijzing kunt u zichzelf zover brengen dat u zelf weer de controle neemt over uw fitness en voedingsbehoeften en zo een strategie kunt gaan bepalen.

Net zoals negativisme zijn uitwerking heeft op alle aspecten van ons leven – zo geldt hetzelfde voor een zelfverzekerde, positieve benadering!

U zult energiever zijn, gemotiveerd en vooral goed in staat om met de stress van alledag om te gaan, zonder voorbij te gaan aan uw fitness en voedingsbehoeften en uiteindelijk aan de kwaliteit van uw leven en uw algehele gezondheid.

2. Waarom we aankomen en diëten niet werken

Er zijn veel redenen aan te wijzen waardoor we aankomen, en waarom onze dieetprogramma's geen resultaat geven. Wanneer u sommige van deze redenen begrijpt bent u beter in staat om een dieetprogramma te ontwikkelen waarmee u kunt leven en dat echt werkt bij u.

Alleen wanneer u geboren bent met een speciale genetische achtergrond is overgewicht iets wat heel makkelijk kan worden voorkomen. Het is geen geheim waarom we aankomen, het is simpelweg een kwestie van meer calorieën nuttigen dan de hoeveelheid die we verbranden. Door een bepaalde levensstijl te gaan voeren en wat aanpassingen in het eetpatroon aan te brengen, gecombineerd met beweging, zijn we in staat om het proces van gewichtstoename om te keren.

U zult enkele veranderingen in u eetpatroon moeten aanbrengen – veranderingen die niet te zwaar zijn. U moet gezondere keuzes maken in wat u eet. Door een dieet te combineren met een trainingsprogramma, drie tot vier keer per week, duurt het niet lang voordat u resultaat zult zien.

Gebruik wat u leert in het goed bezien van uw situatie en neem de nodige stappen om weer op het goede pad te komen. Het kan soms al voldoende zijn om het probleem eens hardop tegen een vriend uit te spreken, en soms is het nodig extra hulp te vragen.

Wat u ook kiest – onthoud dat u al 100% verder bent dan daarvoor wanneer het gaat om uw inspanningen om af te vallen wanneer u in staat bent uw problemen aan te pakken in plaats van ze te negeren.

De afslanktips in deze gids zijn sleutelfactoren die helpen om af te vallen. Het zijn snelle informatieve tips die bij andere bedrijven die afslankproducten produceren bekend zijn, maar die ze simpelweg niet prijs willen geven, omdat zij willen dat u behoefte houdt aan hun product.

We gunnen u de beste kansen op succes en hopen dat deze tips u helpen te beseffen dat u best af kunt vallen en een slank en strak lichaam kunt krijgen.

Vele aanprijzers van diëten geven niet goed aan hoeveel tijd het kost om af te vallen. Deze crash diëten beloven snelle resultaten, maar wanneer mensen die snelle resultaten missen die hen beloofd werden, zullen zij snel opgeven. Het slechtste wat u doen kunt is uw lichaam uit te hongeren, omdat uw afweersysteem dan instort. Zodra u uw normale eetpatroon hervat zal uw lichaam de extra calorieën direct opslaan in de vorm van vet, voor de volgende keer dat het niets te eten krijgt. Het resultaat – u wordt nog zwaarder dan voordat u met het “dieet” begon.

Wanneer u de hoeveelheid calorieën beperkt zal uw lichaam een afname van de stofwisseling bemerken – het wil energie bewaren. Direct gevolg, wanneer u te weinig beweegt, verbrandt u minder calorieën dan u normaal zou doen. Dit doet dus alle voordelen van een dieet teniet. De meesten onder ons hebben een drukke manier van leven en we zijn niet in staat om de uitgebreide dieetprogramma vol te houden die steeds aan ons verkocht worden als zijnde de op een na beste oplossing van ons probleem. Wanneer we een gezond bewegingspatroon en voedingsprogramma

hadden nageleefd, een die past in ons dagelijks ritme, dan zouden dieetprogramma's niet nodig zijn geweest of zijn, zonder dat dat de kwaliteit van leven negatief beïnvloedt.

Dit is echt goed nieuws. Wanneer we een goed uitgedacht plan volgen met smakelijk gezond voedsel zullen we ons niet alleen voldaan voelen, we kunnen er zelfs meer van eten!

STOP

Doe nu eerst test 1, deze vindt u in hoofdstuk 9.

Afslanktip 3: Hoe wordt u een vetverbrandingsmachine

Het thermogenese mechanisme vindt plaats in de hersenen (sympathisch zenuwstelsel) wanneer een groep moleculen (bèta adrenergetische receptoren) reageren op thermogenese actieve stoffen teneinde gewichtstoename te voorkomen! Deze receptoren worden aangezet door neurotransmitters die vrijkomen aan de uiteinden van de sympathische zenuwen.

De echte schuldige is hoe dan ook een te grote inname van proteïnen en vet, vooral producten gebaseerd op dierlijke vetten die het thermogenetische effect van onze stofwisseling doen afnemen. Deze lijken de delicate energiebalans door te laten slaan naar een toename van lichaamsvet in plaats van het produceren van warmte als gevolg van het stofwisselingsproces. T. Colin Campbell, biochemicus op voedingsgebied merkte op dat het volgen van een dieet dat weinig dierlijk vet en proteïnen bevat, evenals een dieet rijk aan plantaardige voedingsmiddelen en vezels, de thermogenese dramatisch opvoert (productie van warmte), waardoor er meer calorieën worden verbrand en dus het jojo-effect van aankomen en afvallen kleiner wordt.

Wat is thermogenese?

Onderzoek aan het Beth Israel Medisch Centrum levert een nieuwe theorie en uitleg over hoe onze hersenen de nodige aanpassingen doen binnen het menselijke stofwisselingstempo om zo te voorkomen dat het verbranden van extra calorieën leidt tot gewichtstoename. De sleutel is te vinden in een proces bekend onder de naam "Dieetgebonden thermogenese" – een ingewikkeld mechanisme dat plaatsvindt in de hersenen dat letterlijk betekent: "de productie van warmte", aldus Bradford B. Lowell, M.D Pd.D. afdeling endocrinologie.

Hoe is dit mechanisme te activeren?

Probeer de volgende methoden eens om de thermogenese te activeren.

1. Train regelmatig
2. Drink 2 tot 2½ liter water per dag. Water stimuleert lipolyse (de afbraak van vet).
3. Verhoog de dagelijkse inname van magere proteïnen en rauwe groente, fruit en pepers.

Afslanktip 4: Metabolisme vormt de sleutel

Het menselijk lichaam is fysiek ontworpen om kost wat kost energie vast te houden. Onze systemen om ons gewicht te controleren in een omgeving van voedseltekorten zijn in de loop van duizenden jaren veranderd. Hierdoor werken de meeste diëten niet en wordt obesitas de nummer een, ten koste van roken, als oorzaak van voorkombare ziekten. Slechts 2% van de diëten waarmee men zou moeten afvallen is succesvol. De persoon die een dieet volgt komt meestal 4½ tot ruim 6 pond aan bovenop het startgewicht. Diëten werken niet!

Basisbehoefte: Zelfs wanneer het lichaam in rust is, heeft het energie nodig voor de basisactiviteiten, als brandstof voor de organen, de ademhaling, de bloedsomloop, het aanpassen van hormoonniveaus plus het aanmaken en herstellen van cellen. De calorieën die nodig zijn voor de basisactiviteiten vormen uw basis metabolismeniveau. Typisch is dat het basis metabolismeniveau van een persoon de grootste portie vormt van het energieverbruik, en tweederde tot driekwart van het dagelijkse calorieverbruik vormt. De energiebehoefte nodig voor deze basisactiviteiten blijft redelijk constant en is niet makkelijk te veranderen.

Het verwerken van voedsel: het verteren, opnemen, transporteren en opslaan van het voedsel dat u eet kost ook calorieën. Dit vormt ongeveer 10% van het dagelijks calorieverbruik. De energiebehoefte van uw lichaam voor het verwerken van voedsel blijft relatief gelijk en is moeilijk te veranderen.

Lichamelijke activiteit: Lichamelijke activiteit – als tennis, naar de winkel lopen, achter de hond aan hollen en iedere andere beweging – staat voor het restant van de verbruikte calorieën. U bepaalt zelf hoeveel calorieën u verbrandt afhankelijk van de regelmaat, duur en intensiteit van uw activiteiten.

Wat is metabolisme?

Metabolisme is “de som van fysieke en chemische veranderingen die plaatsvinden in levende organismen”. Deze veranderingen omvatten zowel synthese (anabolisme) als afbraak (catabolisme) onderdelen van het lichaam. Het omvat de opname en transport van voedingsonderdelen en de afbraak van de verbindingen en hun metaboliëten. Eenvoudigweg: metabolisme is het proces waarbij uw lichaam voedsel verandert in energie en gezond menselijk materiaal.

Wat kunt u doen om uw metabolisme op te krikken?

Om ervoor te zorgen dat uw metabolisme op maximum niveau werkt kunt u de volgende dingen proberen:

1. Ontbijt dagelijks – dit geeft uw metabolisme een jumpstart.
2. Verdeel de voedselinname over de hele dag.
3. Beweeg regelmatig (minimaal 30 minuten per dag).

3. Waarom moeten we afvallen?

We hebben allemaal onze eigen redenen waarom we willen afvallen. Misschien willen we er goed uitzien op een bruiloft of een feestje. Misschien kan die jeans van vorig jaar ineens niet meer dicht. Misschien voelen we ons seksueel minder aantrekkelijk als we zouden willen, of kunnen we de kinderen niet bijhouden. Ongeacht de reden, het doel is hetzelfde: pondjes eraf, een strakker lijf en er weer goed uitzien. Maar er is een veel belangrijkere reden om af te vallen en in vorm te komen – leven! Jazeker, langer leven, fitter en met een betere kwaliteit.

Het is een feit – gewicht en gezondheid zijn met elkaar verbonden. Hoe meer overgewicht u hebt, hoe meer uw gezondheid daaronder lijdt. U hebt twee opties (1) u kunt te zwaar blijven, gezondheidsproblemen ontwikkelen en uw leven verkorten of (2) met een eenvoudig dieet beginnen en een makkelijk trainingsprogramma zodat u er goed uitziet, zich goed voelt en langer leeft.

Volgens de American Obesity Association hebben meer dan 127 miljoen Amerikanen obesitas of last van overgewicht. Een schokkende 300.000 Amerikanen zullen dit jaar overlijden aan de gevolgen van overgewicht. Overlijden als gevolg van overgewicht is de op een na belangrijkste doodsoorzaak, na roken. Als dat geen goede reden is om af te vallen, wat dan wel?

Laten we zeggen dat u ongeveer 15 kg af moet vallen en u dat al tien jaar lang probeert. Best kans dat u op een bepaald moment even echt resultaat wilt en een pakket koopt dat u belooft in een week veel af te vallen. U zegt dan: dat is mooi zo ben ik in drie weken mijn 15 kg kwijt. U hebt uzelf uitgehongerd en in minder dan geen tijd zat het er weer aan. U hebt kennis gemaakt met het jojo-effect, aankomen, afvallen, aankomen, afvallen. Het drie weken plan heeft gewoon niet gewerkt. En, u bent zelfs meer aangekomen.

Vraag: Stel dat u tien jaar geleden of vandaag zei “ik blijf slank de rest van mijn leven en ik heb een realistisch jaarplan”?

Antwoord: Dan zou u 9 jaar beter af zijn en waarschijnlijk 10 jaar langer leven. Dat is een periode van 19 jaar betere levenskwaliteit. Een realistisch plan zal u veilig laten afvallen, terwijl u maaltijden eet die u een voldaan gevoel geven, zonder honger en met meer energie.

Welnu, hier is het goede nieuws. U kunt vandaag met uw plan beginnen.

STOP

Doe nu eerst test 2, deze vindt u in hoofdstuk 9.

4. De cyclus van afslanken inzetten

De grootste fout die we allemaal maken is dat we 's morgens op de weegschaal gaan staan en dat als meetpunt gebruiken om ons afslankdoel te bepalen. Wat we zouden moeten doen is het percentage lichaamsvet te bepalen of de centimeters die we kwijtraaken. Het is echt waar, het is niet uw gewicht waardoor u er zo slap en uit model uitziet, het is het percentage vet in verhouding met de spiermassa. Wanneer u tien pond vet kwijtraakt en daarvoor 10 pond spier terugkrijgt zult u een heel ander silhouet krijgen. U zult er steviger en slanker uitzien.

Naarmate we ouder worden neemt onze spiermassa af. Voor ieder pond spiermassa hebben we 20 tot 50 calorieën nodig om te verbranden, terwijl voor vet een minimale hoeveelheid calorieën nodig is. Reken maar uit – vervang 10 pond vet door spiermassa en u verbrandt 200 tot 500 calorieën per dag meer zonder daar iets voor te hoeven doen. Spier verbruikt meer calorieën in het dagelijks leven dan vet. Spiermassa mobiliseert het lichaam en heeft een hoger metabolisch gewicht. Vet “doet” niets, en verbruikt dus veel minder energie. Voeg nog wat lichaamsbeweging aan de vergelijking toe en u zult nóg meer calorieën verbranden. Niet gek, hè?

5. De eerste stap (Stel een plan op)

De eerste stap die we gaan zetten is het ontwikkelen van een plan. Alles wat u nodig heeft vindt u in deze gids. We gaan een plan opstellen dat u gezonder zal maken, pondjes zal laten afvallen en uw kwaliteit van leven zal verbeteren.

Het belangrijkste, laten we beginnen met wat we niet moeten doen. Stel uzelf geen irrealistische doelen omtrent fitness of voeding. Stel doelen die haalbaar zijn en geef uzelf de tijd om ze te behalen, het is onveilig om 9 kilo in een week af te vallen en het komt er waarschijnlijk nog weer sneller aan dan dat het er af ging. Gezond eten kan heel makkelijk zijn – u hebt alleen een beetje hulp nodig in het begin, en dat is wat deze gids doet. Want wie heeft er nu 's morgens de tijd om een krankzinnige mix te maken van wel 10 tot 15 exotische ingrediënten (die we waarschijnlijk niet eens in huis hebben), om een Spaanse eiwitomelet te bereiden.

Afslanktip 5: Verminder ontstekingen, verminder vet

We weten dat teveel eten een soort ontstekingsrespons oplevert en het immuunsysteem onderdrukt. Tests die werden uitgevoerd door het National Institute on Aging toonden aan dat dieren die met 50% minder aan calorieën per dag werden gevoerd, een verbeterd immuunsysteem ontwikkelden, dat de hoeveelheid ontstoken cytokines in de bloedsomloop was afgenomen, de grootte van de thymusklier hetzelfde bleef, een T-cel functie die ontstekingen tegengaat, werd verbeterd.

De omkeer naar ontsteking wordt gevormd door een groep receptoren die in grote hoeveelheden in vet voorkomen evenals in de levercellen die communiceren met uw DNA om uw metabolisme te verhogen of te verlagen. Het voedsel dat u nuttigt, communiceert met uw genen om te zorgen dat u in gewicht aankomt, of gewicht verliest. Veel onderzoeken tonen aan dat wijzigingen in dieet, levensstijl en beweging ontstekingen kunnen en zullen verminderen.

Wat is een ontsteking

Een ontsteking is een deel van het natuurlijke afweersysteem van ons lichaam tegen infecties, gif, irritaties en andere niet eigen moleculen. Te zwaar zijn verhoogt de kans op ontstekingen, en dat weer verhoogt de kans op obesitas. De klassieke tekenen van een ontsteking zijn: zwelling, pijn, roodheid en warmte. Meestal wordt een ontsteking veroorzaakt door ons dieet – dierlijke vetten, suikers, geraffineerd voedsel dragen allemaal bij. Andere oorzaken die ontstekingen kunnen veroorzaken zijn stress, gluten, en allergenen en gifstoffen uit de omgeving.

Hoe kunt u ontstekingen verminderen?

Probeer de volgende methoden:

1. Eet meer fruit en groenten
2. Eet donkere chocolade (antioxidant en ontstekingsremmend)
3. Eet kruiden – gember, kurkuma, groene thee, cacao
4. Eet ruim voldoende Omega 3 vetzuren – bijvoorbeeld vlaszaad en visolie.

Velen onder ons zijn 5, 10, 15 jaar of nog langer bezig met diëten om af te vallen en zijn uiteindelijk alleen maar zwaarder geworden en minder gezond. Waarom? We hebben onrealistische doelen gesteld en hebben het opgegeven. Resultaat kwam te laat. We hadden continu honger. Of we stopten ermee omdat het te moeilijk was.

Houd u zich aan uw plan! Precies – úw plan! Wij kennen uw levensstijl niet, dat weet u alleen. We weten niet wat u lekker vindt, dat weet u wel. We weten niet of u al traint of niet, u weet dat wel.

U bent het best in staat om uw eigen gezondheidsplan op te stellen. De volgende bladzijden zullen u hulpmiddelen verschaffen om een plan op te stellen dat wel werkt.

Het is belangrijk te weten dat veilig, geleidelijk afvallen en dat zo te houden voor iedereen anders is. Ieder lichaam is uniek. Het aantal ponden dat u afvalt, zal afhangen van vele factoren, zoals leeftijd, levensstijl en gedrevenheid.

Afvalleen kan zwaar zijn, maar dat hoeft niet zo te zijn. Wat nodig is dat u zich voorneemt een plan op te stellen en u daar aan vast te houden. Wanneer u 2 pond per week verliest, zijn dat 56 ponden in 6 maanden. 6 Maanden of zelfs een jaar is eigenlijk niet zo lang, dus denk niet dat 50 pond afvallen een onmogelijk doel is – want dat is het niet. Hier volgen stappen die u helpen om in de best mogelijke vorm te komen.

Stap Een: Voorbereiding.

Bereid u zich voor op uw nieuwe lichaam. Voordat u aan uw plan begint moet u iets doen waar we allemaal een hekel aan hebben, kijk eens goed in de spiegel. Bent u er klaar om dat lichaam vaarwel te zeggen? Mooi zo!

Neem uw maten op en maak een paar foto's zodat u uw vooruitgang kunt meten. Over 3 tot 6 maanden zullen we terugkijken en zien hoever we gekomen zijn.

STOP

Neem nu eerst uw maten op en doe test 3, deze vindt u in hoofdstuk 9.

Nu wat foto's. Doe een badpak aan of trainingskleding – juist – hoe meer er zichtbaar is hoe meer verschil u zult zien wanneer u over enkele maanden de resultaten bekijkt. Ga indien mogelijk tegen een egaal kleurige muur staan. Laat iemand een paar foto's maken, recht vooruit, terwijl u de handen naast het lichaam houdt. Niet poseren. U wilt straks terugkijken en eerlijk kunnen zien hoe u er toen uitzag. Daarna een paar foto's met de handen in de zij. En tot slot een paar foto's van uw achterkant, met de handen op uw heupen, of met opgeheven armen en aangespannen spieren.

Afslanktip 6: Gevarieerd bewegen

Onderzoek omtrent afvallen en bewegen toont aan dat om af te vallen u ongeveer 30 minuten, twee maal daags en vijf maal wekelijks moet bewegen, wat een calorieverbruik oplevert van 3500 calorieën per week. Om calorieën te verbranden is het het beste als u 's morgens een cardio training doet op een lege maag.

Bewegen moet meer dan alleen cardio training zijn als rennen, lopen, of stevige wandeling maken, zwemmen of welke andere sport dan ook. U doet er goed aan om ook gewichtstraining in te passen. Trainen met gewichten vergroot de spiermassa waardoor het verbrandingstempo of metabolisme toeneemt, zelfs in ruste.

We zijn genetisch ontworpen om te bewegen en ons lichaam te gebruiken. Onze voorouders hoefden niet te trainen. Zij moesten bewegen om voedsel te vinden en moesten jagen om in hun levensonderhoud te voorzien. Tegenwoordig met onze levensstijl is het bewegingsniveau drastisch afgenomen, daarom moet beweging een essentieel onderdeel van uw dagelijkse routine vormen.

Tenslotte adviseren wij u om gevarieerd te bewegen, om te voorkomen dat uw lichaam zich stabiliseert en aanpast aan hetzelfde calorievermogen. Pas lopen, joggen, wandelen, fietsen en zwemmen in op afwisselende dagen. EN HEB ER PLEZIER IN! Deze gevarieerdheid dwingt uw lichaam meer calorieën te gaan verbruiken.

Waarom is bewegen belangrijk?

Om uw metabolisme te verhogen zult u moeten bewegen. Echter, niet altijd betekent meer ook beter. Alleen bewegen op verantwoorde wijze zal drastische veranderingen teweeg brengen als gewichtsafname, een verbeterde gezondheid en algemeen gevoel van welzijn.

Hoe ontwerp ik een plan dat bij mij past?

Hoe een programma samen te stellen dat aan uw behoeften voldoet:

1. Bepaal uw huidige fysieke gesteldheid.
2. Raadpleeg uw huisarts alvorens een training te gaan doen.
3. Begin langzaam en bouw rustig op.
4. Zorg ervoor dat u er plezier aan beleeft en gun uzelf variatie.
5. Beweeg samen met vrienden, of zelfs met uw huisdier.
6. Beweeg gevarieerd – verander uw dagelijkse routine om uw lichaam zwaarder te belasten en uit balans te laten raken, hetgeen het calorieverbruik alleen maar verhoogt.

Stap Twee: Stel een maaltijdplan vast.

Nu moeten we een eenvoudig en realistisch lange termijn maaltijdplan opstellen. Het is uw maaltijdplan, dus het moet voor u haalbaar zijn.

Er is niets mysterieus aan afvallen. Het is eigenlijk heel wetenschappelijk. Wanneer u meer calorieën verbrandt dan u eet zult u afvallen. Stel vast wat u momenteel eet en drinkt waarbij u op

uw huidige gewicht blijft, en stel vervolgens een maaltijdplan op waarbij u wel gezond eet maar minder calorieën tot u neemt.

Ieder pond opgeslagen lichaamsvet bevat 3500 calorieën. Indien we een tekort creëren van 3500 calorieën via een dieet, of extra bewegen dan wel een combinatie van de twee, zult u dus een pond afvallen. Wanneer u aan een afslankprogramma begint zou u moeten mikken op een verminderde calorie-inname van 15 tot 25 % per dag. Deze verminderde calorie-inname, gecombineerd met extra beweging zal er voor zorgen dat de pondjes er af vliegen.

De voedselkeuze is de volgende belangrijke stap. We hebben een eenvoudig schema opgesteld om u te helpen met het plannen van de dagelijkse maaltijden. Deze gids gaat u niet vertellen wat u wel en wat u niet zou moeten eten, gebruik uw gezonde verstand. Door het huidige menu aan te passen en kleinere porties te eten zult u minder calorieën gaan eten. Stel een weekmenu voor uzelf op. Kies een product uit iedere voedselgroep die we in een lijst hebben samengebracht en bepaal daarmee de hoeveelheid calorieën die u nuttigt. Indien u nog steeds een hongergevoel heeft, kunt u wat smokkelen, maar smokkel dan wel verstandig. Neem een snack in de vorm van fruit, noten, of iets caloriearms. Deze gids geeft de hulpmiddelen, nu is het verder aan u.

Om een goede gezondheid te houden dient u de vermindering van calorie-inname te beperken tot maximaal 500 tot 1000 calorieën per dag, afhankelijk van uw huidige gewicht. Zoals bij iedere verandering in dieetpatroon is het raadzaam eerst uw huisarts te raadplegen.

6. Trainingsschema

Bewegen vormt een essentieel onderdeel van ieder afslankprogramma. Zeker, u zult afvallen wanneer u een dieet volgt, maar wanneer u dat combineert met een trainingsprogramma zult u afvallen en op termijn een slank en lenig lichaam krijgen. U moet uzelf dwingen om minimaal een half uur per dag, vier tot vijf maal per week flink te bewegen. Wanneer u met een trainingsprogramma begint dient u rustig te starten en langzaam toe te werken naar meer intensieve cardio en krachttraining workouts. Hier volgen wat ideeën om u op weg te helpen.

Beginners:

Een wandeling van 30 minuten in een rustig tempo, - stretchbewegingen doen voorwaarts en achterwaarts op een parkeerterrein – drie keer de trap op en af bij u thuis, - ga een stukje fietsen.

Gevorderd:

45 minuten lopen/rennen, – afwisselend lopen en rennen – stretchbewegingen en kniebuigingen doen (3 sets van elk 20 keer), – speel een potje tennis met vrienden.

Vergevorderd:

60 minuten lopen/rennen, - een heuvel oplopen in afwisselend tempo, - 30 minuten fietsen, - een wandeling van 1 uur maken over wandelpaden bij u in de buurt, - ga basketballen met vrienden.

Wanneer u regelmatig traint bent u op weg naar het lichaam dat u wilt. Het is even belangrijk om uw bewegingsschema vast te stellen net als u vergaderingen plant of een afspraak bij de huisarts.

Wanneer u ze in uw dagelijkse routine inpast moet u zich er aan houden alsof het net zo belangrijk is als een sollicitatiegesprek. We staan onszelf te vaak toe een training over te slaan omdat we te moe zijn of het juist te druk hebben.

Het is van belang dat u tijd voor u zelf vrij maakt, en het kost slechts een uur om het gevoel te hebben dat u iets bereikt en even weg stapt van de dagelijkse beslommeringen. Spreek met u zelf af die afspraak minstens drie keer per week na te komen, of vraag een vriend met u mee te doen. Nu u een plan heeft is het belangrijk zich er aan te houden. U bent op weg naar een slanker en gezonder u.

Afslanktip 7: Stop de inname van teveel suiker ineens

Teveel suiker ineens geeft niet alleen een effect op fysiek gebied, als in de mate waarin u zich kunt concentreren en de manier van functioneren, het kan bovendien de aanzet tot diabetes stimuleren. Individuen die regelmatig teveel suiker ineens consumeren, zouden hun arts eens moeten raadplegen om het glucosepeil te laten controleren. Bepaalde voedingsmiddelen stimuleren de alvleesklier tot het aanmaken van insuline en wanneer dit te vaak gebeurt of in te grote hoeveelheden kan dit tot verdere complicaties leiden waardoor medische behandeling nodig is om die complicaties als gevolg van diabetes te behandelen. Insuline is lipogeen hetgeen betekent dat het helpt vet op te slaan.

Wat is een grote suikerpiek ineens?

Wanneer u voedingsmiddelen consumeert die erg suikerrijk zijn kan dat tot een verhoogde bloedsuikerspiegel leiden. Een snelle toename van het bloedsuikergehalte is voor uw lichaam een teken om de uitscheiding van insuline te verhogen. Na een paar uur kan een verhoogd insulinegehalte leiden tot een afname van uw bloedsuikerspiegel, waardoor u zich moe zult voelen of geïrriteerd, en in sommige gevallen kan het gevaarlijk zijn.

Wat kan ik doen om suikerpieken te vermijden en de gehalten op niveau te houden?

1. Verhoog de consumptie van volkoren granen, noten, groenten en fruit.
2. Verminder de consumptie van suikerrijke producten en geraffineerd voedsel.
3. Eet meer vezels en proteïnen.
4. Beweeg regelmatig.

7. Resultaten waar u niet omheen kunt

Binnen het bestek van een paar weken zult u veranderingen beginnen te zien in zowel uw lichaam als uw levensstijl. Misschien is het in het begin de toegenomen energie, of het feit dat u beter slaapt, of zelfs dat u slimmere keuzes maakt wanneer u met vrienden en collega's uit lunchen gaat. Wat het ook is dat u helpt inzien dat u het goede voor uzelf doet – schrijf het op. Wanneer u dan een periode van stress heeft of een dip, zal dat u helpen herinneren aan datgene wat u probeert te bereiken. Het helpt u geconcentreerd te blijven om door te gaan en het zal u hernieuwd enthousiasme leveren om zelfs nog beter uw best te doen om uw gestelde doelen omtrent afslanken en fitness te bereiken.

Oude gewoonten veranderen is nooit makkelijk. Maar nu, met alle informatie in deze gids, zult u hernieuwde kracht hebben om alle drogredenen uit het verleden opzij te zetten. Neem regelmatig uw maten op en maak foto's. Dit is een belangrijke realiteitscontrole, die u helpt in te zien en te zien wat wel en wat niet helpt.

8. Afslankbeloften

Nu u zichzelf hebt onderwezen hoe u veilig af kunt vallen en gezonder kunt worden en energieker, dient u uzelf de volgende beloften te doen:

- Ik zal mijn kennis gebruiken om gezonde maaltijden te bereiden voor mijzelf en mijn gezin.
- Ik zal tijd vrijmaken om een trainingsprogramma te beginnen dat ikzelf heb samengesteld en dat het best aan mijn behoeften voldoet.
- Wanneer ik een beetje tekortschiet in mijn voedings- of trainingsplannen zal ik begrijpen dat niemand perfect is en dat ik de uiteindelijke controle heb over wat ik eet en hoe ik leef. Ik zal dan verdergaan met hernieuwd enthousiasme en weten dat ik zal slagen!

Eindelijk een plan dat wel werkt – u bent goed op weg!

9. Tests

Test 1 – Waarom ik moet afvallen: Doelen

Er zijn natuurlijk honderden redenen om af te vallen, maar kies uit deze lijst de items waarmee u zich kunt identificeren. Schrijf daarna nog één reden van uzelf op. Kopieer dan deze lijst en hang overal kopieën op; op de koelkast, op uw werk... Overal waar u het dagelijks ziet hangen!

- Verbeteren van uw algehele gezondheid
- Een betere kwaliteit van leven
- Meer energie hebben
- Meer algemeen vertrouwen
- Meer zelfvertrouwen
- Minder last hebben van stress
- Verminderen van de medicijnbehoefte
- Plezier van een nieuwe garderobe
- Actiever zijn met mijn kinderen
- Naar openbare gelegenheden gaan zonder u ongemakkelijk te voelen
- Terugvinden van mijn gemoedsrust
- Weer controle krijgen over mijn leven
- _____

Test 2 – Afvaltest

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 1. Hoeveel moet ik afvallen? | _____ | Kilo |
| 2. Hoelang ben ik al bezig met diëten of proberen om dit gewicht kwijt te raken? | _____ | Jaar |
| 3. Hoeveel ben ik al afgevallen (of aangekomen) sinds ik begon met diëten? | _____ | Kilo |
| 4. Als ik mijn antwoord op vraag 3 deel door het antwoord op vraag 2, hoeveel ben ik dan per jaar afgevallen (of aangekomen)? (voorbeeld: 10 kilo in 5 jaar = 2 kilo per jaar) | _____ | Kilo |
| 5. Is mijn gezondheid verslechterd door diëten of door overgewicht? | _____ | Ja/Nee |
| 6. Heeft mijn algehele kwaliteit van leven eronder te lijden? | _____ | Ja/Nee |
| 7. Is de ervaring van afvallen een goede of een slechte ervaring? | _____ | Goed/Slecht |
| 8. Gelet op het bovenstaande, heeft diëten voor mij gewerkt? | _____ | Ja/Nee |
| 9. Als ik in een jaar tijd het gewicht zou kunnen verliezen wat ik ingevuld heb bij vraag 1, en dat gewicht zou eraf blijven, zou dat een positieve ontwikkeling zijn gezien mijn geschiedenis? | _____ | Ja/Nee |

Als u bij vraag 9 "Ja" heeft geantwoord, dan bent u nu al beter af. Door het doen van deze simpele test heeft u al een helderder beeld van waar u naartoe wilt. Hierdoor bent u beter in staat een plan te maken waarmee u uw doel kunt halen.

Test 3 – Wat is mijn huidige calorieverbruik?

Om uit te vinden wat uw huidige calorieverbruik is, kunt u deze simpele formule invullen:

1. Vul uw huidige gewicht in kilogrammen in. _____
2. Vermenigvuldig dit met 0,9 _____
3. Vermenigvuldig dit met 24 _____
4. Neem de uitkomst en doe hier een van de volgende stappen mee: _____
 - a. Vermenigvuldig dit met 1,3 als u de hele dag stil zit op uw werk en helemaal niet aan lichaamsbeweging doet. _____
 - b. Vermenigvuldig dit met 1,5 als u de hele dag stil zit op uw werk, maar 1 – 3 uur per week aan lichaamsbeweging doet. _____
 - c. Vermenigvuldig dit met 1,7 als u lichamelijk werk doet of als u veel aan lichaamsbeweging doet. _____

Bijvoorbeeld: Mary weegt 65,9 kg. $65,9 \times 0,9 = 59,31 \times 24 = 1423,44$. Mary werkt op kantoor en doet niet aan lichaamsbeweging, dus Mary verbruikt $1423,44 \times 1,3 = 1850$ calorieën om 65,9 kg te blijven.

Als Mary 0,5 kg per week wil afvallen, dan moet ze per week circa 3500 calorieën van haar dieet afhaken. Door haar calorie-inname met 25% te verminderen, eet ze nu 1388 calorieën per dag. Daarmee zal ze circa 0,5 kg per week afvallen. Als Mary hierbij 1 – 3 uur per week aan lichaamsbeweging zou doen, dan zou ze 2082 calorieën per dag moeten innemen om op gewicht te blijven. Als Mary 1600 calorieën per dag zou innemen, dan zou ze bijna 1 kg per week kunnen afvallen.

* Om negatieve gevolgen voor uw gezondheid te voorkomen, dient u uw calorie-inname nooit met meer dan 500 tot 1000 calorieën te verminderen, afhankelijk van uw huidige gewicht. Zoals bij iedere verandering van dieet, dient u altijd eerst uw arts te raadplegen.

Hoe voert u metingen uit:

Gebruik onderstaande tabellen om iedere week uw meetresultaten in te vullen. Uw voortgang bijhouden is de beste manier om u aan uw workout-plan te houden en uw doelen te bereiken.

- Gewicht: Weeg u zelf terwijl u alleen uw ondergoed aan heeft.
- Borst: Meet de omvang van uw borst vlak onder de armen en over de schouderbladen, waarbij u het meetlint tamelijk strak en horizontaal houdt.
- Middel: Meet de omvang van uw middel ter hoogte van uw navel.
- Heupen: Meet de omvang van uw heupen op het breedste deel terwijl u staat.
- Dijen: Meet de omvang van uw dijken halverwege het bovenbeen.
- Armen: Meet de omvang van uw bovenarm op het breedste deel van de bovenarm, met de arm ontspannen.

De invulschema's voor uw metingen vindt u achter in deze gebruiksaanwijzing. Deze schema's kunt u indien gewenst kopiëren.

10. Voedingsplan

Ja, we weten dat u ze beu bent... al die boeken en onware advertentieslogans. We weten het. Echt waar. Laat ons een paar minuten met u samenwerken en u op het juiste pad brengen. We proberen echt niet een complete tuin in uw maag te proppen, maar we gaan u ook niet vertellen dat u alle dieren op de boerderij kunt consumeren en kunt verwachten dat u daar gezond van wordt. U hebt ons tot op heden uw vertrouwen gegeven. U kwam bij ons omdat u op zoek bent naar antwoorden, op zoek bent naar de geheimen om een gezondere u terug te vinden. Wij danken u voor uw geduld, en hier komt het...

a. De stappen op weg naar gezonder leven: het begin

Wat moet ik doen?

Drink meer water

- Het eerste wat u doet na het opstaan, voordat u ook maar iets eet (helpt de giften uit te drijven)
- 10-20 minuten voor iedere maaltijd om het spijsverteringskanaal te smeren
- Wacht na de maaltijd een uur om de spijsverteringsenzymen hun werk te laten doen
- 100-200 cl. Water drinken tijdens de maaltijd is prima, maar ruim een halve liter tijdens of direct na de maaltijd naar binnen gieten is echt teveel.

Train 30-60 minuten per dag

- Het doen van een cardio training van 15-45 minuten als eerste activiteit in de ochtend op een LEGE maag is de beste manier om uw calorieverbrandingssysteem in gang te zetten.
- Het doen van een gewichtstraining van 15-30 minuten, maar dan 1-2 uur na de maaltijd in de ochtend, middag of begin van de avond levert het meeste resultaat.

Eet een gezond ontbijt: Begin met fruit, en dan:

- Havermout met noten of zaden en wat fruit

- Eieren met 1 of 2 groentesoorten en rode aardappel

Eet 3-5 porties fruit per dag

- Vers fruit in de ochtend na de cardio training helpt vezels aan uw dieet toe te voegen om de boel in beweging te zetten.

Eet 3-5 porties rauwe of gestoomde groenten per dag

- U kunt groenten bij iedere maaltijd eten, zelfs het ontbijt.
- We bedoelen hier niet de “salades”, die voor het merendeel uit sla bestaan, maar probeer eens rode paprika of broccoli met wat hummus of gebakken bonen.
- Fruit en groenten leveren vitamine A, C en E en dat zijn kankerbestrijdende antioxidanten.

Eet meer vezelrijke producten als volkoren granen, groenten, fruit.

- Oplosbare vezels in bonen, groenten en volkoren granen als havermost en bruine rijst zijn ideaal om het cholesterolgehalte te verlagen, en daardoor hartfalen te voorkomen.

Eet magere proteïnen

- Kipfilet, kalkoenfilet, vis en bonen zijn uitstekende bronnen van proteïnen.

Eet gezonde vetten

- Noten en zaden hebben hoge enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten die helpen opgeslagen lichaamsvet te verbranden.
- Rauw vet in avocado's, kokosnootolie en vlaszaadolie zijn erg goed om het HDL gehalte te verhogen (het “goede” cholesterol).

Beperk de hoeveelheid die u eet bij iedere maaltijd

- Door meerdere, kleinere maaltijden per dag te eten zult u veel energie hebben en minder lui zijn.

Een maaltijd hoeft niet altijd te bestaan uit vlees EN graan of een zetmeelhoudende groente. Bonen, rijst, vis en zoete aardappel en daarna kip met groenten zijn uitstekende leveranciers van proteïnen en complexe koolhydraten.

Noten en fruit zijn ideale snacks.

Luister naar uw lichaam

- Wanneer u een opgeblazen gevoel, vermoeidheid of een opgezette maag constateert probeer dan uit te zoeken voor welke producten u erg gevoelig bent:
- Bijvoorbeeld: veel mensen weten niet dat zij overgevoelig zijn voor gluten (tarweproteïnen), die dat opgeblazen gevoel verergeren telkens wanneer ze brood, pasta, pizza of ontbijtgranen eten.
- Anderen hebben niet het idee dat ze allergisch zijn voor melkproducten of een lactose intolerantie hebben, toch klagen ze over gas, diarree, verstopping, een opgeblazen gevoel en chronische sinusitis na het eten van melk, kaas, ijs, boter of weiproteïne.

Waar haalt u calcium vandaan?

- Op dezelfde manier als koeien dat doen, groene bladgroenten

- Koemelk doet het lichaam GEEN goed. Waarom denkt u dat in alle afslankpoeders weiproteïne verwerkt wordt.

VERMIJD ALLES MET OP HET ETIKET: VETVRIJ, SUIKERVRIJ, OF DEELS BESTAAND UIT GEHYDROGENEERDE OLIEN (TRANSVETTEN) EN MEEDERE VORMEN VAN SUIKER ZEKER INDIEN ZE ALS EEN VAN DE EERSTE DRIE INGREDIENTEN WORDT VERMELD (SUIKER, GEEVAPOREERD RIETSUIKERSAP, MAÏSSIROOP MET EEN HOOG FRUCTOSEGEHALTE, FRUCTOSE, BRUINE RIJSTSIROOP, MALTODEXTRINE, DEXTROSE, MALTOSE, HONING, MELASSE, MOUTEXTRACT, FRUITSAPCONCENTRAAT, ENZ.)

- Vermijd kunstmatige zoetstoffen en alcohol-suikers die de stofwisseling en de opname van voedingsstoffen remmen (sorbitol, sucralose, aspartaam en saccharine).
- Wees voorzichtig met natuurlijk en kunstmatige smaakstoffen (MSG: monosodium glutamaat).
- Alle bovenstaande zoet- en smaakstoffen manipuleren de gevoeligheid van de smaakpapillen en verhogen de behoefte aan meer van die stof.

Hoe moet ik te werk gaan? Wat zijn de geheimen?

Het geheim tot succesvol afvallen en gezonder worden, is eenvoudiger dan u denkt en is samen te vatten in drie begrijpelijke filosofieën: Kennis, gezond verstand, doelstellingen

1. Kennis – In deze gids hebben we u uitgelegd hoe het cholesterolgehalte verlaagd kan worden, het goede cholesterolgehalte verhoogd kan worden, de darmen beter in beweging te krijgen zijn, een gelijke bloedsuikerspiegel te handhaven (zie hiervoor de glycemische index, blz. 24-26), hoe te ontgiften en het vet van uw lichaam af te laten glijden. Er is hoe dan ook sprake van een ontwenningproces. U kunt niet van uzelf verwachten dat u morgen alles wat in deze gids vermeld staat uitvoert. Het kost tijd, kennis en vertrouwen om een nieuwe levensstijl te gaan volgen.
2. Gezond verstand – We gaan u vragen om oude vooronderstellingen uit te filteren en verder dan uw neus lang is te gaan denken. Kijk in uw hart en ziel en vraag u zelf: “Is dit goed? Is dit goed voor mij? Zou ik vertrouwen kunnen hebben in dat product of “dieet” om mezelf, mijn familie en mijn vrienden gezonder te maken? Alleen u kunt daarover beslissen.
3. Doelstellingen – Jazeker, doelstellingen. Nee, we bedoelen dus niet “er beter uit gaan zien en beter te voelen” DAT VERHAAL KENNEN WE AL! We willen weten wat uw overtuiging is. Wat gaat uw vermogen om vol te houden ondersteunen. Met andere woorden: waarom doet u dit? Welk beeld, gedachte, geliefde, passie (of nieuwe outfit) zorgt ervoor dat u hiermee aan de slag gaat? (Ga terug naar Test #1 op blz. 11).

Laat ons verder uitleggen.

Kennis

Wanneer u het de eerste keer gemist heeft, geen probleem: gun uzelf dan de tijd om terug te gaan en de tips over gezondheid nogmaals te lezen, leer uzelf hoe u moet starten en zo overgaat tot een nieuwe levensstijl. In een notendop:

- Drink meer water.
Wanneer? Bij het ontwaken, voor en na een workout, voor en na de maaltijden, wanneer u dorst heeft en wanneer uw urine wat donkerder geel is.
Waarom? Om achtergebleven gifstoffen af te drijven, uw darmen meer in beweging te brengen en lipolyse (vetverbranding) op te starten.
- Verhoog de hoeveelheid vezels door fruit, groenten, volkoren granen en bonen te eten.
Wanneer? Ieder maaltijd dient vezels te bevatten. Al is het maar een half handjevol rauwe groente.
Waarom? Het verbetert de werking van de darmen, verlaagt het cholesterolgehalte en houdt de bloedsuikerspiegel beter in evenwicht.
Daarnaast levert het antioxidanten in ruime hoeveelheden om kanker tegen te gaan.
- Eet magere proteïnen
Wanneer? Wanneer u naar wilt. We hebben nooit gesteld dat u vegetariër moet worden. Bovendien, we weten van al die quasi-vegetariërs die zelden groenten aanraken.
Waarom? Omdat ze minder water bevatten dan koolhydraten, een lage glycemische index hebben en voorkomen dat u uw eigen proteïnen (spieren) gaat verbranden. Maar wees verstandig, ga niet zover dat u verstopt raakt en uw bloedsuikerspiegel te laag wordt. Dat is nou precies waarom alles met mate gedaan moet worden, en hier en daar wat extra groenten gegeten moeten worden om het proteïneproces te ondersteunen. Wees wijs, poets niets weg met de aardappel of dat stuk taart en maak geen kerstdiner van iedere maaltijd.
- De waarheid: We willen echt niet dat u alles wat u eet meet en de calorieën daarvan optelt. Maar we geven de aantallen wel aan zodat mensen een begin kunnen maken. Zodat u zich niet al te verloren zult gaan voelen. Het menselijk lichaam weet hoeveel calorieën er nodig zijn om in stand te blijven. Het zal zich aanpassen aan datgene wat u het aanbiedt. Maar verwacht niet dat u met 800 calorieën per dag kunt leven. Uw lichaam zal in een soort slaapstand gaan en u zult geen gewicht kwijtraken. De juiste manier is: meer eten – meer gezonde dingen eten.
- Vals spelen: Wanneer u een klein beetje vals speelt en geniet van een punt pizza of een kippenvleugel, vraag dan niet om extra kaas en salami. Nogmaals, wees verstandig, wees anders. Probeer eens nieuwe dingen. Misschien kunt u eens pizza met paprika, ui en champignons, of broccoli met tomaat eten, voor wat extra vitamine C. Vraag om de kippenvleugels niet in paneermeel te bakken en de saus er naast te serveren. En voordat u gaat dippen, gebruik dan een stukje keukenrol om het overvloedige vet weg te deppen. Dat kan toch geen kwaad? Alle kleine beetjes helpen!
- Houdt u het niet meer uit? Wanneer u trek heeft in fast food vraag dan om het product zonder kaas mayonaise of saus te leveren, dat is op zijn minst een aanwijzing dat wat u krijgt echt vers

is. Vermijd de gefrituurde hap (geprepareerde kip nuggets en frites) Ga niet in op maaltijdaanbiedingen. Houd het geld in uw portemonnee. Neem gewoon de salade of sandwich die uw maag vult, maar laat de limonade en de frites achterwege.

- **Maat houden:** We verwachten niet van u dat u perfect bent. Maar wanneer we u de kennis en de hulpmiddelen leveren om perfect te worden, en u volgt ongeveer 85% van wat we u vertellen, dan voldoet u voor 100% aan onze verwachtingen. U verhoogt uw gezondheid dus met 85%. En dat is veel! Dat is wat u gaat redden, evenals uw kinderen, een verlaging betekent van ziektekosten en verzekeringspremies, en de kwaliteit van uw leven zal verbeteren.
- **De realiteit:** Controleer op werkelijkheid, maar begrijp wat positief denken kan betekenen. Houd alles in het positieve. Houd een maaltijddagboek bij, schrijf alles op wat u eet in de eerste week en gebruik dat om een soort “zo at ik vroeger gevoel” op te wekken. Voer vervolgens wat kleine veranderingen door, zoals meer water drinken en in de week daarop volgend, wat meer fruit. Schrijf de veranderingen weer op, bijvoorbeeld dat uw darmen beter gaan functioneren. Voeg dan wat extra groente toe en constateer dat u zich wat lichter voelt. Voeg vervolgens wat magere proteïnen toe en merk dat u meer energie heeft, en minder vermoeid bent. Daar gaat het om! Nu snapt u het! Het is geen strijd tussen u en de diepvriezer. Het is kennis. En kennis is macht!
- **Drempel:** Nu vinden we dat u nog iets anders moet begrijpen. Het menselijk lichaam heeft een drempel. Deze drempel is als een waterdam, met een barst erin. Maak nu die barst een beetje groter. Uiteindelijk hoeft u die barst niet veel groter te maken want het water zal zelf er doorheen breken en de barst veel groter maken. Uiteindelijk zal de dam het water niet meer tegen kunnen houden en heeft het zijn drempel bereikt. U bent ook zo ontworpen. U hebt de macht om te zijn als een lekkende dam. U maakt zelf de aanpassingen, en nog wat meer en dan plotseling gaat alles vanzelf en wordt u de persoon die u zo graag wil zijn. Er is niets meer wat u kan stoppen!
- **Aanpassingen doorvoeren:** Nu u gezond eet wordt het tijd om de ochtendwandeling 10 minuten langer te maken, en de week daarop zelfs 20 minuten langer, om uiteindelijk op 30 minuten langer uit te komen. Wat is de beste tijd. Nou eerlijk gezegd is het beste tijdstip hiervoor het eerste wat u 's morgens doet, nadat u uw eerste glas water heeft gedronken (niet de eerste kop koffie – u wilt toch gezond zijn? Niet rekenen op stimulerende middelen, toch?) en dat fornuis wat de calorieën moet gaan verbranden eens flink aan de gang zetten. U hoeft niet te rennen. We weten dat het moeilijk is. We weten dat u last heeft van uw rug en uw knieën, dat is niet erg. Het enige dat er moet gebeuren is dat uw hartslag omhoog gaat. Een cardiovasculaire workout gedurende 30-45 minuten op een niveau van ongeveer 70% van uw maximale hartslagritme is echt de beste manier om calorieën te verbranden.

$220 - \text{uw leeftijd (___)} = \text{___} \times 70 + \text{___} \text{ bpm. (hartslagen per minuut)}$

- **Begin toch alstublieft!** We weten dat het niet altijd mogelijk is om een ochtendwandeling in te passen. Of misschien moet u wel wachten totdat u de kinderen op school heeft afgeleverd, of de deadline heeft gehaald en dus net voor de lunch pas een stukje kunt gaan lopen. Niet erg,

begin gewoon en pas het in uw dagelijkse ritme in. Neem van ons aan: u zult zich zoveel beter gaan voelen. Realiseer uw eigen hoogtepunt.

- Maak de chemicaliën aan die we endorfinen noemen, de hormonen die uw lichaam vrijmaakt tijdens de training om u te helpen de stress en spanning van de dag kwijt te raken.
- Begin ermee! Nu dat u gezond eet en aan cardio training doet kunt u beginnen met lichte weerstand (gewichten) training. Echt, een warming-up van 7 minuten, 20 minuten weerstandstraining en een cooling-down van 5 minuten, is alles wat u nodig heeft. Begin met 2 keer per week een complete lichaamsworkout, en zorg voor minstens 2 rustdagen tussen de workouts in. Voer dat vervolgens op naar 3 keer per week met 1 of 2 rustdagen er tussenin. Verander dat dan in 2 maal per week een complete workout voor het bovenlichaam (maandag en donderdag) en 2 workouts voor het onderlichaam (dinsdag en vrijdag).

Nog meer waarheden: We vinden het heel vervelend maar we moeten u vertellen dat er kans is dat uw spiermassa gaat toenemen, waardoor u mogelijk wat aankomt. (een pond hier of daar), maar dan moeten we ook melding maken van een geweldig neveneffect: u verbrandt in ruste tien keer zoveel calorieën als voorheen, echt waar, u verbrandt letterlijk meer calorieën wanneer u slaapt en wanneer u voor uw computer zit. En u kunt het echt voelen, niet waar? U zult zich "strakker" voelen. En u bent centimeters kwijtgeraakt van uw taille. U voelt zich zelfs warmer van binnen terwijl iedereen om u heen het koud heeft. Dat is uw inwendige fornuis, uw verhoogde metabolisme! Felicitaties zijn op hun plaats. Welkom in de wereld van fitness!

- Roken: Als we u vertellen dat nicotine verslavend is, zou dat voor u een reden kunnen zijn om nog even te wachten met stoppen. Misschien bent u wel bang om aan te komen en bent u bang dat u dan gaat snoepen. We begrijpen dat helemaal. Als we die redenen en uitvluchten nou eens weg zouden nemen en u iets positiefs daarvoor in de plaats geven, zou u het dan wel doen? Bent u bereid ons te vertrouwen en u open te stellen om van een verslaving af te komen waarvan u heel goed weet dat het slecht voor uw gezondheid is en voor de gezondheid van degenen om u heen?

Om te beginnen, kies een ochtend waarbij u naar buiten gaat, steek niet die sigaret op maar haal een paar keer diep adem. Haal diep en langzaam in gedurende 3 seconden, en adem langzaam uit in ongeveer 5 seconden. Herhaal dit 3-5 keer. Krijgt u een euforisch gevoel, of niet? Nou dat was te doen! Ga nu een stukje lopen. Adem die frisse lucht in. Loop deze week gedurende 10 minuten en voer dat per week 10 minuten op. Uw hart en longen zullen u dankbaar zijn. En dit is het mooiste: De chemicaliën (dopamine en endorfinen) die uw lichaam vrijmaakt tijdens training (cardio en weerstand) zullen meer verslavend werken dan nicotine ooit heeft gedaan. Dus maak een begin, kom ervan los en raak verslaafd!

Gezond verstand

Kijk we willen dat uw moeite niet tevergeefs is. Wat we wel willen is dat u stopt te luisteren naar wat welke studie over welk dieet dan ook te vertellen heeft. Kom gewoon bij ons en word op de juiste manier geïnformeerd. Waar hebben we het over?

We willen niet dat u gelooft dat het allemaal genetisch bepaald is. Tante Betsy had overgewicht en daarom heb ik dat ook, oom Frank heeft een veel te hoog cholesterolgehalte en daarom heb ik het ook en heeft mijn moeder diabetes; koffie is goed, koffie is slecht. Boter of margarine; ze zijn allebei ongezond.

Stop! Luister niet naar al die uitvluchten. Wees uzelf. Laat u niet omver praten door een studie die zegt dat koffie (diuretisch) en fruitsap goede vormen van water zijn. Of de studie die stelt dat het eten van een steak en bacon bij uw eieren u helpt af te vallen. We hebben u al eerder verteld waarom die diëten werken, u verliest watergewicht omdat u minder koolhydraten eet. Een gram koolhydraat houdt 3 gram water vast. Als u dus stopt met het eten van koolhydraten (zoals fanatieke diëters of bodybuilders) dan zult u watergewicht verliezen. Maar het is niet gezond! Het concentreert eigenlijk uw gifstoffen, levert korte termijn resultaat en laat u achter met foutieve indrukken. Pas nadat u verstoppt bent geraakt en heel vermoeid bent, gaat u naar uw lichaam luisteren om weer koolhydraten te gaan eten en u zult zich opgeblazen gaan voelen vanwege al dat watergewicht wat er weer aan komt. U moet ons in dit geval vertrouwen. Herinnert u het gezegde: U bent wat u eet! Nou zeg het maar! Bacon of vis? Crackers of volkoren graan? Stop met die gekheid!

Verward:

Niet doen. En laat u niet ontmoedigen wanneer het de eerste keer niet helemaal lukt. We weten dat het erg verwarrend is dat alles wat u geleerd heeft over voeding in tegenspraak is met dat andere wat u geleerd heeft. Maar nogmaals, dat geeft niet. Onderwijs uzelf en laat u zich niet foppen. Leer om niet naar de voorkant van een doos te kijken en lees de etiketten. Wij hebben de voorzijden van dozen gezien van "gezonde" graanrepen die vermelden: 10 gram proteïnen, 3 gram vezels, 0 gram transvet, weinig natrium; heeft het goedkeuringsstempel van de American Heart Association, en is uitgevoerd in helder geel en oranje waar staat "100% natuurlijk", maar als je dan op de zijkant van de doos kijkt, lees je dat het derde ingrediënt geëvaporeerd rietsuikersap is – Dit is suiker, mensen, net als suikerriet! Het vijfde, zesde en zevende ingrediënt zijn: maltodextrine, dextrose en fructoserijk maïssiroop, alle zijn suikers.

Wanneer u dan naar de uitleg kijkt omtrent de voedingswaarde zoals vermeld op de voorzijde wat betreft proteïnen, vezels en vet, bevat het product toch 46 gram koolhydraat en 18 gram suiker. Waarom doen ze dat? Hoe komen ze daar mee weg? Zij denken dat u best in staat bent om etiketten te lezen en de verschillende suikervormen kunt herkennen. Wanneer die 18 gram suiker als slechts een suikervorm zou worden omschreven, dus bijvoorbeeld 18 gram geëvaporeerd rietsuikersap, dan zou de FDA eisen dat dit als het eerste ingrediënt zou moeten worden vermeld. Zij weten echter dat wanneer u ziet dat het product 18 gram suiker bevat u het waarschijnlijk niet zult kopen. En wat ziet u, nu koopt u het wel.

Dit betekent niet dat u alleen producten moet kopen die alleen kunstmatige zoetstoffen bevatten. Ondanks wat er vaak gezegd wordt, zijn deze stoffen niet goed voor u.

Doe onderzoek

Ga zelf op onderzoek uit voordat u een of ander bedrijf vertrouwt dat zegt oog voor uw gezondheid te hebben. Denk na.... Producenten maken stoffen die u aantrekken en waarvan u steeds meer wilt eten. Zijn zij echt met uw gezondheid bezig? Of zijn ze alleen druk met hun portemonnee?

Organisch?

Ja, inderdaad in een perfecte wereld met ruim voldoende inkomen zouden we dat allemaal wel willen. Maar laat het woord "organisch" u niet van de wijs brengen. We hebben het er niet over of het product in echte grond is gekweekt dat miniaal 3 jaar pesticidenvrij was. We bedoelen dat wanneer het woord "organisch" op de verpakking staat, dat niet per definitie betekent dat het goed voor u is. Organische geëvaporeerd rietsuikersap is net zo ongezond als niet-organische suiker. Sorry, maar dat is de werkelijkheid. Lees de etiketten. Ook al is het organische bruine rijstsiroop wil dat niet zeggen dat het in enkele minuten in suiker verandert. Er zijn organische soepen en bouillons die drie keer zoveel natrium bevatten dan het gemiddelde blik soep. Kijk naar portiegrootte en tel dat op bij het aantal porties. Wanneer u dan uitkomt op meer dan 500 mg natrium in totaliteit, zet het dan terug. Dit hele gedoe omtrent "organisch" heeft de complete markt op zijn kop gezet. We weten dat een organische banaan beter smaakt dan een niet-organische banaan. Maar waarom worden we aangezet om 8 euro uit te geven aan een pond amandelen wanneer ze, net een jaar geleden, slechts 4 euro kostten. Stop met het kopen van 10 verschillende vormen van organische "verwerkte tarwe" bijvoorbeeld bagels, muffins, ontbijtgraan, brood, pasta, om vervolgens te zeggen dat gezond eten duur is. U hebt er zelf voor gezorgd dat het duur is. De etiketten hebben u op het verkeerde been gezet. Stop daarmee. Gezond eten is niet duur. Okay, noten zijn duurder geworden en zijn bijna even duur als varkenshaas, maar dat betekent niet dat u het maar op moet geven, neem alleen een wat kleinere portie. Stop met al die uitvluchten en laten we als een team samenwerken.

Keuzes

U hebt de keus. U hebt de kennis, gebruik die kennis nu en maak er wijsheid van. U kunt inderdaad pasta eten à 33 cent per pond of u kunt genieten van de saladebar. Neem een besluit en houd u daaraan!

De toekomst van ons land

Tenslotte willen we nog zeggen dat me meelevende met diegenen onder u die kinderen hebben. We weten dat het in de hedendaagse wereld heel moeilijk is voor ouders binnen het gezin of er nou een of twee fulltime banen zijn of zelfs een tweede parttime baan en dat te combineren met het opvoeden van kinderen. Dat is een kostbare zaak. We weten dat. Het kost tijd en het kost geld. Maar dit keer willen we u vragen niet toe te geven aan het idee: "ja maar. ze eten nou eenmaal niets anders!" U bent de ouder. U hebt het recht en de macht om te beslissen wat ze eten. Houd ze weg van vette en suikerrijke voedingsmiddelen en u zult verbaasd staan over hoe hun spaakpapillen zullen veranderen. Begin ze op jonge leeftijd te leren fruit te eten en groenten in plaats van gedroogde ontbijtgraansoorten omdat dat makkelijker is, en het zal later makkelijker zijn om ze gezonder te laten eten. Nogmaals, het is teamwork. Tegenwoordig worden gezinnen niet opgevoed in kleine gemeenschappen, ouders staan er voor het merendeel alleen voor. We weten dat het niet makkelijk is, maar we vragen u alleen maar uw best te doen. Voed uw kinderen

op, maak het hun beslissing. U zult verbaasd staan over hoe ze veranderen. ADD/ADHD. Het is tijd om uzelf te informeren. Wist u dat een blikje frisdrank 18 theelepels suiker bevat? Doe nou eens 18 theelepels suiker in een kop water en probeer dat op te drinken en zie wat dat met uw metabolisme doet. Frisdrank bevat bovendien cafeïne dat het systeem van uw kind versnelt en fosforzuur dat de botten aantast. Wat is de beste keuze? Water is de enige vloeistof voor ons door moeder natuur ontwikkeld om te drinken.

Doelstellingen

We kunnen het niet genoeg benadrukken. U bent bijna klaar, dus houden we het kort. Vraag uzelf: "Wat is het dat u het liefst zou willen? Moet dan in een ruimte zijn waar mensen u aanstaren.. maar om goede redenen? Is het dat u een trap op kunt rennen zonder buiten adem te raken? Uw kleinkinderen te zien opgroeien? Zien dat u nictje slaagt of haar huwelijk meemaakt?"

Dit bedoelen we met doelstellingen. Kijk diep in uw ziel en vraag uzelf "Wat wil ik?" Wat zal uw overtuiging zijn? Probeer een beeld van uzelf in de toekomst voor te stellen, waarin u beleeft wat u wenste. Houd dat beeld nu vast in uw hoofd waar u ook gaat totdat u het werkelijk kunt proeven, voelen en het werkelijkheid is geworden. Onthoud dat u alles positief moet blijven benaderen. En nu gaat het beginnen, doe mee en kijk niet terug. Veel succes, mijn vriend!

De Glycemische Index

De glycemische index (GI) is oorspronkelijk ontwikkeld om diabetespatiënten een richtlijn aan te bieden omtrent voedingsmiddelen die ze minder of helemaal niet zouden moeten eten. De index stelt dat producten met een getal onder 70 in bescheiden mate gegeten mogen worden en producten boven 70 zeer spaarzaam.

De index is gebaseerd op een schaal van 0-100 (sommige gaan zelfs tot 105).

Zie deze schaal als percentages. Het getal geeft aan welk percentage van dat product in minder dan een uur na consumptie wordt omgezet in zuivere glucose.

Hoewel alle voedsel uiteindelijk wordt omgezet in glucose, aminozuren, of vetzuren, is de index slechts gebaseerd op de binnen een uur geproduceerde glucose. Bijvoorbeeld: een gebakken aardappel heeft het getal 98, het geen betekent dat die aardappel vrij snel in zuivere glucose wordt omgezet. Een appel echter, heeft het getal 40 wat betekent dat hoewel fruit vrij snel wordt verteerd, het langer duurt om de fructose in de appel door de lever om te zetten in glucose, en aldus een suikerpiek te voorkomen.

Het GI getal wordt lager, als gevolg van een hoger gehalte aan vezels, proteïnen of vet. Zie het verschil tussen witte rijst en bruine rijst (bruine rijst bevat iets meer olie en vezels). Zie ook dat rode aardappelen een lager getal hebben dan gebakken aardappelen of zoete aardappelen als gevolg van hun vezelgehalte. In principe kan het niet fout gaan wanneer u complete, ongeraffineerde producten eet. Voedsel bereiden verhoogt de GI als gevolg van het feit dat vezels en zetmeel dan worden afgebroken. Een rauwe wortel bijvoorbeeld, heeft een veel lagere GI dan een gekookte wortel.

Het glycemisch gehalte

Even belangrijk als de glycemische index (hoe snel voedsel wordt omgezet in zuivere glucose) is het glycemisch gehalte. Het glycemisch gehalte is het totaal aan glucose in de bloedstroom. Als u bijvoorbeeld een rode aardappel eet, die een zeer acceptabele GI heeft, zal uw bloedsuikerspiegel tot een acceptabel niveau stijgen, maar wanneer u er twee of drie eet is de kans groot dat de bloedsuikerspiegel teveel stijgt.

Een voorbeeld uit de praktijk: Een patiënt eet bruine rijst, zoete aardappel en puree van butternutpompoen, alles tijdens dezelfde maaltijd. Alle drie hebben ze een acceptabele GI, echter de combinatie van deze drie producten leidde ertoe dat de bloedsuikerspiegel ruim boven 200 steeg, hetgeen onacceptabel is; voeg aardappel en witbrood toe en u krijgt evenveel binnen als bij een kerstdiner.

Dus wat moet ik doen?

Simpel. Eet niet meer dan een zetmeelhoudende groentesoort of graan per maaltijd. Verdeel deze zaken. En wanneer u snel wilt afvallen, dient u deze producten tot een portie per dag terug te brengen. Waarom? Omdat (nu komt het...) 1 gram koolhydraat zorgt voor een wateropname van 3 gram, dus het beperken van koolhydraten zorgt voor een afname van het watergewicht, het is echter niet aan te bevelen om alle koolhydraten weg te laten, ook hier is maat houden weer de sleutel.

Hoe helpt dat mij?

Door producten te eten met een GI van minder dan 70 en geen graan samen te eten met zetmeelhoudende groenten vermijdt u het ontstaan van een zogenaamde suikerpiek, waardoor u voorkomt dat er een grote hoeveelheid insuline vrijkomt. Insuline is lipogeen, en verhoogt dus de vetopslag. Door de hoeveelheid insuline te beperken voorkomt u dat calorieën als vet worden opgeslagen. En dat is nou alles!

De glycemische Index vindt achter in deze gebruiksaanwijzing.

Voorbeelden om maaltijden mee samen te stellen:

ONTBIJT

Begin iedere dag met water en fruit, vervolgens:

- Havermout met fruit en noten (amandel, pecannoot, walnoot) of zaden (zonnebloempitten of vlaszaad)
- 2 eieren met 2 groentesoorten naar keuze (ui, champignon, rode paprika, hete peper, spinazie, broccoli, snijbiet, peterselie, knoflook, sjalot, groene ui) EN voor een wat steviger ontbijt kunt u bruine rijst, quinoaazaad of rode aardappel toevoegen.
- 1 heel ei met 3 eiwitten met vers gebakken kalkoen en voeg twee groentesoorten, zoals hierboven vermeld, toe.

HAAST?

Probeer gedroogd volkoren ontbijtgraan (zonder suiker en melk), voeg wat sinaasappelsap toe of drink dat separaat, als snelle hap en snack met wat noten om de GI omlaag te krijgen. U hebt vitamines en mineralen en koolhydraten binnengekregen, maar de GI verlaagd door het vet, de proteïnen en de vezels uit de noten.

SUPERSNEL!

Eet dan slechts meer fruit met wat rauwe noten en rauwe zaden.

SNACKS

- Wortelen en bleekselderij
- Fruit en noten
- Rauwe groente naar keuze met hummus (puree van kekererwten) of een kleine portie bonen
- Volkoren tarwepita met bonendip (gepureerde bonen)
- Slawrap (slablad met een stuk magere proteïne)
- Hardgekookt ei (1 heel ei, 1 eiwit)
- Rijsttaart met natuurlijke pindakaas
- Gewone popcorn met een appel of zonnebloempitten

LUNCH- EN DINERMOGELIJKHEDEN

- Magere proteïnen (vis, kip of kalkoen), met 1 portie rauwe en 1 portie gestoomde groente.
- Bonen met rijst en 1 portie rauwe groente.

De ultieme salade:

Salade met magere proteïne. Voeg wat noten of zaden toe en rozijnen voor de smaak. Hoe ziet deze ultieme salade eruit? Snijsla (of roodbladige) sla, droge natriumarme tonijn, komkommer, rode paprika, rauwe zonnebloempitten (of sesamzaad), en rozijnen. Sprenkel er een beetje geroosterd sesamzaadolie of citroensap over. Om iets meer vocht te verkrijgen kunt u wat tomaat of blauwe druiven toevoegen. Voor meer proteïnen voegt u wat verse erwten of kikkererwten toe.

- Probeer eens wat anders: 1 kop quinoazaad, 2 kopjes water, kook het water, voeg het quinoazaad toe en laat het 10 minuten wellen. Voeg wat pijnboompitten, rode paprika champignons en lente-ui toe.
- Houd het makkelijk: Asperges, rode paprika en gesnipperde amandelen.
- Gestoomde broccoli, wortelen en bloemkool,
- Rode aardappel met wat olie (extra vierge, geroosterde sesamzaadolie, of vlaszaadolie) met wat sesamzaadjes, plus komkommer en tomatensla.
- Een groenteburger met wat groene sla, tomaat en avocado.
- Kip, zoete aardappel en gestoomde broccoli.

En hoe ziet dat er nou uit?

Voor een persoon met een gewicht van ongeveer 75 kg.

Water: 2 tot 2½ liter water

- Water
Cardio workout van 30 minuten (elliptisch, loopband, fiets, roeimachine: 70 % van uw maximale hartslag (220 – leeftijd x .70 =....))
- Een grapefruit
3 eiwitten (1 dooier), spinazie, ui, champignons, kalkoenfilet, 1 theelepel olie, zelfgemaakte pittige salsa (niet gekookt)
- Water
Een appel en ¼ kop amandelen
- Water
Salade: rode sla, natriumarme tonijn, rauw sesamzaad, 1 eetlepel geroosterd sesamzaadolie, tomaat, citroensap.
- Water
Wortelen en bleekselderij
- Water
Gewichtstraining van 30 minuten, Stretchen gedurende 10 minuten (Pilates of Yoga)
- Water
Rauwe rode paprika
Zelfgemaakte soep van zwarte bonen, met kool, rode ui, knoflook, verse peterselie en quinoazaad.
- Water
Rijsttaart
½ handvol rauwe pompoenzaden.

<u>Voedingsmiddel</u>	<u>Uw inname</u>	<u>Aanbevolen</u>
Voedselenergie/totaal calorieën)	2094	2039
Proteïnen (gr)	129	46
Koolhydraten (gr)	173	130
Totaal aan vezels (gr)	45	25
Totaal vetten (gr)	109	47-81
Verzadigd vet	18	<23
Enkelvoudig onverzadigd vet	49	geen aanbeveling
Meervoudig onverzadigd vet	34	geen aanbeveling
Linolzuur (Omega 6) (gr)	32	12
Alfalinalzuur (Omega 3) (gr)	1	1
Cholesterol	307	< 300.

b. Controle van de portiegrootte

Om uw dagelijkse calorie-inname vast te stellen, dient u deze staten iedere dag in te vullen. Gebruik hiervoor de "Voedselgroep lijst met opties", op de bladzijden hierna om deze calorieën te bepalen. Aan het einde van iedere dag telt de totalen van elke kolom op en voegt het geheel samen om zo te komen tot de totale calorie-inname. Vergeet dat water nou niet! Een gezond dieet houdt mede 8-10 longdrinkglazen water per dag in. Vink voor ieder glas water dat u drinkt een vakje aan zodat u weet waar u staat.

Het schema hieronder is bedoeld om u op weg te helpen.

Voorbeeld ingevulde weektabel

Water:

Porties per dag	3 – 5 porties Eiwit	3 – 5 porties Vet	3 – 5 porties graan/zetmeel rijke groente	7 – 10 porties Fruit/groente	Totaal calorieën
	Cal	Cal	Cal	Cal	
Ontbijt	2 eieren 150		Volkoren pita 140	Sinaasappel ½ kopje ui ½ kopje peterselie 62 26 5	383
Snack		30 gr amandelen 165		Banaan 109	274
Lunch	85 gr kalkoen borst 70		½ kopje courgette 39	2 kopjes spinazie tomaat sla 24 26	159
Snack		30 gr zonnebloempitten 160	1 kopje popcorn 31	appel 81	272
Diner	Tilapia 91	1 eetlepel sesamolie 60	½ kopje zilvervlies rijst 108	½ kopje asperges 22	281
Totaal Calorieën	311	385	318	355	1369

Glycemische Index

Peulvruchten

Witte bonen in tomatensaus	43
Kievitsbonen	42
Witte bonen	38
Kikkererwtten	36
Boterbonen	32
Spliterwtten	32
Soyamelk	31
Lima bonen	30
Zwarte bonen	30
Kidney bonen	29
Linzen	29
Sojabonen	15
Pindas	10

Groenten

Russet aardappel	98
Aardappelpuree	70
Aardappel	70 -90
Pastinaak	95
Wortel	71-85
Maïs	70
Patat	75
Koolraap	71
Bietjes	70
Rode aardappel	58
Doperwtjes	51
Zoete aardappel	50
Tomaat	38

Sappen

Sinaasappelsap	55
Cranberry sap	52
Appelsap	41
Grapefruitsap	48
Ananassap	46
Tomatensap	37

Zoetstoffen

Maltose	103
Glucose	100
Honing	58-90
Sucrose (tafelsuiker)	75
Fructose	20

Fruit

Dadels (5)	103
Watermeloen	72
Ananas	66
Cantaloup	65
Rozijnen	65
Vijgen (gedroogd)(3)	61
Banaan	60
Papaja	58
Mango	55
Kiwi (1)	52
Druiven	50
Peer	45
Perzik	42
Sinaasappel	40
Appel	40
Gedroogde abrikozen	35
Onrijpe banaan	30
Gedroogde pruimen (6)	29
Grapefruit	26
Pruimen	25
Kersen	23

Graanproducten

Gepofte rijst	95
Wit brood	95
Rijstpasta	87
Instant rijst	87
Pretzels	83
Rijstcakes	82
Wafels	76
Doughnut	75
Gierst	75
Toastjes	74
Kaiserbroodje	73
Bagel	72
Maïstortilla	72
Maïs chips	71
Witte rijst	70-88
Volkorenbrood	70
Maïsmeel	68
Tacoschelpen (2)	68
Croissant	67
Pasta	65
Couscous	61
Muffin	60
Volkoren pita	57
Zilvervliesrijst	55
Popcorn	55
Hele rijst	50
Volkorenbrood	40-50
Bulgur	48
Tarwegranen	45
Volkoren pasta	45
Volkoren rogge	42
Roggebrood (1 plak)	41
Hominy	40
Havermout	40-61
Mout	22

Voedingsgroepen en opties

Eiwitten	Cal	Sinaasappel (1 medium)	62
Zwarte bonen (1/2 kop)	214	Mango (1/2 kop)	107
Koeienerwten (1 kop)	190	Nectarine (1 middelgroot)	67
Bruine, groene of rode linzen	215	Papaja (1 middelgroot)	118
Kaas (Cheddar) (30 gr)	114	Perzik (1 middelgroot)	42
Kaas (Zwitsers) (30 gr)	105	Peer (1 middelgroot)	98
Kipfilet (85 gr) geroosterd	142	Ananas (1 kop)	76
Kip, geroosterd zonder vel (85 gr)	161	Pruim (1 middelgroot)	36
Ei, gekookt of gepocheerd	75	Framboos (1 kop)	60
Eivervanger (1/4 kopje)	30	Aardbei (1 kop)	50
Eiwit (2)	33	Minneola (1 middelgroot)	37
Schol (100 gr)	68	Watermeloen (1 kop)	49
Kikkererwten (1/2 kop)	286	Graanproducten	Cal
Groen, gele spliterwten (1 kop)	230	Gerst (1 kop)	157
Heilbot (85 gr)	119	Zilvervliesrijst (1 kop)	216
Eigengemaakte Hummus (1/2 kop)	300	Gierst (1/2 kop)	142
Lima bonen (1 kop)	189	Quinoa (1/2 kop)	135
Witte bonen (1/2 kop)	296	Rijstcakes (1 naturel)	10
Goudmakreel (115 gr)	100	Havermoutvlokken (1/2 kop)	140
Orange Roughy (115 gr)	90	Volkoren pita (zonder olie)	140
Kievitsbonen (1/2 kop)	206	Wilde rijst (1 kop)	165
Varkenshaas (85 gr)	139	Zetmeelrijke Groenten	Cal
Kidneybonen (1/2 kop)	107	Bietjes (1/2 kop)	25
Zalm (85 gr)	155	Muskaatpompoen (1 kop)	82
Sojabonen (1 kop)	235	Wortel (1 grote, rauw)	31
Tilapia (115 gr)	91	Maïs (1 kop)	132
Tonijn (gekookt, 100 gr)	177	Pastinaak (1/2 kop)	126
Tonijn, zoutloos, in water (100 gr)	135	Popcorn (1 kop, naturel)	31
Kalkoenborst (85 gr)	70	Radijs (1/2 kop)	20
Kalkoengehakt, mager (85 gr)	190	Rode aardappel (1 kop)	220
Vegetarische burger (70 gr)	84	Zoete aardappel (1 kop)	206
Vegetarische Chili (1 kop)	160	Koolraap (1/2 kop)	28
Vers fruit (niet gedroogd)	Cal	Yellow Squash (1/2 kop)	36
Appel (1 middelgroot)	81	Courgette (1/2 kop)	39
Abrikozen (1 middelgroot)	17	Groente	Cal
Banaan (1 middelgroot)	109	Asperges (1/2 kop)	22
Blauwe bessen (1 kop)	81	Basilicum (1/2 kop)	5
Cantaloup (1 kop)	56	Broccoli (1/2 kop)	22
Honingmeloen (1 kop)	44	Spruitjes (1/2 kop)	30
Kersen, vers (12 middelgroot)	59	Groene kool (1/2 kop)	17
Grapefruit (1/2 middelgroot)	39	Bloemkool (1/2 kop)	13
Druiven (17 middelgroot)	60	Bleekselderij, rauw (1 stengel)	6
Honeydew meloen (1 kop)	59	Collard Greens (1 kop)	34
Kiwi (1 medium)	46	Komkommer (1/2 middelgroot)	20
Aubergine (1/2 kop)	14		

		Noten, zaden, vetten	Cal
Sperziebonen (½ kop)	25	Amandelen (30 gr)	165
Sugar Snaps (½ kop)	22	Avocado (1 middelgroot)	165
Boerenkool (½ kop)	35	Paranoten (30 gr)	185
Prei (½ kop)	32	Cashewnoten (30 gr)	165
Champignons (½ kop)	9	Vlaszaad (1 eetlepel)	50
Ui (½ kop)	26	Hazelnoten (30 gr)	180
Peterselie (½ kop)	5	Macadamianoten (30 gr)	205
Doperwten (½ kop)	67	Maisolie (1 eetlepel)	125
Peultjes (½ kop)	34	Extra Virgin Olijfolie (1 eetlepel)	124
Zoete of hete pepers (½ kop)	20	Vlaszaadolie (1 eetlepel)	110
Eikenbladsla (1 kop)	9	Sojaolie (1 eetlepel)	125
Rode paprika (½ kop)	20	Sesamolie (1 eetlepel)	125
Bindsla (1 kop)	9	Plantaardige olie (1 eetlepel)	125
Slamix (1 kop)	10	Pecannoten (30 gr)	190
Spinazie (1 kop)	12	Pijnboompitten (30 gr)	160
Snijbiet (½ kop)	36	Pistachenoten (30 gr)	165
Tomaat (1 middelgroot)	26	Pompoenzaad (1 eetlepel)	155
Cherrytomaatjes (½ kop)	20	Sesamzaad (1 eetlepel)	45
Raapstelen (½ kop)	35	Zonnebloempitten (1 eetlepel)	160
Gele paprika (½ kop)	20	Rauwe kokosnoot, ongezoet (1 kop)	285
		Walnoten (30 gr)	170
		* Alle noten en zaden dienen rauw (niet geroosterd) en ongezoeten te zijn.	

11. Invulschema's:

	Voor aanvang	Week 1	Week 2	Week 3
Gewicht				
Borst				
Middel				
Heupen				
Rechter dij				
Linker dij				
Rechter arm				
Linker arm				

	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7
Gewicht				
Borst				
Middel				
Heupen				
Rechter dij				
Linker dij				
Rechter arm				
Linker arm				

	Week 8	Week 9	Week 10	Week 11
Gewicht				
Borst				
Middel				
Heupen				
Rechter dij				
Linker dij				
Rechter arm				
Linker arm				

	Week 12	Week 13	Week 14	Week 15
Gewicht				
Borst				
Middel				
Heupen				
Rechter dij				
Linker dij				
Rechter arm				
Linker arm				

Dag:

Water:

Porties per dag	3 – 5 porties Eiwit Cal	3 – 5 porties Vet Cal	3 – 5 porties graan/zetmeel- rijke groente Cal	7 – 10 porties Fruit/groente Cal	Totaal Calorieën
Ontbijt					
Snack					
Lunch					
Snack					
Diner					
Totaal Calorieën					

Dag:

Water:

Porties per dag	3 – 5 porties Eiwit Cal	3 – 5 porties Vet Cal	3 – 5 porties graan/zetmeel- rijke groente Cal	7 – 10 porties Fruit/groente Cal	Totaal Calorieën
Ontbijt					
Snack					
Lunch					
Snack					
Diner					
Totaal Calorieën					



Gedistribueerd door:
Tel Sell
Bolderweg 35
1332 AZ Almere
www.telsell.com
0900-9392