

SUCCESVOL AFVALLEN

HET NIEUWE ETEN
HOE BLIJF IK IN BEWEGING?
GOED SLAPEN
HOE WORD IK GELUKKIG?
VERANDER JE MINDSET

GEZONDE HAPJES EN LEKKERNIEN



WEETJES OVER VOEDING
HOE VAL JE AF?

ZEG EENS

DIKKE

TEGEN JEZELF

JOUW GEZONDE LEEFSTIJL BEGINT VANDAAG!

JACQUELINE ROSENBERG

LARENSCHOICE.COM | ROSENBERG SKIN CLINIC

INHOUDSOPGAVE

VOORBEREIDING

VOORWOORD

DISCLAIMER

HOOFDSTUK 1

WAT IS VOEDSEL?

WAT KUN JE BETER NIET ETEN EN DRINKEN?

WEETJES OVER VOEDSEL – WIST JE DAT?

HOOFDSTUK 2

MEET EN WEEGMOMENT - BMI

WAT DOET ETEN MET JE MIND? EN HOE JE DIT KUNT BEÏNVLOEDEN

WAT, WAAR, WANNEER EN HOEVEEL MAG JE ETEN?

SCHIJF VAN VIJF

KEUKENLA OF KAST OPRUIMEN

HOOFDSTUK 3

WAAROM ZIJN EXTRA'S ONGEZOND?

LIEVER EEN HELE SINAASAPPEL

BROOD, DE UITLEG

OP GEWICHT BLIJVEN

ONGEWENST GEWICHTVERLIES

WAAROM WORDEN WE DIK?

HOE VAL JE AF?

IN BEWEGING BLIJVEN

EETTEMPO

CALORIEËN

HOOFDSTUK 4

ALLES OVER VOLKOREN

DAGELIJKE ACTIVITEITEN: ENERGIEVERBRUIK PER UUR

GEZONDE HAPJES EN LEKKERNIJEN

VITAMINE EN MINERALEN

HOOFDSTUK 5

NOTEN

AFVALLEN MET VISOLIE

HET GI-DIEET

BIO ACTIEVE STOFFEN EN DE RISICO'S ERVAN

NATUURLIJK OF KUNSTMATIG TOEGEVOEGD

VOEDINGSSTOFFEN WAAR JE SLANK VAN WORDT?

MELK

HOOFDSTUK 6

JODIUM EN VITAMINE D

RESVERATROL VERSUS WINTERVET

STEL JE EIGEN EETPLAN OP

WERK AAN JEZELF

GOED SLAPEN

HOOFDSTUK 7

MELANINE STIMULEREN ETEN

BELOON JEZELF

LEEF EN EETGEWOONTES VERSUS ZIEKTES

AFVALLEN: DRINK JE SLANK & DETOX

HOOFDSTUK 8

STIMULEER STOFWISSELING

TREK HEBBEN IN IETS KAN IETS ZEGGEN OVER...

SPORTEN EN BEWEGEN

AFVALLEN EN JE HUID

SAMEN OF ALLEEN WERKEN AAN JE NIEUWE IK

GEZONDHEIDSPAN

KOOLHYDRATEN EN ZOETSTOFFEN

VE-TSIN

ONCOLOOG DR. KAYAT OVER ETEN TEGEN KANKER

NAWOORD

VOORBEREIDING

VOORWOORD

Met het online boek 'Dikke' onder de feel good paraplu van Larens Choice Magazine larenschoice.nl is afvallen niet moeilijk en word je ook fitter en versterk je jouw immuunsysteem. Dikke omvat niet alleen een gezond gewicht maar heeft ten doel meer gezondheid te genereren ook voor iemand die al op een gezond gewicht is. Gezondheid begint weliswaar bij een gezond gewicht maar omvat veel meer. In het online magazine Larens Choice kun je ook werken aan jezelf door Yoga en nog meer feelgood tips. Want ondertussen weten we dat gezondheid ook samenhangt met geluk, en lekker in je vel zitten. Wie wil dat nou niet? Welkom!

DISCLAIMER

Zie dit boek als een leerboek. De meest waardevolle studie die je ooit hebt gevolgd. Want zeg nou zelf "Wat is er belangrijker dan gezondheid?" 'Dikke' bezorgt je kennis over voeding die je op school niet verteld wordt. Het is dus een informatie boek, en geen dieetboek. Wij kunnen je dan ook niet verzekeren dat je na het lezen van dit boek gezonder en fitter bent. Wij helpen je op weg naar een gezondere levensstijl en een gezond gewicht. Maar uiteindelijk ligt het aan je eigen verantwoordelijkheid en doorzettingsvermogen.

DE VOORBEREIDINGEN

Maak een lijst met voordelen als je afvalt. Leg deze op een plek waar je vaak komt en je ernaar kunt kijken als je het even moeilijk hebt.

Om alvast te wennen aan de gedachte; vanaf nu geen snoep, frisdrank, alcohol, niets meer na het avondeten. Drink alleen water, thee, koffie. Geen vruchtensappen maar alleen de hele vrucht. Eet alleen volkorenbrood. Geen sausjes, geen mayo. Eet zonder telefoon of tv. Eet met aandacht. Kies een beweegplan. Elke dag iets verder lopen? Fietsen? Heb je trek? Je mag onbeperkt groente eten. Gekookt of rauw. Zorg dat je wat je niet mag ook niet in huis is. Dan kom je ook niet in de verleiding.

DOORZETTEN EN DISCIPLINE

Maak duidelijke afspraken met jezelf en kom deze ook na. Zet het op papier en hang het op. Zet hier ook je motivatie op waarom je wilt afvallen en of gezond eten en hoe leuker je leven zal zijn met een paar kilo minder. Loop naar je ik-contract als je in de verleiding komt. Wees streng voor jezelf en wees trots op jezelf dat je dit gaat doen, ja DOEN!

GOED VOORBEELD DOET VOLGEN

46,5% van de Nederlanders is te dik (ook kinderen) Wereldwijd 1,6 miljard! Door te dik zijn heb je meer kans op hart en vaatziekten, kanker, diabetes, hoge bloeddruk, verhoogde cholesterol, psychische klachten en artrose. Ik zou je willen vragen de link naar je vrienden te WhatsAppen, Facebook, Instagram & Twitter te plaatsen. Dank je, namens ruim 8 miljoen Nederlanders!

Ik heb gemerkt dat ik met 'Dikke' mensen die op gewicht zijn, voor het hoofd stoot. Ik wil hierover graag kwijt dat dit behalve een slank vooral een gezond boek is. Hier leer je over voeding, wat het met je doet. De gebruiksaanwijzing over eten. Als je weet waardoor je afvalt weet je ook hoe je aankomt, wat goed en slecht voor je is. Dat is voor iedereen gelijk. Kortom dit is een boek voor iedereen, dik, dun en zelfs voor diegenen die altijd perfect in balans zijn qua gewicht maar na het lezen toch een blijer en fitter mens zijn geworden.

HOOFDSTUK 1

WAT IS VOEDSEL?

Wat is voeding? Dat zijn producten die goed voor je zijn. Die komen uit de natuur. De natuur brengt ons wonderlijke lekkernijen die bijzondere stoffen bevatten. Zonnebloempitten tegen artritis, bevat veel calcium, magnesium en selenium tegen kanker. Lycopene in tomaten tegen prostaatkanker en meer collageen in de huid, kurkuma is een kruidpoeder die in staat is de kankercel zichzelf te laten vernietigen. Walnoten kunnen borstkanker helpen te voorkomen, visolie tegen een hoge bloeddruk en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Wat is geen voeding? Snoep, diepvriespizza, bloem, witte meel, koekjes, zakjes saus en alles wat niet direct uit de natuur komt maar eerst zijn route door de fabriek heeft gemaakt. Deze stoffen zitten bomvol met omega 6 die ontstekingsbevorderend werkt (artritis, acne, hartkwalen, kanker) Bovendien zorgen deze producten voor te veel afvalstoffen in het lichaam waardoor cellen verstopt raken en hun functie verliezen. Met mate gebruiken!

Verder moet worden stil gestaan bij de waarde van vers voedsel door de snelle productie in de landbouw. De eventuele tekorten kunnen aangevuld worden via biologische supplementen van Bonusan. Maar als je variatie brengt in gezond eten heb je geen pillen nodig. Maar soms zit het een beetje tegen. Je bent ziek geweest en je hebt even niet zo goed voor jezelf gezorgd. Een gezonde start kan gemaakt worden door het lezen van slankboek.nl

WAT KUN JE BETER NIET ETEN EN DRINKEN?

Kook voor iedereen hetzelfde, gezond dus. Aardappelen/zilvervliesrijst, groente, mager vlees/vis. Heel simpel. Begin te stoppen met jus, sausjes, bliksoep, kant en klaar producten, pannenkoeken, pizza, snoep, koek en andere tussendoortjes en ga bewegen.

HO STOP, zeg ik stoppen? Nee! Nee inderdaad met iets stoppen werkt meestal niet. Dat hou je niet vol. Spreek iets met jezelf af waarvan je denkt, ja daar kan ik mee leven. Halveer de portie of stop op bepaalde dagen.

Drink water, groene of kruidenthee en geen normale frisdranken. Verdiep je ondertussen in voeding. Want kennis is macht en weet wat je eet. Geniet ervan maar met mate. Daardoor leer je ook gezond eten als superlekker te leren ervaren. Verkeerd eten is een gewoonte. Vandaag beginnen we met leren over eten. Niet alleen over calorieën maar ook over snelle en langzame koolhydraten, eiwitten, vitaminen, mineralen, anti-oxidanten, kruiden en dat vet niet altijd ongezond is. Lang zullen we vrolijk leven met olijfolie en vette vis! Vooral veel plezier met afvallen, het is leuker dan je nu denkt. Je kunt trots zijn op jezelf! Je zal een beter mens worden voor jezelf, je gezin en je omgeving.



WEETJES OVER VOEDSEL

WIST JE DAT?

Uit een test is gebleken dat je overdag je eten beter verbrandt dan na de middag. Eet dus relatie meer als ontbijt en lunch en eet als avondeten matig. Uiteraard mag je wel veel groene koolhydraten.

BROOD

Bewaar je brood in de vriezer en rooster het. De moleculen maken een zodanige verbinding dat de boterham minder directe suikers afgeeft en beter verteerbaar is.

SPORT

Uit een test is gebleken dat een zittend beroep in combinatie met de sportschool net zo effectief kan zijn als je jouw dagelijks leven omzet in een actiever leven. Pak de fiets, de trap, werk in de tuin, maak je huis (zelf) schoon.

E955 SUCRALOSE IS DE BESTE ZOETSTOF VAN NU EN DEZE IS NIET KANKERVERWEKKEND!

Sucralose is een laagcalorische, kunstmatige zoetstof die wordt vervaardigd door een gecontroleerde chlorering van sacharose, en die 500 tot 600 maal zo zoet is als suiker. Het wordt verkocht onder de merknamen Splenda en Altern.

FRISDRANK

De suikers in frisdranken bleken de slechtste van allemaal. Het stoppen met frisdranken en fruitsappen levert een enorme winst!

HONING

In een theelepel honing zit hetzelfde aantal calorieën als in een theelepel suiker. Dit geldt ook voor ahornsiroop en andere natuurlijke zoetmiddelen.

WIT BROOD VS. VOLKORENBROOD

WIT BROOD

1.0 gram Voedings-vezels

1.0 IJzer (mg)

10 Magnesium (mg)

VOLKORENBROOD

6.4 gram Voedings-vezels

2.6 IJzer (mg)

61 Magnesium (mg)

WAT JE MOET WETEN OVER ETEN:

100 gram pinda's bevat 630 calorieën

100 gram cake bevat 450 calorieën

100 gram Goudse kaas bevat 450 calorieën

100 gram worst bevat 417 calorieën

100 gram chips bevat 550 calorieën

1 Big Mac bevat 575 calorieën

1 witte boterham bevat 85 calorieën

1 bruine boterham bevat 75 calorieën

BELEG VOOR OP BROOD: UITGAANDE VAN 15-20 GRAM

1 plak achterham bevat 20 calorieën

Chocoladehagel bevat 65 calorieën

Hazelnootpasta bevat 80 calorieën

Pindakaas bevat 95 calorieën

Rookvlees bevat 15 calorieën

Kiprollade bevat 25 calorieën

Leverworst bevat 50 calorieën

Kaas bevat 75 calorieën

DRANKEN PER 100 ML

Extran energydrink bevat 160 calorieën

Appelsap bevat 35 calorieën

Vruchtensap bevat 40 calorieën

Frisdrank bevat 37 calorieën

Tomatensap bevat 15 calorieën

Taksi bevat 50 calorieën

Limonade bevat 54 calorieën

MAARRR...

Water bevat 0 calorieën

Thee en koffie bevat 0 calorieën

Ice tea light bevat 2 calorieën

HOELANG MOET IK JOGGEN OM IETS TE VERBRANDEN?

Een pizza, +/- 800 kcal: 1 uur en 33 minuten
Croissant, 160 kcal: 19 minuten
Appel, 76 kcal: 9 minuten
Rijstwafel, 27 kcal: 3 minuten
Pokebowl met zalm, +/- 605 kcal: 1 uur en 10 minuten
Oliebol, 161 kcal: 19 minuten
Kapsalon, 1184 kcal: 2 uur en 17 minuten
Kwark (150 gram), 194 kcal: 22 minuten
Zak paprika chips, 531 kcal: 1 uur en 2 minuten
Speculaasje, 33 kcal: 4 minuten
Blikje Fanta (330 ml), 142 kcal: 17 minuten
Blikje energydrink (250 ml), 115 kcal: 13 minuten

HOELANG MOET IK BAANTJES ZWEMMEN OM IETS TE VERBRANDEN?

Een pizza, +/- 800 kcal: 1 uur en 8 minuten
Croissant, 160 kcal: 14 minuten
Appel, 76 kcal: 6 minuten
Rijstwafel, 27 kcal: 2 minuten
Pokebowl met zalm, +/- 605 kcal: 52 minuten
Oliebol, 161 kcal: 14 minuten
Kapsalon, 1184 kcal: 1 uur en 41 minuten
Kwark (150 gram), 194 kcal: 17 minuten
Zak paprika chips, 531 kcal: 45 minuten
Speculaasje, 33 kcal: 3 minuten
Blikje Fanta (330 ml), 142 kcal: 12 minuten
Blikje energydrink (250 ml), 115 kcal: 10 minuten

HOELANG MOET IK FIETSEN OM IETS TE VERBRANDEN?

Een pizza, +/- 800 kcal: 49 minuten
Croissant, 160 kcal: 10 minuten
Appel, 76 kcal: 5 minuten
Rijstwafel, 27 kcal: 2 minuten
Pokebowl met zalm, +/- 605 kcal: 37 minuten
Oliebol, 161 kcal: 10 minuten
Kapsalon, 1184 kcal: 1 uur en 12 minuten
Kwark (150 gram), 194 kcal: 12 minuten
Zak paprika chips, 531 kcal: 32 minuten
Speculaasje, 33 kcal: 2 minuten
Blikje Fanta (330 ml), 142 kcal: 9 minuten
Blikje energydrink (250 ml), 115 kcal: 7 minuten

HOELANG MOET IK HARDLOPEN OM IETS TE VERBRANDEN?

Een pizza, +/- 800 kcal: 1 uur en 20 minuten
Croissant, 160 kcal: 16 minuten
Appel, 76 kcal: 8 minuten
Rijstwafel, 27 kcal: 3 minuten
Pokebowl met zalm, +/- 605 kcal: 1 uur en 5 minuten
Oliebol, 161 kcal: 16 minuten
Kapsalon, 1184 kcal: 1 uur en 58 minuten
Kwark (150 gram), 194 kcal: 19 minuten
Zak paprika chips, 531 kcal: 53 minuten
Speculaasje, 33 kcal: 3 minuten
Blikje Fanta (330 ml), 142 kcal: 14 minuten
Blikje energydrink (250 ml), 115 kcal: 12 minuten

HOOFDSTUK 2

MEET EN WEEGMOMENT – BMI

Pak een pen en papier (het liefst een nieuw schrift of noteer in je notities op je iPhone) en noteer de datum van vandaag, je taille omvang, het dikste gedeelte om je billen en buik en het dikste gedeelte van je bovenbenen. Schrijf ook je gewicht op. Weeg jezelf altijd s 'Ochtens na het opstaan (wel eerst plassen) Het wegen doe je 1x per week. Zo kun je altijd je gemaakte eetschema aanpassen. Het eetdagboek is van groot belang hierbij.

BMI is de afkorting voor Body Mass Index. Een berekening waarvan de uitkomst informatie geeft of je een gezond gewicht hebt. Het getal moet zich tussen de 19 en 25 bevinden. De berekening is zelf uit te rekenen. Gewicht: (lengte x lengte) = Voorbeeld 52: $(1.68 \times 1.68 = 2.82) = 18,44$ (ietsje te licht dus)

Of gebruik de BMI meter van de Hartstichting of van het Voedingscentrum.

Behalve de BMI te weten is het ook belangrijk de buikomvang te meten. Voor mannen geldt een maximale buikomvang van 94 cm en voor vrouwen maximaal 84 cm zoals al eerder gezegd. Buikvet geeft meer kans op hart en vaatziekten en kanker. Vrouwen hebben meer aanleg om vet op te slaan op heupen en benen.

HOE MEET IK MIJN BUIKOMVANG?

- Leg de centimeter-band midden tussen je onderste ribben en de bovenkant van je heupbeen.
- Zorg dat de centimeterband goed aansluit, maar trek hem niet te strak aan.
- Meet uw taille op nadat u hebt uitgeademd

WAT IS EEN GEZONDE BUIKOMVANG?

Vrouwen: minder dan 84 cm Mannen: minder dan 94 cm. Voor Aziatische mannen geldt een buikomvang van minder 90 cm.

Ben je zwaar? Je vermindert de gezondheidsrisico's door al vijf tot vijftien procent van je gewicht af te vallen. Dat kun je het beste geleidelijk doen door:

- Gevarieerd te eten en niet te veel vet, geen suiker en matig alcohol te nemen.
- De Schijf van Vijf kan je daarbij helpen. Als je minder calorieën binnenkrijgt dan het lichaam verbruikt, neemt het vetweefsel af. Het lichaam spreekt dan de vetreserves aan. Rustig eten en regelmaat aanbrengen in het eetpatroon
- Meer bewegen

WAT DOET ETEN MET JE MIND? EN HOE JE DIT KUNT BEÏNVLOEDEN

Ik heb zelf de ervaring dat ik blijer word naarmate ik puurder eet, de alcohol laat staan en niet rook. Slechte voeding en leefgewoonten hebben invloed op ons welbehagen in de hersenen.

MEDITERRAANS DIEET HELPT TEGEN DEPRESSIE

Mensen die een mediterrane dieet volgen – en dus veel groente, fruit, noten, volkoren granen en vis eten - hebben minder kans op een depressie. Dit blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Las Palmas en Navarra dat onlangs is gepubliceerd in The Archives of General Psychiatry. In totaal zijn 10.094 gezonde Spaanse deelnemers onderzocht op de mate waarin ze zich aan het mediterrane eetpatroon houden. Naast consumptie van veel groente en fruit werd ook gekeken naar de gemiddelde hoeveelheid voedsel per dag, alcohol, olijfolie, etc. De personen die zich het meest strikt aan het mediterrane dieet hielden hebben een vermindering van de kans op een depressie van meer dan 30%. Ook een gezonde levensstijl of je huwelijks staat is verder niet van invloed op dit percentage. Wat nu specifiek van het mediterrane dieet ervoor zorgt dat de kans op een depressie kleiner wordt is niet duidelijk. Onderdelen van het dieet verminderen de kans op hart-, long- en vaatziekten en gaan ontstekingen tegen. Deze kunnen bijdragen aan de verlaging van de kans op een depressie. Eerder onderzoeken toonden al aan dat olijfolie, wat in deze landen relatief veel wordt gebruikt, gelinkt wordt aan een lager risico op depressie.

Het is de combinatie van alle ingrediënten van het mediterrane dieet die voor een versterkend effect zorgt, aldus de onderzoekers. Het is de combinatie van voldoende omega-3 vetzuren, onverzadigde vetten en anti-oxidanten (van olijfolie en noten) met andere belangrijke voedingsstoffen uit fruit en vitamine B die ervoor zorgen dat een mediterrane eetpatroon bijdraagt aan het verlagen van de kans op depressie.

WAT, WAAR, WANNEER EN HOEVEEL MAG JE ETEN?

WAT

Kies uit de schijf van vijf.

WAAR

Aan tafel zonder telefoon, geen tv. Met aandacht voor je eten maak je meer enzymen aan.

WANNEER

3 maaltijden per dag (af en toe slechts 2 mag) Eet 's avonds niet te laat, en niets meer na het avondeten. Geen hapjes op tafel dus.

HOEVEEL

Deze is belangrijk! Verdeel je niet al te groot bord in tweeën. Leg 1 helft vol met groenten. De andere helft verdeel je in tweeën. De ene helft is vlees, vis, ei of een eiwitvervanger en de andere helft volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappel of quinoa. Dus 2/4 groente, 1/4 vlees/vis/kip/ei 1/4 aardappel/of ander volkoren product.

SCHIJF VAN VIJF

Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de 5 regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

1. Eet gevarieerd, alle kleuren groente 2 a 3 ons per dag
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Gebruik minder/geen verzadigd vet.
4. Eet volop groente, fruit en volkorenbrood
5. Ga veilig met voedsel om.

De 5 vakken geven aan hoe je variatie aanbrengt. Gebruik daarbij de aanbevolen hoeveelheden als richtlijn

Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat het lichaam voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. Eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf, zorgt voor een gezonde basis. Dat betekent: een ruime hoeveelheid (volkoren)brood, aardappelen, (zilervlies)rijst, (met mate) pasta, ruime hoeveelheden peulvruchten, groente en fruit en minimaal twee keer per week vis. Dit wordt aangevuld met zuivel en vlees, (scharrel)eieren of vleesvervangers en margarine of bak- en braadproducten (bij voorkeur olijfolie) Verder is voldoende vocht belangrijk.

Gezond eten levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Het vormt samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht. Dat zorgt weer voor een kleinere kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker. An apple a day keeps the doctor away!



KEUKENLA OF KAST OPRUIMEN

Ga je keukenla of voorraadkast opruimen. Doe alle niet volkoren pasta, witte rijst, wit brood of niet volkoren in een tas. Weg ermee. Ook suiker, bloem, frisdrank. Dit zijn dikmakers en ook voor slanke mensen ongezond.

HOOFDSTUK 3

WAAROM ZIJN EXTRA'S ONGEZOND?

Voedingsmiddelen zoals sauzen, snacks, koek, snoep en gebak zijn niet opgenomen in de Schijf van Vijf. Dit is omdat deze producten al snel voor te veel calorieën zorgen. Bovendien zijn ze minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. We noemen deze producten dan ook extra's. Gezond eten betekent dan ook: niet te veel van alles buiten de Schijf van Vijf.



Snoep: ah eentje...? Beter van niet, na 1 volgt meestal een 2e. Bovendien kun je het snoepje direct op je buik plakken. Een oud gezegde: "Een minuut in de mond, een uur in de maag en een levenslang op je heupen"

Koop gezonde extra's: cherry tomaatjes, radijsjes, kleine al schoongemaakte worteltjes, komkommer (beleg deze met wat zal, tonijn of humus) rauwe bloemkool of broccoli lekker met een yoghurt met kruiden-dip.

LIEVER EEN HELE SINAASAPPEL

Je kunt beter een hele sinaasappel pellen en zo opeten dan deze te persen. Beide bevatten ze nagenoeg evenveel calorieën maar de geperste sinaasappel haalt niet het hongergevoel weg omdat de vezels eruit zijn.



BROOD, DE UITLEG

Normaal bruinbrood is eigenlijk gekleurd wit brood. Eet altijd volkorenbrood (bijvoorbeeld Makkums volkoren van de AH of Dr. Alison) Lust je echt geen bruinbrood dan heeft blue band, wit & beige brood waar bruin in zit zoals ze dat zelf noemen. Ik heb het nagekeken, het is volkorenbrood. Over brood zijn de meningen verdeeld. Met mate zeker gezond. Denk na over gezond beleg!

OP GEWICHT BLIJVEN

Als het afvallen is gelukt, is het daarna uiteraard van belang de discipline te houden om op gewicht te blijven. Een bekend risico van afvallen is dat het gewicht er na enige tijd weer aan zit (het jojo-effect). Om dit te voorkomen, is het nodig continu op je voeding te letten. Op gewicht blijven betekent: in de gaten houden dat het eten niet te veel calorieën levert, regelmatig bewegen en tijdig corrigeren als dat nodig is. Als je kennis hebt van voeding kun je een misstapje in het weekend makkelijker de dagen erna corrigeren door weer iets minder calorieën tot je te nemen. Beperk nooit je calorieën door fruit of groente te schrappen!

PILLEN, INJECTIES EN ANDERE HULPMIDDELEN

Ik ben een groot voorstander van de orthomoleculaire geneeskunde, met voeding voorkomen en eventueel indien mogelijk genezen. Daar baseer ik ook de kennis op om gezond en slank door het leven te gaan. Dat klinkt heel zweverig maar als er van nature nu een stofje is waardoor de schildklier iets sneller gaat werken dan is dat een goed idee om deze te slikken. Of nog beter, eet het als je het lust. Zoals zeekraal en zeewier. Of de stof resveratrol die je later in dit artikel zal tegenkomen die jouw wintervet kan helpen afbreken. Ik ben geen voorstander van pillen. Het moeten pillen zijn die gezond zijn levenslang te slikken, zoals visoliecapsules. Ben je gek op vette vis? Dan haal je het uit je eten. Zo simpel is dat.

ONGEWENST GEWICHTVERLIES

Wie in korte tijd sterk vermagerd zonder bewust iets te hebben gedaan om af te vallen, doet er goed aan de huisarts te raadplegen. In dat geval is mogelijk een bepaalde aandoening, stress of ziekte de oorzaak.

WAAROM WORDEN WE DIK?

Vroeger moesten de mannen op jacht voor voedsel. Ze bewogen veel en eten was om te overleven. Het voedsel bestond uit puur eten zonder sausjes, boter en patat. Soms waren er tijden van honger door voedselschaarste. Op dat moment schakelt het lichaam in een lagere versnelling. De verbranding gaat langzamer. Als je na een hongerperiode dan weer gaat eten zal het lichaam proberen de verbranding laag te houden, zoveel mogelijk op te slaan in de vetreserves enkel alleen uit voorzorg in geval van herhaling van voedselschaarste. Dit is ook de belangrijkste reden waarom het onverstandig is om je ontbijt over te slaan. Het oeroude jaagsysteem zit in ons bloed, ons lichaam reageert dan hetzelfde als toen. Tevens is de logica van het aankomen eigenlijk heel logisch, we eten omdat we brandstof nodig hebben om te denken, lopen, sporten en werken. Neem je meer brandstof dan je verbrandt dan kom je aan. Daarom is het belangrijk verstand te hebben van je eigen eten, wat zit erin en wat doet het met je.

CORONA/ COVID-19

Wederom is gebleken dat overgewicht onze gezondheid in de weg zit. Ook als we het Covid-19 (Corona) virus krijgen. Het buikvet maakt leptine aan. Dit is een hormoon die trombose en ontstekingen veroorzaakt. De trombose (bloedklontering) kan longembolie veroorzaken. Iemand die te zwaar is heeft dus een verhoogd leptine gehalte. Corona versterkt ook het leptine niveau. Nu is er de hypothese van hoofd IC UMC Groningen, Peter van der Voort dat Resveratrol dit leptine niveau laat dalen. Resveratrol werd al aangeprezen in Slankboek.nl zoals je verderop kunt lezen.

HOE VAL JE AF?

Ik raad een tijdelijk dieet af. Waarom? Omdat je na het stoppen van het dieet weer aan zult komen. Je hebt namelijk niet je eet en leefgewoonte aangepast. Ik ga je straks leren wat je beter wel en beter niet kunt eten maar eerst krijg je een opdracht. Schrijf vanaf vandaag precies op wat je eet. Ook als je niet wilt afvallen want ik leer je ook fitter en gezonder te worden. Je zult dan zelf leren inzien waar je het beste je eetpatroon of wat je eet kunt veranderen. Het belangrijkste in afvalland is minder en gezonder eten en meer bewegen.

Bij het innemen van x calorieën bij verbruik van dezelfde hoeveelheid calorieën = is het resultaat niet aankomen en niet afvallen. Wil je afvallen zul je aan beide zijden moeten werken: minder calorieën en meer bewegen. Niet voor even maar voor altijd!

IN BEWEGING BLIJVEN

Verderop in 'Dikke' (in het Larens Choice gedeelte), maak je ook kennis met sport en oefeningen maar vanaf vandaag moet je alvast proberen 30 minuten te bewegen. Denk aan fietsen, wandelen of ga 3x per dag 10 minuten de trap op en neer! Het is natuurlijk belangrijk straks verderop in deze leerfase een leuke bewegingsvorm te vinden die je voor altijd blijft doen, want zoals we net ook al samenstelden: een dieet werkt niet, een andere manier van leven wel.

Wandelen, nou ik vond het vroeger een beetje saai maar je kunt er ook anders naar leren kijken. Als je het ziet als een sport dan mis je weliswaar de competitie (lekker belangrijk) maar het leuke aan wandelen is wel dat je het met iedereen kunt doen. Dus je combineert het samenzijn met je vriend of

vriendin met beweging. Bovendien kun je een lijstje maken met verschillende locaties die jou leuk lijken

Fietsen is een uitstekende methode om gewicht te verliezen, je conditie en weerstand te verbeteren, diverse ziekten te voorkomen en ook nog eens beter te slapen. Met fietsen kun je gemiddeld tussen de 350 en 1100 calorieën per uur verbranden. Het werkelijke aantal is onder meer afhankelijk van je tempo, het terrein en je gewicht.

Het grote voordeel aan fietsen is dat je helemaal zelf je tempo kunt bepalen. Iemand die jaren niet meer heeft gesport, kan toch nog altijd een eindje fietsen, hetgeen absoluut bijdraagt aan de motivatie.

VOORAL MINDER (ONGEZOND) ETEN

Om af te vallen is het vooral belangrijk minder te eten: beweging is meer ondersteunend. Je moet namelijk wel erg veel bewegen als je alleen op die manier wilt afvallen. Maar veel bewegen zet wel jouw verbrandingsmotor aan. Bovendien is bewegen noodzakelijk voor een gezond lichaam en verlaagt het risico op kanker.

Volhouden Eet minder is makkelijk gezegd, maar vaak moeilijk vol te houden. Wat je nodig hebt is doorzettingsvermogen. Probeer gemiddeld een halve tot een kilo per week te halen. Val je meer dan een kilo af, dan bestaat het risico dat er spierweefsel wordt afgebroken. Of het leidt tot veel waterverlies en weinig vetafbraak. Dat is ongewenst. Tijdelijk heel weinig eten heeft met name effect op de korte termijn. Een streng dieet is bovendien moeilijk vol te houden.

EETTEMPO

Waarom moet je langzaam eten? Omdat het 20 minuten duurt voordat de hersenen doorgeven dat je (genoeg) gegeten hebt. Daarom is een licht voorafje geen gek idee. Een groene appel bijvoorbeeld bevat appelzuur die helpt met een goede spijsvertering. Deze bevat 50 calorieën maar je zult waarschijnlijk wel 100 calorieën minder hoeven te eten om een voldaan gevoel te krijgen. Ditzelfde kun je bereiken met een klein bordje sla met een dressing van verse kruiden, azijn en een beetje groene extra vierge olijfolie.



CALORIEËN

Een calorie geeft de energiewaarde aan. Kennis hebben over welke voeding de meeste calorieën bevatten geven je meer macht over je gewichtsbeheersing. Daar ga ik je op een eenvoudige manier meer over leren. Een richtlijn voor de hoeveelheid calorieën die je per dag nodig hebt is ongeveer 2000 voor vrouwen en 2500 voor mannen. Ik noem dit richtlijn omdat het afhankelijk is van de hoeveelheid beweging die je krijgt. Deze hoeveelheid is gebaseerd op een normale lichaamsbeweging met een half uur goed bewegen per dag. Heb je een zittend beroep dan kan deze hoeveelheid best te veel voor je zijn. Een heel belangrijk gegeven is om je extra's die je eet op jaarbasis op te tellen. We kennen allemaal wel de situaties waarin we denken, wat maakt die ene keer uit. Maar vele ene keren maken op jaarbasis toch een aantal kilo's extra. Als je meer calorieën tot je neemt dan je verbrandt dan wordt deze extra energie opgeslagen als vet. Om een kilo aan te komen heb je 7000 calorieën te veel gegeten. Als je dan alle extra's per jaar optelt kom je zo aan een paar kilo en dat gaat elk jaar dan ook zo door.

Wist je dat een gespierd lichaam in rust meer calorieën verbruikt dan een vet iemand die even zwaar is?!! Nog een reden om te gaan sporten!

TIPS OM CALORIEËN TE BESPAREN. OPDRACHTLIJSTJE: BEGIN ER NU MEE!

- Eet je altijd 2 (volkoren!) boterhammen? Beleg je boterham zoals je normaal gewend bent, leg hier dan weer een boterham op. Je hebt hiermee je beleg gehalveerd. Dit doe je natuurlijk niet met groente op je brood. Dit mag onbeperkt gegeten worden.
- Eet bij voorkeur geen worst of paté of smeer 'm zo dun als boter.
- Drink magere melk in plaats van halfvolle
- Verminder wat je eet, eet je altijd 3 boterhammen per maaltijd? Probeer dan eens te wennen aan eentje minder. Neem je 's avonds 4 aardappelen, neem er voortaan 3.
- Schrijf op wat je elke dag eet. Wees bewust van je eetgedrag. Wen langzaam minder eten. Te veel eten is vaak een gewoonte.
- Probeer de trek die ontstaat aan het eind van de ochtend of in de middag te stillen met een banaan, rode druiven of een paar walnoten.
- Drink elk uur een glas water en een glas vlak voor elke maaltijd.
- Eet geen vet vlees als spek, (rook)worst of varkensgehakt.

CALORIE-CHECKEN

Mannen hebben per dag gemiddeld: 2500 kilocalorieën nodig. Vrouwen hebben per dag gemiddeld: 2000 kilocalorieën nodig.

HOOFDSTUK 4

ALLES OVER VOLKOREN

Brood is rijk aan meervoudige koolhydraten, vitaminen en mineralen en maakt daardoor deel uit van onze basisvoeding. Volkorenbrood wordt gemaakt van bloem met een hoge uitmalingsgraad en bevat dus meer van de volledige graankorrel en dus ook meer vezels. Volkoren is echter nog meer dan vezelrijk. Er is toenemend wetenschappelijk bewijs voor andere beschermende bestanddelen in volkoren granen, zoals oligosachariden en bioactieve stoffen. Volkoren producten zijn pakketjes van nutriënten, voedingsvezels en beschermende stoffen. De combinatie blijkt bovendien beter te werken dan elk bestanddeel afzonderlijk. Tal van wetenschappelijke studies schrijven significante gezondheidsvoordelen toe aan volkoren granen. Zo geven epidemiologische studies aan dat een hogere consumptie van volkoren granen het risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker kan verlagen.



.....
BIJ 4 BOTERHAMMEN PER DAG BEN JE MET WIT BROOD NA EEN JAAR 2
KILO ZWAARDER DAN BIJ VOLKORENBROOD.
.....

Voldoende volkoren producten nemen, kan ook het bloedglucosegehalte helpen regelen, een plus om diabetes te helpen voorkomen. De exacte werkingsmechanismen zijn nog niet helemaal achterhaald, maar reeds gekende fysiologische mechanismen kunnen een aanwijzing geven. Volkoren producten worden bijvoorbeeld minder snel verteerd en geabsorbeerd door het lichaam. Bovendien hebben ze door hun grotere deeltjesgrootte en hun rijkdom aan onoplosbare vezels over het algemeen een lagere glycemische index. Doordat volkoren producten rijk zijn aan voedingsvezels kunnen ze het verzadigingsgevoel bevorderen, waardoor minder energie wordt ingenomen. Dit, in combinatie met hun lage vetgehalte, kan bovendien bijdragen om een gezond gewicht te behouden. Volkorenbrood krijgt daarom de voorkeur.

.....
DE BOODSCHAP IS: DENK NIET "BOEIE" HET VERSCHIL IS MAAR
10 CALORIEËN MAAR REKEN HET UIT OP JAARBASIS. 7000 CALORIEËN IS
1 KILO AANKOMEN, WEET JE NOG? VELE DRUPPELS MAKEN OOK EEN
PLAS!
.....

DAGELIJKSE ACTIVITEITEN: ENERGIEVERBRUIK PER UUR

Slapen, liggen 60 kcal zitten 70 kcal staan 85 kcal lopen, wandelen 175 kcal autorijden 85 kcal fietsen (woon-werk en boodschappen) 250 kcal huishoudelijk werk 200 kcal middelzwaar werk (verpleging, postbode, productie) 250 kcal zwaar werk (bouw, loods personeel) 300 kcal.



GEZONDE HAPJES EN LEKKERNIEN

Je gelooft het nu misschien nog niet maar bij langdurig gebruik van gezond eten gaat het eten steeds lekkerder smaken. Omdat je met mate eet zal je het eten meer waarderen. Denk aan de uitdrukking honger maakt rauwe bonen zoet. Toch moet ik ook een kanttekening maken bij gezonde lekkernijen. Het blijven extra tussendoortjes die ook calorieën bevatten. Als je dan toch jezelf een tussendoortje gunt kies dan inderdaad liever voor zalm op een toastje dan kaas. Liever cashewnoten of walnoten dan chips.

GEZONDE HAPJES

- Snij groot stuk rauwe zalm in stukjes, doop het stukje in de ketjap en een beetje groene wasabi.
- Noten
- Olijven
- Meloen met ham
- Krabsalade op een schijfje komkommer.
- Alle vette vis, haring, makreel, zalm, maar liever geen paling!
- Rode druiven of ander fruit
- Rozijnen
- Tomaatje met plakje mozzarella erop en een blaadje basilicum
- Rauwe broccoli met een dipsaus gemaakt van magere kwark, knoflook, selderie en kurkuma en tabasco

GEZONDE DRANKEN

- Water
- Tomatensap
- Groene thee
- Magere melk (vervang deze evt door havermelk, hier zitten wel minder eiwitten in dan in dierlijke melk)
- Versgeperste sinaasappelsap (gezonder is een hele sinaasappel i.v.m. de vezels!)
- Groente of fruit smoothie
- Rode wijn, max 1 klein glas per dag en 2x per week niet. (Over alcohol is een meningsverschil gaande. Alcohol is in principe een kankerverwekkende stof en wordt in het lichaam omgezet tot vet! Rode wijn kun je ook vervangen in druivensap of alcoholvrije wijn)

VITAMINE EN MINERALEN

Vitaminen en mineralen zijn onmisbaar. Bij voldoende gezonde voeding en variatie krijg je meestal genoeg binnen. Toch raad ik iedereen aan in de winter Multi vitaminepil te slikken als je niet 3 stuks fruit en 3 ons groente eet per dag. Slik deze bij voorkeur tijdens het eten. Veel vitaminen en mineralen hebben elkaar onderling nodig om opgenomen te kunnen worden door het lichaam. Daarom is een Multi preparaat aan te bevelen en het slikken tijdens het eten versterkt het effect. Voorbeeld over het versterken: Vitamine C bevordert de opname van ijzer. Drink sinaasappelsap bij je biefstuk voor meer ijzeropname als je jezelf slap voelt. Drink deze wel daarna want tijdens is slecht voor je glazuur.

HOOFDSTUK 5

NOTEN

Calorierijk maar supergezond. Eet ze ongebrand en niet uit een zakje. Het blijkt dat sommige fabrikanten er een stof aan toevoegen waardoor je blijft eten. Dit is vooral bij borrelnoten het geval. Bovendien zijn hier altijd nog extra vetten en conserveringsmiddelen aan toegevoegd. Pinda's zijn overigens geen noten maar peulvruchten. Uit dop zijn pinda's altijd goed, ook eet je er niet zo snel te veel van omdat je ze nog moet pellen.

AFVALLEN MET VISOLIE

Cellen voelen goed aan wanneer er vetten in de buurt zijn die verbrand moeten worden. Ze zijn echter extra gevoelig voor gezonde vetten uit vis. Volgens studies is een dosis van drie visoliecapsules van een gram per stuk al voldoende om binnen enkele maanden aantoonbaar vetmassa te verliezen. Vooral vet op de romp verdwijnt. Verwacht geen enorme gewichts dalingen, maar goed: alle beetjes helpen om af te vallen. Bovendien is visolie supergezond! Of eet vette vis!

HET GI-DIEET

Een al wat langer bestaand dieet is het GI Dieet. GI staat voor Glycemische Index. Deze GI-waarde geeft de snelheid aan waarmee je lichaam voedsel verteert en omzet in glucose. Voeding met een lage GI-waarde worden dus langzaam verteerd, waardoor je langer een vol gevoel houdt, waardoor je minder snel geneigd bent meer te gaan eten. Op deze manier val je af.

De insteek van het dieet is dus om voedsel met hoge GI te vermijden (zoals wit brood en geconcentreerde suikers) en lage GI-producten te nuttigen als granen, fruit, groenten, noten en peulvruchten. Het verbaast mij dat dit een dieet wordt genoemd in de media want ook dit is gewoon de norm voor een gezonde levensstijl. Dit is normaal gezond eten, niet voor even maar altijd. Hier haakt ook de volgende theorie aan: Als je bier drinkt of frisdrank dan worden de snelle koolhydraten direct opgeslagen als vet, meestal rond de buik. Vandaar de naam bierbuik. Dit komt omdat het lichaam deze koolhydraten als gevaarlijk herkent en zo snel mogelijk in de kast zet zeg maar. Ook toxische stoffen worden in dit vet opgeslagen.

BIO ACTIEVE STOFFEN EN DE RISICO'S ERVAN

Alle stoffen, die een bepaalde biologische (of fysiologische) activiteit of functie hebben kunnen bioactieve stoffen worden genoemd. Het gaat meestal om de groep van stoffen die van nature voorkomen in producten of kunstmatig worden toegevoegd aan voedingsmiddelen of supplementen en voor de mens een 'gezondheid bevorderend' effect hebben, maar niet essentieel zijn.

ANTI-OXYDANTEN

Er zijn stoffen in onze voeding die ons beschermen tegen schadelijke stoffen. Deze bijzondere anti-oxydanten zijn onder andere vitamine E (noten) Verder zitten er zeer bijzondere anti-oxydanten onder andere in walnoten, rode druiven, groene en zwarte thee, tomaten en olijfolie.

In principe kan het lichaam ook zonder bioactieve stoffen. Aangenomen wordt dat dezelfde functie of activiteit ook door andere voedingsstoffen kan worden vervuld. Het is ook mogelijk dat de betreffende

functie of activiteit niet essentieel is voor de mens. Ervaring leert wel dat bijvoorbeeld groene olijfolie veel Bioactieve stoffen bevat en wel degelijk helpt kanker te voorkomen.

RISICO'S

Van veel bioactieve stoffen is onvoldoende onderzocht en bekend of ze wel voldoende worden opgenomen door de darm en hoe het lichaam ze opneemt en verwerkt. Daardoor is ook nog weinig bekend over de veiligheid van deze stoffen bij langdurig gebruik van grote hoeveelheden ver boven het 'normale' consumptieniveau.

Van sommige flavonoïden is bekend dat ze de werking van geneesmiddelen kunnen beïnvloeden. Hierdoor moeten geneesmiddelen bij voorkeur worden ingenomen met water en niet met bijvoorbeeld grapefruitsap, dat flavonoïden bevat.

Waar nog veel minder over geschreven wordt is de geneeskrachtige waarde van voeding. Van groene thee is algemeen bekend dat het een bijzondere bescherming biedt.



De polyfenolen beschermen tegen hart en vaatziekten en gaatjes in je tanden. Bij het drinken van meer dan 6 koppen per dag zou ook de ontwikkeling van kanker afgeremd kunnen worden. Over het eten van kurkuma is wetenschappelijk vastgesteld dat dit Indiase kruid kankercellen zou kunnen afbreken.

Zo zit er in rode wijn resveratrol, een stof tegen kanker en voor een vitaal lichaam. Het is alleen wel de alcohol die minder gezond is alhoewel 2 glaasjes per dag voor mannen en 1 glas per dag voor vrouwen levensverlengend zou werken. Alcohol verhoogt de kans op kanker (alcoholgezondheid.nl/kanker) Voor de [resveratrol](#) kun je ook rode druiven eten of in pilvorm innemen.

NATUURLIJK OF KUNSTMATIG TOEGEVOEGD

Een belangrijke groep van bioactieve stoffen zijn zogenaamde plantenstoffen zoals carotenoïden en polyfenolen (flavonoïden) uit groenten en fruit, maar ook fytosterol uit plantaardige oliën. Daarnaast bevatten ook niet-plantaardige producten zoals melk en vis bioactieve stoffen, zoals vetzuren met bijzondere gezondheidseffecten. Ook kruiden bevatten bioactieve stoffen, waaraan in een bepaalde gevallen een medicinale werking wordt toegeschreven.

De groep bioactieve stoffen wordt steeds groter door de zoektocht naar nieuwe stoffen (ingrediënten) met een gezondheid bevorderende werking. Naast dat ze van nature voorkomen in voedingsmiddelen, kunnen bioactieve stoffen in geconcentreerde vorm worden toegevoegd aan een voedingsmiddel om een bepaald gezondheidseffect te bereiken. Deze producten worden functionele voeding of 'functional food' genoemd. Bioactieve stoffen kunnen ook worden toegevoegd aan een voedings supplement. In dat geval spreekt men van 'nutraceuticals'

VOEDINGSSTOFFEN WAAR JE SLANK VAN WORDT?

- Melk
- Zeewier (jodium)
- Vette vis (Vitamine D3)
- Rode druivenschil
- Kurkuma
- Groene thee
- Vezelrijk eten

MELK

Het dagelijks drinken van een glas melk helpt bij het afvallen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Amerikaanse University of the Negev. De studie toont aan dat volwassenen die veel melk drinken of zuivel eten sneller afvallen dan mensen die niet veel zuivel eten. De onderzoekers onderzochten in totaal driehonderd mensen tussen de 40 en 65 jaar. Deze mensen hadden overgewicht en volgden allen een dieet. Maar liefst zes maanden hielden zij bij hoeveel zuivelproducten ze dagelijks aten en dronken.

De personen die elke dag een glas melk of 580 gram calcium uit zuivelproducten binnenkregen, waren na twee jaar zes kilo verloren. Volwassen die een half glas melk dronken of 150 milligram calcium binnenkregen raakten in twee jaar tijd 3,5 kilo kwijt.



Ook kwam uit het onderzoek naar voren dat mensen die meer vitamine D in hun bloed hadden, sneller gewicht verloren. Het is nog onduidelijk waarom zuivel zorgt voor gewichtsverlies. Wetenschappers denken dat meer calcium ervoor zorgt dat je meer vet verliest via de stoelgang. Sommige deskundigen plaatsen een kanttekening bij het onderzoek. Ze beweren dat de focus te veel ligt op wat er wel gegeten en gedronken wordt, in plaats van andersom. Zuivelproducten bevatten eiwitten, calcium en vitamine A en B2. Zuivel is vooral belangrijk om voldoende calcium en vitamine B2 binnen te krijgen. Melk bevat Lactose. Dit is een melksuiker die als natuurlijk bestanddeel voor overgevoeligheid kan zorgen. Advies: koop lactose-vrije melk.

HOOFDSTUK 6

JODIUM EN VITAMINE D

Veel mensen hebben een tekort aan het mineraal Jodium (vis, zeewier) en vitamine D (vette vis, walnoten en zonneshijn). Beide zijn belangrijk voor de gezondheid en om slank te blijven. Jodium versnelt de schildklier en verhoogt hierdoor de stofwisseling (verbranding) Vitamine D maken we aan in de huid als we in de zon zijn. De voorraden worden opgeslagen in de huid. Onderzoek heeft uitgewezen dat het merendeel van de mensen een ernstig tekort heeft aan vitamine D. Bovendien heeft studie aangetoond dat dit tekort tot overgewicht leidt. Bij inname van vitamine D is het lichaam in staat vetcellen af te breken. [Vitamine D](#) kun je je ook slikken in capsules.

RESVERATROL VERSUS WINTERVET

In de winter worden de meeste mensen dikker. Misschien komt dat doordat hun metabolisme inzakt, misschien omdat ze minder bewegen. Een Franse dierstudie, gedaan met een proefdier met hetzelfde probleem, suggereert dat suppletie met resveratrol misschien uitkomst biedt.

In de winter worden dwergmakis snel dikker. Omdat in de literatuur veel studies verschijnen over resveratrol als vetzuchtremmer wilden onderzoekers van het Parijse Muséum National d Histoire Naturelle nagaan of resveratrol de dieren daartegen beschermt. De onderzoekers gaven 6 dwergmakis 4 weken achtereen maar liefst 200 mg resveratrol per kg lichaamsgewicht. Het experiment vond plaats in de winter, dus de dieren waren al aan het aankomen. In de week voordat de toediening begon waren de maki's 6.2 procent zwaarder geworden. Naarmate de proef vorderde steeg het energieverbruik in rust steeds verder en nam de inname van voedsel af. Toen de 4 weken erop zaten was de snelheid waarin de dwergmakis dikker werden afgenomen tot 1 procent. Resveratrol kun je ook los slikken.

STEL JE EIGEN EETPLAN OP

- Zorg ervoor dat de slankvoeding erin voor komt, 3 ons groente (kort koken) 3 stuks fruit. Geen sausjes, liever geen pasta's of volkorenpasta. Als je brood eet, eet dan alleen volkorenbrood.
- Eet 3x per week vis!
- Neem ook in je programma op: walnoten, rode druiven, kurkuma, groene thee, 2 knoflooktenen per dag, stuk verse gember, rode peper en gebruik GEEN zout. Nou een pietsje op een gekookt eitje oké maar that's it! Snoep niets, behalve 70% of meer cacao houdende pure chocolade.
- Drink heel veel water en groene thee, kop of 10 per dag minimaal. Slik vitamine D extra (tenzij je 3x per week vette vis eet)



WERK AAN JEZELF

Je bent nu aan het leren over eten. Maak nu ook een lijst van dingen die je wilt verbeteren aan je zelf (en situaties maak hiervoor ook een verbeterplan) en wensen die je zou willen doen in je leven. Schrijf dit op een A4tje en bewaar hem zorgvuldig, bijvoorbeeld in je agenda of binnen notities op je iPhone. Als je gelukkig in je vel zit is het makkelijker om op een goed gewicht te komen en te blijven. Body & Mind zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Denk ook na over de vraag "waar word jij blij van?" en dan heb ik het niet over een dure reis of het kopen van een Porsche maar kleine dierbare dingen. Schrijf deze ook op de lijst en ga ze wekelijks doen. Leef bewust, elke dag met hart en ziel. Wandel ook eens door [Larens Choice Magazine](#) die LEEF! omarmt.

GOED SLAPEN

Je zal het misschien niet geloven maar wie te weinig slaapt heeft sneller last van een overgewicht. Slaap 8 tot maximaal 9 uur per dag. Meer is ook ongezond! Kun je niet zo goed in slaap komen? Slik dan Melatonine, het is een natuurlijk (gezond) stofje die de hersenen een seintje geeft dat het bedtijd is. Je slaapt ook een stuk vaster. Melatonine wordt ook bij jetlag gebruikt.

- Ga elke dag op een vaste tijd slapen en sta op een vaste tijd op
- Kun je niet slapen? Ga eruit en pas terug als je moe bent. Sta wel op je voorgenomen tijd op. Je zal de volgende avond wel vroeger kunnen slapen. Je hele ritme gaat anders in de war.
- Ontspan een uur voordat je gaat slapen
- Kijk voor meer tips op onze [slaap en ontspan-pagina](#)

HOOFDSTUK 7

MELANINE STIMULEREN ETEN

EET JE HUID BRUIN, JE LICHAAM SLANK EN VROLIJK

Er zijn stoffen die je melanine productie stimuleren. Van worteltjes is het al bekend dat deze bètacaroteen bevatten waardoor melanine gestimuleerd wordt. Waar 10 x meer bètacaroteen in zit is tomatensap. Ook is er een nieuwe stof: Tyrosine is een niet essentieel aminozuur, dit betekent dat het lichaam dit zelf kan maken als het nodig is. Tyrosine is betrokken bij belangrijke neurotransmitters in de hersenen en schijnt het energieniveau te verhogen en de gevolgen van stress te verlagen. Tyrosine is een precursor van de hormonen thyroxine (tetraiodothyronine), adrenaline (epinephrine) en melanine (voor pigment). Adrenaline heeft onder andere effect op het bloedsuikergehalte (het energieniveau), zie voor de specifieke werking bij het glycogeen metabolisme. Ook wordt het veel gebruikt in afslankproducten om de schildklierwerking te stimuleren, zodat de verbranding van het lichaam omhooggaat.



Indien Tyrosine tabletten worden geslikt in combinatie met glucosamine waar veel koper in zit dan zal de huid veel bruiner worden met weinig zonlicht. Dat is dus ook weer veiliger voor de huid. Combineer de inname niet tegelijkertijd met vitamine C omdat deze de koperopname remt. Drink verder lekker veel tomatensap (met Tabasco, lekker pittig!) eet af en toe levertjes en pure chocolade voor het koper.

BELOON JEZELF

Hou in je notities of schrift bij wat er goed gaat en niet goed gaat, je voornemens. Laat niet de moed varen als je de fout in gaat, dat zou zonde zijn. Gewoon doorgaan. Gezond eten moet je leren en verkeerd eten moet je afleren dat is een lang proces voordat dat bij je hoort. Dat je nooit meer terug zou willen naar je oude (vr)eten. Stimuleer voor jezelf je nieuwe leven, beloon jezelf. Al is het maar iets kleins.

LEEF EN EETGEWOONTES VERSUS ZIEKTES

Kanker, hoge bloeddruk, hart en vaatziekten kunnen vaak worden voorkomen door gezonde voeding.

Elke 5 kg/m² in BMI verhoogt de kans op kanker tot wel 62% bron Medisch Contact 28-8-2014

AFVALLEN: DRINK JE SLANK & DETOX

Sommige mensen drinken zich dik. Het nuttigen van bier en andere alcoholica, frisdrank, milkshake, vruchtensap en andere suiker bevattende dranken tikken behoorlijk aan. Deze dranken (ook verse vruchtensappen) behoren tot de verborgen vetmakers. Zelfs bij een normaal, evenwichtig dieet slaat de weegschaal door naar overgewicht bij excessieve drinkgewoonten. We zijn door deze onnatuurlijke dranken ons dorstgevoel kwijtgeraakt.

De meeste mensen drinken te weinig water. Bij een gezonde, slankheid bevorderende leefwijze staat het drinken van voldoende water op de eerste plaats. Wil je afvallen, dan is water enorm belangrijk, omdat er dan vele toxische stoffen vrijkomen die opgeslagen zijn in de vetcellen.

Door heel veel water te drinken helpen we het lichaam te ontgiften. Ons lichaam bestaat voor 70 tot 80% uit water. Water kan nog meer helpen bij het afslanken door het koel te drinken; dat helpt om de lichaamsverbranding op te voeren.

Het beste van water is dat het geen calorieën bevat. Hoe meer je ervan drinkt, hoe meer je ervan gaat houden. De meeste mensen hebben gezondheid belemmerende drinkgewoonten.

KOFFIE IN DE OCHTEND?

Men begint 's morgens vaak met koffie om op gang te komen en weer bij de les te zijn. Koffie in overmaat verzuurt het lichaam; hierdoor worden de bijniere gestrest, krijgt men meer trek en gaat het lichaam vocht vasthouden om de verzuring tegen te gaan. 's Morgens is het lichaam nog bezig te ontgiften (dit gebeurt vooral 's nachts, maar het gaat in de ochtend door tot ongeveer 12.00 uur). Tijdens deze ontgiftingsfase is water het beste wat men kan drinken omdat het meehelpt bij het proces. Ook het eten van fruit en rauwkost ondersteunt het lichaam bij het ontgiften. Vermijd dan frisdranken, melk en dieetdranken. Groene thee 's morgens is oké, mits men er ook veel water bij drinkt.



VRUCHTENSAPPEN

Let ook op vruchtensappen; zelfs versgeperste zitten vol vruchtensuiker, dat ook insulineresistentie kan veroorzaken, en bevatten extra calorieën die je beter kunt vermijden. Versgeperst vruchtensap kan wel gedronken worden, maar met mate dus vanwege de suiker en de extra calorieën. De meeste niet-versgeperste vruchtendranken zijn meestal chemisch bereid en slecht voor het lichaam bij regelmatig gebruik. Ook het routinematig consumeren van alcoholische dranken draagt bij tot vetzucht vanwege de extra calorieën. Het is oké om een paar keer in de week een glas wijn te drinken, maar maak van alcohol geen dagelijkse gewoonte. Wil je echt serieus afvallen en of dotten drink dan geen alcohol.

Het beste voor een slanke leefwijze is om alle dranken, behalve bepaalde theesoorten zoals groene thee en echte kruidenthee, te vervangen door water, en koffie te beperken tot na de lunch en voor het avondeten (na het avondeten liever geen koffie meer drinken, tenzij cafeïnevrij).

WATER



Water staat op eenzame, grote hoogte wat vitaal en gezond afslanken betreft. Dat kan ik niet genoeg benadrukken. Het beste water is bronwater; water uit de kraan is echter minder slecht dan koffie, melk of frisdrank. Maar beter is het om het leidingwater te filteren ten einde het te ontgiften. Ook zijn er speciale watervitalisators te krijgen die het lichaam helpen met ontgiften en vitaliseren. Dat helpt om sneller vitaal te worden en af te slanken.

Het is het beste om van de ene dag op de andere over te stappen op het drinken van veel water. Het lichaam heeft zo'n drie maanden nodig om daar helemaal aan te wennen en zich weer in te stellen op een gezonde watervochtbalans. Meestal bemerk je al na twee tot drie weken verschil en voel je je veel fitter. Begin de dag goed met 's morgens vroeg twee glazen water te drinken, direct na het opstaan. In de ochtend drink je tussendoor en vlak voor de lunch minstens twee glazen. Tussen lunch en avondmaaltijd nog eens twee glazen en voor het avondmaal nog twee glazen. Als het te veel

voor je is om dit allemaal meteen in een keer te doen, voer het dan op over een periode van drie weken.

Als je dit drie maanden hebt gedaan, is je dorstregelcentrum weer volledig in balans en het teveel aan toxines en zout weggespoeld. Dan kan het lichaam jou zelf te kennen geven wanneer je dorst (tekort aan water) hebt. Het enige is dat je vaker naar het toilet moet. Als je lichaam vocht vasthoudt, dan is meer water drinken juist goed. Vocht vasthouden heeft met de bijniere te maken en meer drinken zal de bijniere ontlasten. Positieve bijwerkingen van veel water drinken zijn dat het de bloeddruk zal normaliseren en dat het goed is voor mensen met diabetes type 2 en een verhoogd cholesterolgehalte.

Verder heb je eerder een gevoel van verzadiging bij het eten als je eerst één tot drie glazen water achter elkaar drinkt. Wanneer je trek hebt tussen de maaltijden door, drink dan een paar glazen water en je zult merken dat je trek afneemt. Zo niet, eet dan wat fruit en maximaal tweemaal daags wat noten. Neem overal waar je naartoe gaat je fles water mee (en ook wat fruit). Zorg ervoor dat je in de auto water en fruit hebt liggen. Drink regelmatig. Naast water kun je theedrinken (zonder suiker of melk) als je wat warm wilt, maar thee vervangt het water niet. Verse, natuurlijke vruchtensappen zijn op afstand de derde keuze omdat deze wel calorieën bevatten. Af en toe een vruchtensap is oké, zolang het niet tot een dagelijkse gewoonte wordt.

AANVULLING VAN DE REDACTIE: ONDERZOEK TOONT AAN DAT 1,5 TOT 2 LITER WATER PER DAG GEZOND IS VOOR JE LICHAAM. OVERSCHRIJD DEZE GRENS NIET.

AFVALLEN GAAT STEEDS LANGZAMER

Afvallen gaat in het begin vaak erg snel maar na een tijdje wat langzamer. Dat is misschien vervelend maar eigenlijk heel logisch. Lees hier waarom het afvallen langzamer gaat als je wat langer bezig bent. Als je gewicht verliest gaat je lichaam ook steeds minder energie verbruiken. Dit komt omdat je lichaam het liefst je gewicht in balans houdt, of je nou te zwaar of te licht bent maakt hiervoor niet uit. Ga je dus afvallen gaat je lichaam minder verbruiken om dit af te remmen. Een andere reden is dat je veel meer energie nodig hebt om een zwaar lichaam te verwarmen, te onderhouden en met je mee te dragen dan bij een lichter lichaam. Als je dus afvalt heb je ook gewoon minder nodig. Als je naast het afvallen ook erg veel gaat sporten maak je spiermassa aan en dit weegt meer dan vet. Hierdoor val je minder snel af en je kunt er zelfs van aankomen. Gelukkig verlies je er wel centimeters mee waardoor je kleding wel losser gaat zitten en je toch effect ziet. Daarnaast heeft meer spiermassa ook als voordeel dat je meer energie verbruikt, zelfs als je even niets doet.

Als je net begint met afvallen gaat je lichaam voornamelijk de hoeveelheid glycogeen (een koolhydraat) in je spieren gebruiken als energiebron. Glycogeen bindt zich aan water en daarom verlies je door de afbraak hiervan ook veel vocht. Hierdoor kun je in het begin erg snel afvallen. Echter is de voorraad glycogeen niet onbeperkt dus na een tijdje gaat je lichaam andere bronnen van energie zoeken en dan val je minder snel af. Overigens val je pas vanaf dat moment echt goed af omdat je lichaam dan vetmassa moet gaan verbranden. En als laatste is het toch vaak zo dat je heel enthousiast begint met je dieet en ook heel streng bent maar na een tijdje zakt de motivatie een beetje weg en word je minder streng. Hierdoor gaat het afvallen ook minder snel. Wil je een dieet volgen wat je ook op de lange termijn kunt volhouden kies dan altijd voor een dieetmethode die echt bij jou en jouw voorkeuren past. Meestal betekent dit gewoon een gezond en gevarieerd eetpatroon alleen dan alles met mate.

HOOFDSTUK 8

STIMULEER STOFWISSELING

Door je stofwisseling te versnellen verbrand je sneller calorieën en val je dus sneller af. De vraag is alleen: hoe doe je dat? Het is in ieder geval belangrijk je stofwisseling zo vroeg mogelijk op de dag op gang te brengen.

Een goed middel hiervoor is om iedere ochtend na het opstaan een glas warm water te drinken met een scheutje citroensap. Het drinken van brandnetelthee is ook erg effectief. Vermijd suiker, dit vertraagt de stofwisseling. Daarnaast stimuleer je je stofwisseling door te bewegen. Als je de mogelijkheid hebt adviseren we je 's Ochtends met de fiets naar je werk te gaan. Is je werk te ver weg (en heb je geen hond waar je 's Ochtends een stukje mee gaat wandelen), doe dan oefeningen om je hartslag te versnellen (aerobicbewegingen). Ook schijnt koud (na)douchen erg gezond te zijn!

TREK HEBBEN IN IETS KAN IETS ZEGGEN OVER...

CHOCOLADE

Behoeftte aan magnesium. Eet zalm makreel spinazie avocado amandelen pompoen pitten

ZOUTE CHIPS

Behoeftte aan natrium. Eet popcorn met Keltisch zout, gezouten roomboter, wortelen selderij

ROOM IJS/SLAGROOM

Behoeftte aan calcium. Eet kwark met fruit, amandelen, mozzarella, bladgroente, sardientjes

TAART/SNOEP

Behoeftte aan chroom. Eet koolhydraten met eiwitten, roggebrood met roerei, shake bladgroente met haverhout, kip met wortelen of broccoli of asperges

ROOD VLEES

Behoeftte aan ijzer. Eet donkere bladgroente, spinazie boerenkool

WITBROOD/KOEKEN/AARDAPPELEN

Behoeftte aan vitamine D. Eet volkoren producten, zoete aardappelen, zon

KAAS

Behoeftte aan omega 3 vetzuren. Eet zalm makreel, haring, sardines

SPORTEN EN BEWEGEN

Laten we vooropstellen dat ik de smoezen ondertussen wel ken. "Ik heb geen sportschoenen, geen geld om te sporten of nog erger geen tijd" Je hoeft niet per se naar de sportschool, je kunt er ook voor kiezen elke dag een halfuur stevig door te wandelen. Vind je het eng alleen op straat, vraag dan in de buurt of je hun hond mag uitlaten. Het maakt op zich niet veel uit. Je kunt ook kijken hoeveel trappen je kunt lopen in een kwartier. Onthoud de uitkomst en loop het aantal 2x per dag. Kun je het je

veroorloven om toch echt te gaan sporten dan kun je natuurlijk voor een sportschool kiezen of nadenken over een sport die je echt leuk vindt. Paardrijden, hockey, tennis, zwemmen, hardlopen, yoga, turnen, vechtsport of bijvoorbeeld schaatsen.

Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen een apparaat aan te schaffen voor thuis. Met een crosstrainer of fiets verbruik je de meeste calorieën. Ik heb altijd meer gevoel bij buiten fietsen maar 's avonds in de winter als de sneeuwstormen tegen je ramen slaan is het toch heerlijk om zo thuis te sporten en je kunt nog een film kijken ook. Een roeimachine is nog beter als je ook je armen, rug en buikspieren wil trainen.

Tot nu toe beschrijf ik hoe je aan je conditie werkt en calorieën verbrandt. Waar we het nog niet over hebben gehad is het shapen van je lichaam. Je wilt misschien strakkere buikspieren, stevige benen zonder putten of voorkomen dat je hangende bovenarmen krijgt, de zogenaamde kipfilets. Neem een kijkje op onze [fit-pagina](#)

AFVALLEN EN JE HUID

Het is belangrijk dat je niet te snel afvalt, ongeveer een kilo per week is goed. Anders wordt er zoals eerder gezegd spierweefsel afgebroken in plaats van vet. Bovendien moet de huid de tijd krijgen om mee te krimpen. Het is eventueel een idee om extra [huidvitaminen](#) te slikken (of eet veel schelpdieren en heel veel tomaten(sap)). Extra aandacht geven aan de huid kan een extra beloning zijn voor het afvallen. Voor een verslachte huid kun je het [vitamine A Glycolzuurgel](#) gebruiken. Deze prikkelt de huid en stimuleert tot aanmaak van nieuwe cellen.

SAMEN OF ALLEEN WERKEN AAN JE NIEUWE IK

Soms is het fijn samen af te vallen of misschien heb je behoefte aan een FaceTime-gesprek? WhatsApp 0653276070 om hierover persoonlijk te worden geïnformeerd. Het tarief voor een WhatsApp vraag over afvallen is 6,50.

GEZONDHEIDSPLAN

Kijk hiervoor in het online magazine Larens Choice. Kijk zoveel mogelijk video's. Een gezonde levensstijl omvat:

- Eten naar de schijf van vijf in verhouding tot het calorieverbruik
- Minimaal een half uur intensieve beweging (fiets, wandel, verzin iets)
- Zingeving: haal je voldoening uit je werk of andere dagindeling of verdeling? Zo niet maak een plan
- Rust in je hoofd. De batterij moet ook opladen. Vaak lukt dit in combinatie van sporten of Yoga/ meditatie
- Positieve mind

Hou een eetdagboek bij, download deze [online](#) .

Of tel je calorieën via [deze pagina](#) van het voedingscentrum.

KOOLHYDRATEN EN ZOETSTOFFEN

WIT

De witte koolhydraten zitten in suiker, bloem, wit brood, pasta, chips, pizza, koek, snoep en frisdrank. Dit is de nummer 1 dikmaker. Wat je misschien niet wist...in rijst zitten enorm veel suikerklontjes! Vervang rijst door Bulgur, lijkt op rijst maar bevat minder suiker. Ook in tomatenketchup zit vaak veel suiker.

BEIGE

De beige koolhydraten zitten in bruinbrood. Ook deze kun je beter met mate eten. De beste broodkeuze is volkorenbrood. Hierbij wordt de volle korrel gebruikt tussen 2 stenen.

GROEN

De groene koolhydraten kun je onbeperkt eten. Groente en fruit. Hier zitten ook suikers in maar omdat er ook vezels in zitten is de afname van suikers heel geleidelijk en de vezels zorgen voor een vol gevoel. Pers geen fruit omdat je dan de vezels eruit haalt.

CONCLUSIE

Als je voeding beperkt tot het eten van vlees, vis, groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden krijg je voldoende koolhydraten binnen met veel vezels! Drink, water met fruit erin (stukjes aardbei en mint bijvoorbeeld) thee. Alcohol met mate.

Waarom wordt Annemarie wel dik en Petra niet? Ze hebben dezelfde genen want de zijn een eeneiige tweeling. Na onderzoek bleek dat Petra veel groene koolhydraten at, dus veel vezels en Annemarie niet. Daardoor had Petra een gezonde darmflora met miljoenen gezonde darmbacteriën die helpen met de vetverbranding. Dus als Petra een keer witte of beige koolhydraten at werd ze er niet dik van maar Annemarie wel.

BELANGRIJK

Kijk op producten hoeveel suikers erin zitten. Het is verleidelijk een product met 0% vet te kopen maar soms zitten juist daar veel suikers is.

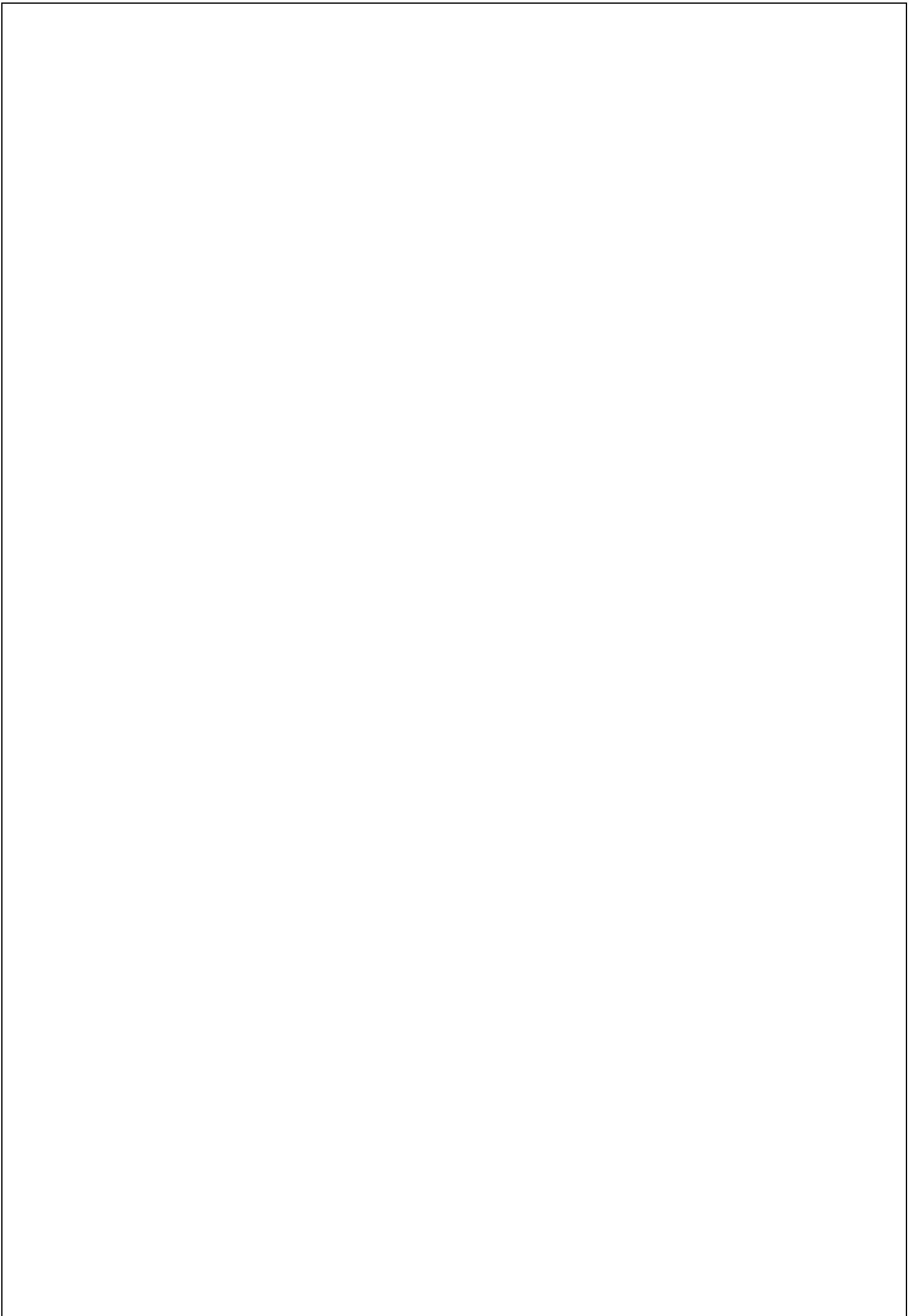
VE-TSIN

Je denkt al alles te weten over voeding? Ve-tsin...o die smaakversterker. Ja! Klinkt onschuldig. Deze was altijd verboden in Nederland. Nu niet meer. Is dat erg? Ja! Ve-tsin zorgt er ook voor dat je niet kunt stoppen met eten. Bijwerkingen: hoofdpijn, darmkrampen, woedeaanvallen, buikpijn, migraine, slapeloosheid, neurologische storingen...Glutamaat (E621), ook wel L-glutamaat genoemd, wordt als smaakversterker toegevoegd aan hartige producten, zoals vleeskruiden, soepen, sauzen en bouillons, vleeswaren, hartige snacks, chips en Chinees eten. Ze versterken de umami-smaak van hartige voedingsmiddelen.

ONCOLOOG DR. KAYAT OVER ETEN TEGEN KANKER

In het Medisch Contact (nr 16, 20 april 2012) lees ik het artikel van oncoloog David Khayat: ETEN TEGEN KANKER. Top 8 van goede voedingsmiddelen:

1. Granaatappelsap
2. Kurkuma groene thee
3. Wijn in verband met resveratrol
4. Seleen
5. Tomaten
6. Voedingsvezels
7. Knoflook en ui
8. quercetine (zit in kappertjes, lavas, cacao en spaanse pepers)



NAWOORD

Namens bedankt voor het lezen, geef het door! Ik hoop dat je het prettig vond om te lezen en je enthousiast bent geworden om gezond(er) te gaan eten. Zou je deze link willen doorsturen aan je vrienden?

Overgewicht is de veroorzaker van hart en vaatziekten, kanker, diabetes en artritis. Op de meeste scholen leer je niet over voeding maar er komen wel dagelijks reclamespots voorbij over ongezonde voeding. Mail deze link ook naar de school van jezelf of je kinderen of hang hem daar op het prikbord.

Heb je vragen? WhatsApp 0653276070

Het is verboden teksten & foto's te kopiëren tenzij hier schriftelijk toestemming voor is gegeven. Mail hiervoor naar

Copyright 2011- 2021

ZEG EENS **DIKKE** TEGEN JEZELF

Leef je leven vanaf morgen anders. Reset je lichaam en mind. Kies voor een gelukkig, fit & slank leven. Omarm gezondheid en stap (weer) in het leven waar je van droomt! Werkboek met recepten voor je immuunsysteem en een krachtig lichaam. Work-outs & motivatievideo's zorgen ervoor dat jij je oude lifestyle vaarwelzegt en jouw nieuwe jij in de spiegel ontmoet met een grote glimlach. Een nieuwe aanpak die ruimte geeft om zelf keuzes te maken hoe jij wilt leven. De eerste stap naar succes heb je nu al gezet, welkom!

WE ZIJN ZO DRUK MET ANDEREN. NEGATIEF PRATEN EN DENKEN OVER ANDEREN. WEES EENS STIL EN KIJK NAAR JEZELF. DURF JIJ WEER JEZELF TE WORDEN?

Jacqueline Rosenberg (1966) zweert bij ontstekingsremmend eten. Ze is acnespecialist en oprichter van het merk Rosenberg Skin Clinic. Ontstekingsremmend eten bleek naast het gebruik van vitamine A Glycolzuur te werken tegen acne omdat het hier om een talgklierontsteking gaat. Om de voordelen te begrijpen heeft zij een simpele methode. Kijk naar de nadelen van ontstekingsbevorderend eten. Deze ongezonde 'voeding' zorgt voor een onzuivere huid, een slecht afweersysteem in het lichaam waardoor deze bevattelijker is voor virussen en bacteriën. Overgewicht is de boosdoener van de meeste ziektes. Waarom eten we zoveel foute producten? Waar is onze zelfbeheersing? Afvallen gaat veel verder dan een kant en klaar dieet voorspiegelen. Dit boek gaat over de kracht van het eten en helpt jouw INNER POWER te gebruiken om je nieuwe ik te bouwen.



