

# Dieet Dossier

*Handleiding tot een  
slank lichaam*



**[www.DieetDossier.nl](http://www.DieetDossier.nl)**

## **Inhoudsopgave**

<u>1. DRIE "GEZONDE KEUZES" DIE JE JUUST DIK MAKEN</u>	<u>3</u>
<u>2. HET DRANKJE DAT JE TREK IN ZOET ZO GOED ALS ELIMINEERT</u>	<u>6</u>
<u>3. TWEE THUIS-FITNESSOEFENINGEN WAARMEE JE EFFECTIEF BUIKVET VERBRANDT</u>	<u>9</u>
<u>4. EEN ÉCHT GEZONDE LUNCH DIE MAAR 3 MINUTEN BEREIDINGSTIJD KOST</u>	<u>11</u>
<u>5. DE MENTALE OVERTUIGING DIE 84% VAN DE MENSEN ERVAN WEERHOUDT OM HET LICHAAM TE KRIJGEN DAT ZE GRAAG WILLEN HEBBEN</u>	<u>12</u>
<u>6. DRIE STAPPEN TOT HET ONTWIKKELEN VAN AFSLANK-SUCCESS-EIGENSCHAPPEN</u>	<u>13</u>
<u>7. WAAROM JE LICHAAM TOCH VET OPSLAAT ALS JE LIGHT-PRODUCTEN NEEMT</u>	<u>14</u>
<u>8. EEN ALTERNATIEF VOEDINGSMIDDEL DAT JE DE HELE DAG STABIELE ENERGIE GEEFT</u>	<u>17</u>
<u>9. VIER VOEDINGSMIDDELEN DIE JE SLANK MAKEN</u>	<u>19</u>
<u>10. DE TIKKENDE TIJDBOM</u>	<u>21</u>

## 1. Drie "gezonde keuzes" die je juist dik maken

Door ongezonde voeding sterven jaarlijks 20.000 mensen en leven we gemiddeld 2 jaar korter. Dat meldde het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) in 2004 in het rapport "Ons eten gemeten". Inmiddels lijdt 10% van alle Nederlanders aan obesitas, een extreme vorm van overgewicht die de kans op hart- en vaatziekten en diabetes sterk vergroot. Het percentage mensen met obesitas is een verdubbeling ten opzichte van 25 jaar geleden, en men verwacht dat dit in de aankomende jaren nog verder zal gaan stijgen naar tot wel 15%.

Maar het is niet gemakkelijk om gezond te eten. De meeste supermarkten zetten namelijk liever zoveel mogelijk ongezonde producten in hun schappen, zoals uit het door de Consumentenbond in 2008 uitgegeven rapport "Super Gezonder" blijkt. En als ze al gezonde producten verkopen staan die meestal niet op ooghoogte en ze zijn al bijna nooit in de aanbieding, zodat je echt moet zoeken naar iets gezonds. Desondanks worden veel levensmiddelen in reclames neergezet als gezond. Echter, laat je niet inpakken door al die mooie praatjes want sommige voedingsmiddelen zijn veel minder goed voor je dan de reclames ons doen geloven:

### 1. Ontbijtgranen en Mueslirepen

Ontbijtgranen en energie- en mueslirepen zijn dankzij uitgebreide reclamecampagnes neergezet als gezond, en in advertenties wordt beweerd dat ze boordevol eiwitten, vezels, vitamines en mineralen zitten zodat je ze zonder schuldgevoel kan eten. De meeste ontbijtgranen en mueslirepen zijn echter helemaal niet zo gezond als dat ze eruit zien. Ben je op zoek naar een gezond ontbijt of tussendoortje dan is het verstandig altijd eerst de ingrediënten op de verpakking te lezen. Veel van deze ontbijtproducten en repen zitten namelijk vol glucose-fructosesiroop. Dit ingrediënt wordt aangeduid als "natuurlijke zoetstof" en klinkt daarom gezond, maar in feite is deze zoetmaker heel schadelijk voor je gezondheid omdat de in de siroop aanwezige fructose het hongergevoel en de vetopslag stimuleert. Veel wetenschappelijke onderzoeken hebben geconcludeerd dat de sterke toename van overgewicht en obesitas in Amerika sinds de jaren '80 is toe te schrijven aan de sterk toegenomen consumptie van glucose-fructosesiroop, al wordt dit door andere onderzoeken weer tegengesproken (Forshee et al, 2007). Vast staat wel dat je van suikers dik wordt, en dat in sommige producten die glucose-fructosesiroop bevatten een kleine hoeveelheid kwik is gevonden, een zwaar metaal dat zeer kankerverwekkend is (Dufault et al, 2009). Soms is het totaal aantal verschillende suikers in ontbijtgranen of mueslirepen zo groot dat je ontbijtje of reep voor meer dan 50% uit suiker bestaat! Daarnaast zitten ze vaak vol met genetisch gemodificeerde granen, die allergieën kunnen veroorzaken en de resistentie tegen antibiotica kunnen vergroten (Bakshi, 2003 en Seralini et al., 2011). Ook worden er veel synthetische vitamines aan energierepen toegevoegd, die vrijwel nutteloos zijn en mogelijk zelfs gevaarlijk omdat het lichaam deze vitamines niet kan verteren zoals dat gebeurt met natuurlijke vitamines. De granen in de ontbijtproducten en repen bevatten bovendien gluten, een stof waar veel mensen zonder dat ze dat weten in meer of mindere mate intolerant voor zijn. Naar schatting zijn ongeveer 85.000 Nederlanders intolerant voor gluten. Echter, dit wordt vaak niet door artsen onderkend en mensen met buikklachten wordt daarom meestal verteld dat ze stress hebben of depressief zijn. Hierdoor zijn er maar ongeveer 14.000 gevallen van glutenintolerantie bekend in Nederland (bron: Nederlandse Coeliakie Vereniging). Kortom, de meeste ingrediënten in ontbijtgranen en energierepen zijn vaak verre van natuurlijk en gezond.



### 2. Soja

De laatste jaren wordt soja door velen gezien als een zeer gezonde vleesvervanger, omdat het rijk is aan eiwitten en een laag cholesterolgehalte heeft. Ook wordt er beweerd dat soja onder andere een kankerremmende werking heeft, de symptomen van de overgang vermindert en beschermt tegen botontkalking. Echter, in veel onderzoeken is aangetoond dat ongefermenteerde soja, waar de meeste sojaproducten zoals tofoe en sojamelk van gemaakt zijn, het risico op borstkanker vergroot. Een vrouw heeft een kans van 1 op 8 om ooit borstkanker te krijgen, en elk jaar komen er in Nederland 13.000 nieuwe gevallen van borstkanker bij. Ook verhoogt soja de kans op nierstenen en schildklierproblemen, en kan het de weerstand verzwakken en ernstige voedselallergieën veroorzaken. Maar misschien wel het meest kwalijke effect van ongefermenteerde soja is dat de hierin aanwezige fyto-oestrogenen het vrouwelijke hormoon oestrogeen imiteren. Teveel oestrogeen kan leiden tot o.a. gewichtstoename, hoofdpijn, depressies en slaapstoornissen. Het drinken van twee glazen sojamelk per dag kan er al toe leiden dat de menstruatiecyclus bij vrouwen wordt beïnvloed. Sojamelk is in het bijzonder schadelijk voor zuigelingen, omdat men inschat dat baby's die met sojababymelk worden gevoed per dag net zoveel oestrogeen binnen krijgen als terug te vinden is in vijf anticonceptiepillen.

### 3. Fruitsappen

Voorverpakte fruitsappen bevatten ongeveer acht theelepels suiker per glas (!). Deze suiker komt behalve uit de eventueel toegevoegde suikers ook uit de suikers van het fruit zelf, in de vorm van fructose. Het is bekend dat fructose een significante stijging van de insulineproductie veroorzaakt, een stof die je lichaam aanmaakt om de suikers naar je cellen te transporteren. Behalve suikers zitten in fruitsappen ook vaak ongezonde schimmels zoals patuline die afkomstig zijn van beschadigd, beschimmeld en verrot fruit dat meegenomen is in het productieproces.

Dit betekent overigens niet dat je geen fruit moet eten, je moet alleen oppassen met fruitsappen. Vers fruit zit vol met vezels die het vrijkomen van fructose in de bloedbaan balanceren en de insulineproductie enigszins reguleren. Echter, heb je last van overgewicht, een hoge bloeddruk of hoge bloedsuikervwaarden dan is het waarschijnlijk het meest verstandig om fruit tijdelijk geheel te vermijden totdat je deze aandoeningen onder controle hebt.

### Tips voor gezond boodschappen doen

Als een goede gezondheid belangrijk voor je is dan probeer je natuurlijk om alleen die levensmiddelen te kopen die echt gezond voor je zijn. Toch kan dit af en toe een uitdaging zijn, want misschien verkoopt jouw supermarkt geen verse biologische voeding of misschien is je budget niet toereikend om de vaak wat duurdere biologische levensmiddelen te kopen. Maar zelfs dan heb je nog heel veel keuzemogelijkheden om je voedingspatroon zo gezond mogelijk te maken:

- Koop alleen voeding die er fris en stevig uitziet: hoe verser groenten, fruit, kruiden en vlees zijn, hoe meer gezonde voedingsstoffen ze bevatten. Als je verse producten koopt dan heb je ook echt waar voor je geld.
- Kies alleen magere soorten vlees: vlees met een laag vetgehalte is meestal per kilo iets duurder, maar je krijgt er een heleboel extra gezonde voedingsstoffen voor terug. Koop bijvoorbeeld wat vaker mager rundergehakt in plaats van schouderkarbonades, en kies voor kipfilet in plaats van drumsticks. Als je een hele kip of kippenpoten koopt, eet dan de huid niet op want hierin zit veel vet.



- Koop zoveel mogelijk verse voeding: vaak wordt beweerd dat in diepvriesgroenten de meeste vitamines behouden zijn gebleven, maar dat is niet helemaal waar. Het invriezen zorgt ervoor dat cellen in de groenten worden beschadigd, waardoor de voedingswaarde omlaag gaat. Groenten en fruit in blik bevatten nagenoeg helemaal geen voedingswaarde.
- Controleer de prijzen van biologische levensmiddelen: soms zijn ze namelijk nauwelijks duurder dan de reguliere varianten, en als ze in de aanbieding zijn ben je vaak zelfs nog goedkoper uit. Maar ook als de biologische voeding ietsje duurder is kan het nog steeds de moeite waard zijn er een paar centen extra aan te besteden. Biologische producten bevatten namelijk veel meer vitamines, mineralen, anti-oxidanten, ze zijn dier- en milieuvriendelijker en zijn smaakvoller. Het is je gezondheid dus meer dan waard!
- Koop zeevis in plaats van gekweekte vis: onderzoeken hebben aangetoond dat gekweekte vis ongezond is omdat ze in een onnatuurlijke omgeving opgroeien die minder rijk is aan goede voedingsstoffen. Echter, sommige zeevis kun je ook beter niet eten vanwege de giftige stoffen die in deze vis zitten als gevolg van de wereldwijde milieuvervuiling. In bepaalde soorten zeevis zoals wilde zalm, sardines en ansjovis is de hoeveelheid giftige stoffen echter relatief laag.

Zodra je eraan gewend raakt om alleen maar gezonde voedingsmiddelen te kopen van de beste kwaliteit dan zul je merken dat je meer energie krijgt, je gewicht in balans komt en je jezelf veel prettiger voelt. Grote kans dat je daardoor geïnspireerd raakt om op zoek te gaan naar nóg meer gezonde voeding. En je zult ontdekken dat je de allerbeste voeding op veel meer plekken kan kopen dan je aanvankelijk dacht.

## 2. Het drankje dat je trek in zoet zo goed als elimineert

Misschien herken je jezelf wel in de volgende situatie: je zoekt je koelkast en alle keukenkastjes af om die onbedwingbare trek te stillen. Als je vervolgens niets "eetbaars" in huis kan vinden rij je naar de dichtstbijzijnde winkel of benzinepomp om daar je slag te slaan. Je hebt geen honger, want anders had je thuis wel wat klaar kunnen maken. Nee, je hebt een onhoudbare drang naar het eten van... suikers!

### Suikerverslaving

Helaas lijkt het alsof deze verslaving, want dat mag het met recht genoemd worden, niet gemakkelijk te overwinnen is. De drang naar suikers blijft klagen en gaat vaak uiteindelijk met je aan de haal.



Het is ook moeilijk om suikers te vermijden, omdat bijna alle bewerkte levensmiddelen er vol mee zitten. Nederlanders eten gemiddeld per persoon zo'n 39 kilo (!) suiker per jaar. Onze voedingspatroon bestaat voor 24% uit suikers, en iets meer dan de helft daarvan (52%) zijn geen natuurlijke suikers maar toegevoegde suikers zoals tafelsuiker en glucose-fructosesiroop (bron: Kenniscentrum Suiker & Voeding), die verstopt zitten in producten waar je dat niet eens zou verwachten, zoals saladedressings, soepen en pastasauzen. Van suiker word je niet alleen dik, het leidt ook tot tandbederf, een verhoogde bloedsuikerspiegel, diabetes type II, hart- en vaatziekten en een verzwakt immuunsysteem (oa. Wolraich et al, 1995).

Het eten van suikers wordt door velen geassocieerd met iets positiefs, terwijl een suikerverslaving misschien wel de meest hardnekkige en wijdverspreide verslavingsvariant is.

### Hoe het ontstaat

Wanneer je veel suikers eet stijgt je bloedsuikerspiegel. Je alvleesklier gaat vervolgens insuline aanmaken die de suikers vanuit het bloed naar je spier- en vetcellen transporteert, waar ze worden gebruikt als energie of alwaar ze worden opgeslagen. Doordat de glucose zich nu niet meer in het bloed maar in de cellen bevindt daalt de bloedsuikerspiegel weer terug naar een normaal niveau.

Als je veel suikers eet wordt er veel insuline afgegeven, waarna het lichaam zich overcompenseert en je bloedsuikerspiegel te laag wordt. Op zo'n moment geeft het lichaam een seintje door aan het brein dat het dringend suikers nodig heeft om de bloedsuikerspiegel weer op peil te krijgen... en zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.

Behalve met te grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel heeft het verlangen naar suikers ook te maken met een tekort aan bepaalde voedingsstoffen. Als je een levensstijl hebt waarbij suikers en bewerkte levensmiddelen de hoofdmoot vormen dan bouw je op de lange termijn een structureel tekort aan vitamines en mineralen op. Omdat bewerkte voeding ook weinig smaak bevat gaat je lichaam op zoek naar voeding om aan die smaakbehoefte te voldoen. Een goed voorbeeld hiervan is magnesium, een mineraal dat ook voorkomt in cacao. Wanneer je voedingspatroon een tekort aan magnesium heeft gaat je lichaam dit gemis compenseren door om een magnesiumrijk product te vragen. Het gevolg hiervan is dat je een onbedwingbare trek krijgt in chocolade.

Het feit dat we zin hebben in suiker betekent dus nog niet dat we suikers nodig hebben. Waar je lichaam om vraagt is een aanvulling van tekorten van bepaalde voedingsstoffen en een stabilisatie van de bloedsuikerspiegel.

### **Hoe voorkom ik mijn trek in zoet / eetbuien**

Trek in (zoet) eten ontstaat dus omdat je lichaam aangeeft dat je ergens een tekort aan hebt. In de meeste gevallen is dit een tekort aan bepaalde mineralen en vitamines - en niet een tekort aan brood, zoet of suikers, zoals wij dat meestal vertalen.

Tekorten aan mineralen verstoren de stofwisseling waardoor afvallen bemoeilijkt kan worden. Echter, als je je lichaam voorziet van alle vitamines, mineralen en vezels die het nodig heeft dan zul je een verzadigd gevoel hebben en zal je trek in zoet verminderen. Maar hoe krijg je al deze essentiële voedingsstoffen voldoende binnen? Met Groene Smoothies!

### **Wat zijn Groene Smoothies?**

Een Groene Smoothie is een drankje waarmee je jezelf in één keer voorziet van je dagelijkse behoefte aan groenten en fruit, zodat je lichaam veel essentiële vitamines, mineralen en vezels binnenkrijgt. Door het drinken van Groene Smoothies vermindert je trek in zoet en blijft je bloedsuikerspiegel constant.



Een Groene Smoothie bestaat uit:

- Water;
- Bladgroente;
- Fruit.

### **Hoe maak ik een Groene Smoothie?**

- Je doet (afhankelijk van het formaat van je blender) 100 – 200 gram bladgroente in de blender, bijvoorbeeld spinazie, andijvie of sla;
- Vervolgens vul je de blender met water totdat de waterlijn zo hoog is als de groente;
- Dan voeg je twee of drie stuks fruit toe, om het zoeter en lekker te maken.

Het grootste voordeel van Groene Smoothies is dat je op een hele eenvoudige manier veel meer vitamines en mineralen binnenkrijgt dan wanneer je de groenten gewoon zou eten. Probeer immers maar eens 200 gram rauwe bladspinazie op te eten... Terwijl je dit wel gemakkelijk in een smoothie kwijt kunt. Daarnaast overheerst de zoete smaak van het fruit sterk, zodat zelfs mensen die niet zo dol zijn op groenten wél Groene Smoothies lusten!

### **Waarom zijn Groene Smoothies zo gezond? Omdat ze:**

- *zeer voedzaam* zijn. Ze voorzien je lichaam van noodzakelijke vitamines en mineralen. Veel mensen hebben zonder dat ze het weten een mineralentekort. Dit tekort leidt tot een verminderde enzymfunctie, wat een negatieve invloed heeft op de stofwisseling en afbraak van gezonde lichaamscellen tot gevolg heeft. Hierdoor is de kans groter dat je ziek wordt;
- *energie* geven. Niets geeft je zoveel vitaliteit als vers, 'levend' voedsel zoals groente en fruit. Je zult als je Groene Smoothies drinkt de hele dag door meer energie en minder dipjes hebben en je zult je veel vitaler voelen;
- je voorzien van *vezels* die goed zijn voor je darmflora en stoelgang. Het voedingspatroon van de meeste mensen bevat te weinig vezels waardoor we meer trek krijgen, met als resultaat dat we de neiging krijgen om de verkeerde dingen te gaan eten;

- erg *lekker* en heerlijk zoet zijn, omdat de smaak van het fruit dat erin zit overheerst;
- enorm *gemakkelijk klaar te maken* zijn, het kost maar een paar minuten van je tijd;
- het bloed in je lichaam *basisch* houden. Om gezond te blijven en jezelf te beschermen tegen ziektes is het noodzakelijk om de pH-waarde (zuurtegraad) van je bloed licht basisch (alkalisch) te houden. Een pH-waarde van 7.35 tot 7.45 is ideaal. Kanker kan zich bijvoorbeeld niet vermenigvuldigen in een lichaam dat volledig basisch is.
- je *gezondheid verbeteren* en je helpen bij *gewichtsverlies*.



### 3. Twee thuis-fitnessoefeningen waarmee je effectief buikvet verbrandt

#### Hoe verbrand je vet?

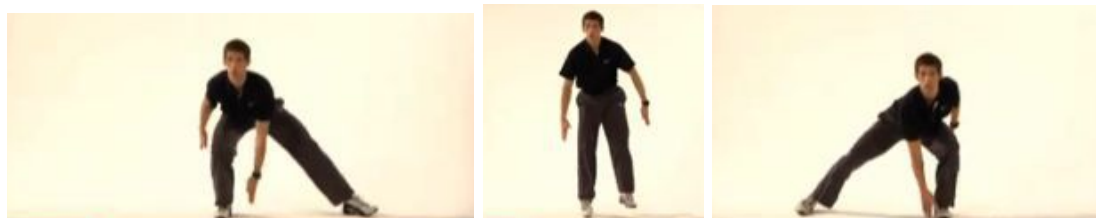
Te veel buikvet is niet alleen vervelend en minder mooi, het is ook heel ongezond. Talloze wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat overtollig buikvet het risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, ziekte van Alzheimer, insulineresistentie, diabetes type II en kanker vergroot (Westphal, 2008). Daarnaast is het aangetoond dat mensen met te veel buikvet een significant kortere levensverwachting hebben (Cameron & Zimmet, 2008). Vooral mensen met matig (BMI tussen de 25 en 30) tot ernstig (BMI boven de 30) overgewicht hebben veel overtollig buikvet. Volgens het CBS had 11,2% van alle volwassen mannen en 12,4% van alle volwassen vrouwen in Nederland in 2009 ernstig overgewicht, en maar liefst 41,3% van alle volwassen mannen en 29,5% van alle volwassen vrouwen in Nederland had matig overgewicht. Deze mannen en vrouwen hebben volgens het Voedingscentrum in vergelijking met mensen met een gezond gewicht oa. tot wel 33% meer kans op dikkedarmkanker, tot 152% meer kans op baarmoederkanker en 84% meer kans op nierkanker. Het is dus van essentieel belang voor je gezondheid om ervoor te zorgen dat je niet te veel buikvet hebt.

Veel mensen denken dat je vanzelf afvalt als je minder calorieën eet dan dat je verbrandt. Dit is echter slechts een deel van het verhaal. Je hormonen, zoals insuline, leptine en ghreline, spelen namelijk de grootste rol in vetopslag of vetverbranding, en ook je stofwisseling is van cruciaal belang. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die regelmatig bewegen een meer gebalanceerde hormoonhuishouding hebben waardoor de stofwisseling wordt gestimuleerd (McMurray et al, 2005).

Met deze twee simpele oefeningen, die je thuis kunt doen, stimuleer je jouw stofwisseling. Doe de oefeningen in de ochtend en je zult zien dat je de hele dag meer vet verbrandt. Bij elke fitnessoefening dien je er altijd voor te zorgen dat je techniek en veiligheid de hoogste prioriteit hebben. Bekijk dus eerst of de oefeningen bij je fitnessniveau passen, maar zorg ook dat je jezelf uitdaagt. Houd je rusttijden kort, voeg waar mogelijk extra weerstand toe met behulp van een dumbbell of kettlebell en voer de oefeningen explosief uit.

Deze twee oefeningen kun je binnen 8 minuten uitvoeren. Ze verhogen je hartslag, geven je lekker het gevoel dat je 'iets gedaan hebt' en in combinatie met een gezond voedingspatroon zul je overtollig vet verliezen, als dat jouw doel is.

#### *Oefening 1: Zijwaartse Lunge (sprongen)*



- Zet je rechterbeen zijwaarts en buig door de knie. Zet jezelf vervolgens af en keer terug naar de startpositie. Wissel vervolgens direct je been af en buig door de knie van het linkerbeen.
- Doe 26 – 34 herhalingen in totaal achter elkaar.
- Ga daarna zonder rust te nemen door naar oefening 2.

#### *Oefening 2: Squat 1¼*



- Plaats je benen op heupbreedte en zak langzaam naar beneden. Vervolgens ga je een kwart omhoog en zak je weer langzaam naar beneden. Hierna ga je weer helemaal recht staan. Dit telt als één herhaling.
- Doe 12 – 16 herhalingen achter elkaar en neem daarna 45 seconden rust.
- Herhaal de combinatie van oefening 1 en 2, doe dit in totaal 3 keer.

Dit is een prima workout om 's ochtends voor je ontbijt te doen of 's avonds direct na je werk. Je mag deze oefeningen twee keer per dag herhalen en maximaal 3 dagen per week doen. Bij voorkeur kies je voor je avondtraining twee andere oefeningen, voor meer informatie zie: <http://jessevandervelde.com/8-minuten-total-body-trainingsschema/>. Veel succes met je workout!

#### 4. Een écht gezonde lunch die maar 3 minuten bereidingstijd kost

Hoe kun je als je heel erg weinig tijd hebt toch een gezonde lunch voor jezelf maken?  
Hoe eet je toch gezond terwijl je de hele dag onderweg bent?

Regelmatig heb ik zelf ook drukke dagen en moet ik net als iedereen concessies doen in m'n voedingspatroon. Het enige verschil is dat de concessies die ik doe nog steeds behoorlijk gezond zijn, terwijl mijn gerecht toch in 3 minuten op tafel staat.

##### Dit zijn de eisen die ik aan mijn voeding stel:

- Het moet mijn lichaam vitaal houden. Ik wil de hele dag energiek zijn en een sterke weerstand hebben;
- Ik wil voeding eten die m'n lichaam, om specifiek te zijn de pH-waarde van mijn bloed, basisch houdt;
- Ik wil voeding eten die bijdraagt aan mijn gezondheid in plaats van dat het er afbraak aan doet.

##### Dit is zoals ik het doe:

Eén van mijn persoonlijke regels ten aanzien van mijn voeding is dat ik minimaal drie keer per dag 'iets groens' wil eten.

- Iedere dag een Groene Smoothie met verse bladgroente;
- 's middags 'iets groens' bij de lunch;
- 's avonds 'iets groens' bij het avondeten;
- En bij voorkeur drink ik elke dag ook nog een extra groen drankje, zoals een Wheatgrass-shot (sapje van geperst tarwegras) of een shake van water gemengd met Greens poeder (een geconcentreerd voedings supplement in poedervorm).

##### Mijn gezonde 3-minuten lunch recept:

Koop bij een supermarkt een kant-en-klare maaltijdsalade met alléén sla en andere groentes. Vaak verkopen ze ook salades met pasta of aardappelen erbij, dit zijn de 'luxere' salades die ik je met klem afraad. Ik koop als ik een 3-minuten lunch wil maken altijd kant-en-klaar salades met alléén sla. Koop daarnaast:

- Een rijpe 'Ready to eat' avocado, een paar verse tomaten, zongedroogde tomaatjes of komkommer;
- Garnalen, gerookte zalm, makreel of andere gerookte vis, of vleeswaren die je rauw kunt eten.



Je hoeft dit uiteraard niet allemaal tegelijk te kopen voor één salade. Koop bijvoorbeeld een salade, een avocado en zalm en meng dit door elkaar, et voilà! Binnen een paar minuten eet je een supergezonde, vitaliserende salade die nog vult ook. Eventueel zou je er nog en klein handje noten (b.v. macadamianoten, cashewnoten, amandelen, walnoten) aan kunnen toevoegen, of pitten zoals pijnboom-, zonnebloem-, of pompoenpitten. Voor mij is de avocado genoeg 'dressing', ik voeg er verder niets aan toe. Indien je daar behoefte aan hebt kun je er wat extra virgine olijfolie aan toevoegen.

Laatste tip: Als je de hele dag in de auto zit, maak deze lunch dan al 's ochtends of de avond van te voren en neem hem mee in een houdbaarheidsbakje. Neem een vork mee en eet de lunch desnoods in je auto op. In mijn ogen altijd nog een stuk beter dan het 'eten' dat ze bij tankstations en in de meeste kantines verkopen!

Eet smakelijk!

## 5. De mentale overtuiging die 84% van de mensen ervan weerhoudt om het lichaam te krijgen dat ze graag willen hebben

Waarom bereiken en behouden sommige mensen hun ideale lichaam en zelfs meer dan dat, en besluiten andere mensen zichzelf uiteindelijk maar 'een eeuwige jojo' te noemen en verschuilen ze zich achter die naam?

Mensen die erin slagen om hun streefgewicht te bereiken en te behouden zijn succesvol omdat zij de dingen die ze WETEN ook DOEN, terwijl de mensen die er niet in slagen deze dingen ook WETEN maar ze NIET DOEN. Zoals je ziet zit er tussen de twee methodes een cruciaal verschil... een verschil dat logisch klinkt, maar voor velen toch een groot struikelblok is.



Ik zal je een voorbeeld geven van een klant die ik Personal Training gaf. Een hele succesvolle Vlaamse ondernemer ging over 4 weken op vakantie en wilde graag voor die tijd een sixpack. Is hem dit gelukt? Jazeker. Was de weg er naar toe makkelijk? Nee, hij moest er voor vechten.

Want terwijl hij als ondernemer bijna dagelijks lunch- of andere eetafspraken had en niet altijd 100% controle kon hebben over zijn maaltijden waardoor hij soms niet de optimale maaltijden kon eten die er voor nodig zijn om binnen zo'n korte termijn een sixpack te bereiken, beschikte hij over één cruciale eigenschap die hem er doorheen heeft geholpen. Hij had de 'Compenseer Mindset', oftewel hij beschikte over Afslank-Succes-Eigenschappen.

Wat denken veel mensen nadat ze uit eten zijn geweest, waarbij ze genoten hebben van een paar glaasjes wijn, een paar stukjes brood vooraf namen ("ik kan het toch ook niet laten liggen?"), toch "voor die ene keer" de pasta kozen en smulden van een dessert ("zonder is het niet compleet")? Ze denken: "Ach, ik heb nu toch al .... (slecht voedingsmiddel) gegeten, dan kan dit er ook nog wel bij". Ze denken dat als een maaltijd toch al ongezond was, het voor andere maaltijden op diezelfde dag ook niet zoveel meer uitmaakt. Ze menen dat als ze nog ééntje extra nemen van iets ongezonds het toch geen groot verschil maakt.

Deze ondernemer deed het echter anders. Als hij een paar maaltijden minder gezond had gegeten dan ging hij zijn 'slechte gedrag' compenseren. Dan wilde hij weten wat hij de dagen daarna kon doen om het dubbel zo goed te doen. Dan wilde hij in één week vier keer samen trainen, in plaats van drie. In plaats van te denken 'mijn vakantie begint al bijna, het gaat nu toch niet meer lukken', gaf hij dubbel zoveel gas. En zo bereikte hij zijn doel.

Kan het zijn dat hij een succesvol ondernemer is omdat hij bepaalde eigenschappen heeft? Bijvoorbeeld die van doorzetten? Een schepje er bovenop doen in tijden dat het moeilijk gaat, in plaats van opgeven of uitstellen? Kan het zijn dat diezelfde eigenschappen hem hebben geholpen zijn fysieke doelstelling te bereiken, namelijk een sixpack?

Als wij nou eens de eigenschappen van mensen die hun ideale lichaam hebben en behouden konden overnemen, zouden wij dan ook ons ideale lichaam kunnen bereiken? En hoe doe je dit?

## 6. Drie stappen tot het ontwikkelen van afslank-succes-eigenschappen

### 1. Herken waar het fout gaat

Voordat jij jezelf kunt veranderen zul je jouw destructieve eigenschappen onder ogen moeten durven zien. Bijvoorbeeld de eigenschap om (on gezond) te gaan eten bij bepaalde gelegenheden, zoals bij visite, uitjes, etc., of te gaan snacken bij bepaalde emoties, bijvoorbeeld een drukke- en of baaldag, vermoeidheid, etc.. Of de eigenschap om telkens weer met een nieuw dieet te beginnen en dan weer de handdoek in de ring te gooien. Wees hierover eerlijk tegen jezelf en durf je trots van je af te zetten. Je moet vervolgens vooral de WIL hebben om te veranderen, én om dat NU te doen.

### 2. Doorbreek je slechte eigenschap

Op het moment dat je erachter komt dat je toegeeft aan je destructieve eigenschap of gewoonte dien je dit patroon te doorbreken door je mentale staat (dat wil zeggen hoe je je voelt) drastisch te veranderen. Als je bijvoorbeeld neigt te gaan eten als je gestresst of eenzaam bent, en je staat al bijna voor het keukenkastje, ren dan hard weg, stamp hard op de grond en roep: NEE, NEE, NEE! Realiseer je dat wat je zojuist wilde gaan doen absoluut niet hetgeen was dat je écht wil; verleg je focus op iets anders en denk aan een zo'n intens mogelijke emotie van een hele sterke positieve herinnering, bijvoorbeeld een moment van enorme blijdschap of een moment waarop je je geweldig geliefd of verliefd voelde.



Het gaat erom dat je

- A) Besluit dat je absoluut niet meer wil wat er zojuist gebeurde en:
- B) Je mentale staat verandert.

Hoe extremer je fysiologie (je houding, bewegingen) en hoe drastischer het verschil met de nieuwe gedachte waarop je je focust, hoe meer het negatieve patroon wordt doorbroken en hoe gemakkelijker het voor jezelf zal zijn om de oude eigenschap onder controle te krijgen en een nieuwe eigenschap te ontwikkelen.

### 3. Richt je 30 dagen lang consequent op een positieve eigenschap

Wetenschappers hebben aangetoond dat het 30 dagen kost om een eigenschap te veranderen. Doe iets voor 30 dagen en het wordt een gewoonte. Kies een positief alternatief voor je slechte eigenschap. Telkens als je jouw slechte eigenschap herkent (stap 1), onderbreek je hem (stap 2) en vervang je de oude, slechte eigenschap voor een nieuwe, positieve eigenschap (stap 3). Doe dit 30 dagen en het wordt de nieuwe jij. Je kunt alles leren, je kunt al jouw eigenschappen veranderen voor het goede... als je maar wil.

Weet waar je knelpunten zitten (kom ze onder ogen), besluit ze te veranderen (verzamel de redenen waarom je nu moet veranderen) en doe minimaal 30 dagen je best om een gewoonte te maken van je goede eigenschap. De beloning zal groter zijn dan het zichtbare resultaat (de verandering van je lichaam), namelijk: voldoening.  
*En dat, in mijn ogen, is succes.*

## 7. Waarom je lichaam toch vet opslaat als je light-producten neemt

We leven in een samenleving waar we allemaal gebukt gaan onder de druk dat we slank moeten zijn om geaccepteerd te worden, waar het ideaalbeeld wordt gevormd door modellen met maatje "geen vetrol te bekennen" en waar jaarlijks miljarden wordt verdiend aan wondermiddeltjes die de pondjes als sneeuw voor de zon zouden moeten laten verdwijnen. Maar tegelijkertijd lijden we in diezelfde wereld massaal aan diabetes, obesitas en suikerverslaving en is overgewicht eerder regel dan uitzondering.



Er is de laatste jaren een hype ontstaan op alles waar het label "light" op zit. Sinds 2000 is het aantal liters light frisdrank per persoon zeer sterk toegenomen. Volgens cijfers van het CBS dronken Nederlanders in 2007 in totaal zo'n 30 liter light frisdrank per persoon. Men zit massaal aan de cola light en ook andere lightproducten zijn niet aan te slepen in de supermarkten. Want: dat is toch goed voor de lijn? We willen zoet maar geen suikers, want dat zorgt ervoor dat we niet meer in onze kleding passen. Was het maar zo simpel: de kunstmatige zoetstoffen in deze producten zorgen er juist voor dat je dikker wordt, naast dat het een hele reeks andere gevaren voor de gezondheid met zich meebrengt.

Een groot Amerikaans onderzoek onder 80.000 vrouwen heeft aangetoond dat zij die vaak kunstmatige zoetstoffen binnen krijgen meer aankomen dan mensen die al deze zoetmakers niet eten. De oorzaak daarvan is dat kunstmatige zoetstoffen de behoefte aan suikers verhogen en je hongergevoel versterken. Bovendien zitten er in light producten allerlei kunstmatige stoffen die slecht zijn voor je lichaam. In één blikje light frisdrank zit bijvoorbeeld:

- Aspartaam, een zoetstof die gemaakt is van L-aspartyl-L-phenylalanyl-methyl-ester en door het lichaam afgebroken wordt tot phenylalanine, asparaginezuur en methanol. Methanol, ook wel emthylalcohol genoemd, verandert in formadehyde wanneer het warmer wordt dan 30 C (zoals je weet is onze lichaamstemperatuur gemiddeld 37 C), en deze stof is giftig, kankerverwekkend en kan allergische reacties geven (bron: International Agency for Research on Cancer, 2006).
- Diverse zuurverbindingen, die de botten en het gebit ontkalken waarmee het risico op ontstekingen, botbreuken en osteoporose wordt vergroot en de veroudering wordt versneld.
- Cafeïne, een kunstmatig en verslavend vochtafdrijvend stimuleringsmiddel dat de lever onnodig belast en waardoor het lichaam minder goed in staat is zichzelf te ontdoen van toxische stoffen. Tevens prikkelt cafeïne de stresshormonen waardoor je last kunt krijgen van chronische stress en gewichtstoename
- Kunstmatige toevoegingen, zoals koolzuurhoudend water, kunstmatige kleurstoffen, fosforzuur, kaliumbenzoaat en citroenzuur, die de lever zwaar belasten en kunnen leiden tot ophoping van giftige stoffen in het lichaam.

Recentelijk is wetenschappelijk aangetoond dat mensen die dagelijks light frisdranken drinken bijna 43% meer kans hebben op hart- en vaatziekten dan mensen die deze producten niet nemen. De reden waarom dit zo is wordt op dit moment nog verder onderzocht (Gardener et al., 2012).

### Het zoete venijn

Je eerste reactie is misschien: "Huh, hoe kun je nou dik worden van iets dat geen calorieën bevat?" Het antwoord op deze vraag is: hormonen. Simpel uitgelegd geeft het lichaam dezelfde reactie op kunstmatige zoetstoffen als op suikers.

Wanneer je smaakpapillen suiker proeven krijgt de alvleesklier een boodschap van de hersenen om insuline af te geven, wat nodig is om suiker aan de cellen door te geven. Echter, wanneer je kunstmatige zoetstoffen eet krijg je in plaats van suiker een combinatie van eiwitten in je lichaam. De insuline is nu in de bloedbaan op zoek naar de suikers maar kan die niet vinden en verwijdert in plaats daarvan daarom maar de reeds in het bloed aanwezige bloedsuikers, waardoor je bloedsuikerspiegel omlaag gaat. Je lichaam reageert daarop met een hongergevoel en krijgt behoefte aan suikers om de bloedsuikerspiegel weer op peil te brengen. Daarnaast zet je lichaam door deze zoetstoffen haar overlevingsmechanisme in werking, waardoor er minder energie naar de cellen gaat en er meer als vetreserve wordt opgeslagen.

### **Schadelijke bijwerkingen**

Maar niet alleen de stofwisseling raakt door kunstmatige zoetstoffen ernstig verstoord, de meeste zoetstoffen hebben ook nog andere schadelijke bijwerkingen.

De bekendste kunstmatige zoetstof is aspartaam (E951). Dit pure vergif voor je lichaam zorgt er niet alleen voor dat je uiteindelijk vet gaat opslaan, maar heeft bij langdurig gebruik ook verschillende consequenties voor de gezondheid. In 2005 onderzochten Dr. Morando Soffritti van het de European Ramazzini Foundation of Oncology and Environmental Sciences en het Cesare Maltoni Cancer Research Center het verband tussen aspartaam en verscheidene ziektes, en zij kwamen tot een conclusie die onafhankelijke wetenschappers al zo'n dertig jaar geleden voorspelden. Aspartaam vergroot de kans op tumoren, lymfomen (vergroete lymfelieren), leukemie, abnormale weefselvorming in verschillende organen, overgangscel-carcinomen (vorm van kanker in het urinestelsel), beschadigingen aan het zenuwstelsel, beroertes en vroegtijdig overlijden. Dit gevaarlijke goedje is het hoofdbestanddeel van zoetjes en light-frisdranken en is onder andere te vinden in kauwgom, ijs, gebak en verschillende soorten snoepgoed.

Maar aspartaam is niet de enige kunstmatige zoetstof die de gezondheid en het gewicht schade toebrengt: sacharine (E954), sucralose (E955) en tagatose zorgen ook allen voor vetopslag doordat zij vetopslaghormonen beïnvloeden. Daarnaast zorgt sucralose, het hoofdbestanddeel een bekend zoetstofproduct uit de supermarkt, er onder andere voor dat de nieren vergroot en verkalkt raken, miskramen gestimuleerd worden en het aantal rode bloedcellen drastisch vermindert, wat een teken van bloedarmoede is. Ook is uit onderzoek gebleken dat er een verband bestaat tussen sacharine, dat terug te vinden is in verschillende soorten (light-)frisdranken, en blaaskanker.

Tagatose, een vrij nieuwe kunstmatige zoetstof die gelukkig nog niet in veel producten terug te vinden is, heeft een aantal gevaarlijke bijwerkingen, zoals een verhoogde kans op hyperukemie (een stofwisselingsaandoening), een te hoge bloeddruk, beroertes en aantasting aan de alvleesklier.

### **Gezonde alternatieven**

Er zijn veel gezonde alternatieven die geen negatieve invloed hebben op de gezondheid en toch zoet zijn.

Stevia, een natuurlijke zoetstof die wordt gewonnen uit een plant die van nature voorkomt in tropisch en subtropisch Zuid- en Centraal-Amerika, is 300 keer zoeter dan suiker en bevat geen chemische componenten. In tegenstelling tot kunstmatige zoetstoffen heeft stevia juist een positieve invloed op het lichaam, omdat inname ervan onder andere niet leidt tot insulineafscheiding. Bovendien heeft het antibacteriële en antivirale eigenschappen die de bloeddruk kunnen verlagen.



Naast stevia heeft ook xylitol, een suikersoort die weinig calorieën bevat, alleen maar voordelen voor de gezondheid: het heeft een positief effect op tandplak, het verlaagt de kans op middenoorontstekingen bij kinderen met veertig procent en het bevordert de botdichtheid omdat het de opname van calcium in de darmen bevordert. Ook kokosbloesemsuiker is een lekkere en zeer veilige keuze als je gerechten zoeter wil maken.

Een leven met zoet hoeft dus niet direct een leven met lastige vetrollen te betekenen. Je kunt zelf kiezen of je suikers en kunstmatige zoetstoffen inruilt voor gezonde alternatieven als stevia en xylitol. Kies voor je gezondheid én je figuur, en laat 'light' veilig in de schappen staan waar het geen schade kan toebrengen aan je lichaam, je gewicht en daarmee jouw welzijn!



## 8. Een alternatief voedingsmiddel dat je de hele dag stabiele energie geeft

Je kent het misschien wel, de dag is pas half om en je bent al kapot. Een klein slaapje zou welkom zijn, maar aangezien dat niet kan gooi je een aantal bakken koffie naar binnen of je gaat op zoek naar iets zoets om weer wat energie te krijgen. Uiteindelijk werkt dit averechts en draagt dit niets bij aan je gezondheid.

Er bestaan voedingsmiddelen die je door het hoge gehalte aan gezonde voedingsstoffen wel de hele dag door energie geven. Ze zitten boordevol goed opneembare vitamines, mineralen, aminozuren en essentiële vetzuren en zijn rijk aan antioxidanten en een topbron van het ontgiftende chlorofyl. Hierdoor geven ze je volop lichamelijke en geestelijke energie, verbeteren ze je concentratie, zorgen ze voor betere prestaties en versterken ze je weerstand. Maar welke voedingsmiddelen geven je dit?

Deze wondervoedingsmiddelen zijn blauwgroene algen zoals chlorella en spirulina, en worden "de groene batterij" genoemd.

### De gezondheidsvoordelen

De wetenschappers van vandaag de dag zijn nog maar net begonnen met het begrijpen van de ongelooflijke voedingswaarde van blauwgroene algen, terwijl deze Superfoods honderden jaren geleden al werden gegeten door de Azteken, en spirulina was een favoriet onder de inheemse volkeren in de Sahararegio van Afrika.

Tegenwoordig behoren blauwgroene algen tot de beste Superfoods, en bieden een ongekend hoge voedingswaarde in een tijd waarin de meeste voedingsbronnen weinig goede voedingsstoffen bevatten.



Blauwgroene algen zoals chlorella en spirulina groeien in stilstaand alkalisch water van meren en vijvers. De voedingswaarde van deze algen is breed en sterk geconcentreerd. Een kleine greep uit alle voordelen die blauwgroene algen je kunnen bieden:

- Ze zijn rijk aan vitamines A, C E en de B-complex vitamines, waaronder vitamine B12 en B6. Omdat deze vitamines verpakt zijn in hun natuurlijke vorm zijn ze verreweg superieur aan andere moderne vitaminesupplementen;
- Ze bevatten veel natuurlijke mineralen zoals calcium, magnesium en ijzer en zijn ook een buitengewoon goede bron voor sporenelementen welke vaak ontbreken in een modern voedingspatroon;
- Veel van de aanwezige vitamines en mineralen hebben antioxidantende eigenschappen welke helpen bij de verwijdering van gifstoffen en vrije radicalen uit het lichaam, waarmee ze helpen om ziektes te bestrijden en gezond te blijven. Daarnaast verlagen ze het risico op kanker – sterker nog, voorlopige studies wijzen uit dat spirulina een natuurlijk kankerremmend middel is;
- Ze ondersteunen de spijsvertering en stofwisseling;
- De geconcentreerde voedingsstoffen en vezels helpen bij het ontslakken en reinigen en zijn zeer effectief bij het verwijderen van zware metalen uit het lichaam, zoals verscheidene onderzoeken hebben aangetoond;
- Phycocyanine geeft spirulina zijn unieke blauwgroene kleur. Dit speciale blauwe pigment wordt alleen gevonden in blauwgroene algen en heeft mogelijk kankerremmende eigenschappen;
- Chlorella ondersteunt een gezonde groei en verzorging van je huid, haar en nagels en kan een gunstig effect op je uitstraling hebben;

- Blauwgroene algen zijn rijk aan eiwitten, waaronder de essentiële aminozuren. Vergeleken met sojabonen bevat spirulina twintig keer zoveel eiwitten. Aangezien ongefermenteerde soja niet zo'n goede reputatie heeft is spirulina een veel gezonder alternatief;
- Ze zijn rijk aan gamma-linoleenzuur (GLA), een essentiële vetzuur dat de gewrichten en het hart ondersteunt. Het helpt ook bij specifieke problemen als gewichtsverlies en premenstrueel syndroom (PMS);
- Ze kunnen helpen de darmflora in balans te brengen, wat de vertering helpt en de schimmelaandoening candida bestrijdt;
- Spirulina staat erom bekend dat het de eetlust stilt en de bloedsuikerspiegel stabiliseert;
- Onderzoeken hebben aangetoond dat spirulina verbazingwekkende ontstekingsremmende eigenschappen heeft, wat kan helpen bij de behandeling van talloze aandoeningen.

Ondanks de hoge voedingswaarde bevatten blauwgroene algen nauwelijks calorieën. Chlorella en spirulina zijn vooral aan te raden voor mensen die weinig donkergroene groenten of kleurrijk fruit eten. Als je besluit om blauwgroene algen te kopen, let er dan op dat je een supplement van goede kwaliteit kiest want sommige supplementen kunnen zware metalen en andere giftige stoffen bevatten.

## 9. Vier voedingsmiddelen die je slank maken

Afvallen en honger hebben zijn voor velen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Er zijn allerlei middeltjes te koop om je hongergevoel te onderdrukken, en er zijn ook veel strategieën bekend waarmee je je hongergevoel kan verminderen, zoals regelmatig kleine hapjes eten in plaats van drie maal per dag een grote maaltijd, veel en regelmatig water drinken, voldoende vezels eten en bewerkte koolhydraten vermijden. Maar zelfs dan ontkom je niet aan het vervelende hongergevoel dat elke dag op bepaalde tijden de kop opsteekt. Het moeilijkste moment is wanneer je zo'n onbedwingbare trek krijgt dat je al je goede voornemens even het raam uitgooit en in een soort hongerpaniek ongezonde dikmakende voeding gaat eten. Voor dat soort situaties is het handig om eten in huis te hebben waar je per saldo niet van aankomt of zelfs van afvalt. Dit klinkt misschien als een sprookje, maar zulke voeding bestaat écht en het wordt ons gewoon door de natuur aangeboden!

### Hoe je tijdens het eten toch kan afvallen

Als je voedingsmiddelen eet die meer energie kosten om ze klaar te maken, te eten en te verteren dan dat ze calorieën aan je lichaam leveren, dan val je per saldo af. Voedingsmiddelen die slank maken bevatten weinig calorieën en vooral heel veel water, dat opgesloten zit in de plantaardige vezels. Vaak is dit soort voeding ook een rijke bron van goede voedingsstoffen, zodat je terwijl je bezig bent met afvallen toch heel veel vitamines en mineralen binnen krijgt die je lichaam nodig heeft.

### De vier beste slankmakers

#### 1. Bleekselderij

Een handje bleekselderij van ongeveer 120 gram bevat slechts 19 calorieën. Echter, je lichaam heeft veel meer energie nodig om die hoeveelheid bleekselderij te wassen, te snijden, te eten, te verteren en uit te scheiden. Daarom val je per saldo af als je bleekselderij eet. Van bleekselderij kun je net zoveel snoepen als je maar wil, je zult er nooit van aankomen. En het is nog een gezonde groente ook, want bleekselderijsap staat erom bekend dat het ontstekingsremmende eigenschappen heeft en het risico op eierstokkanker vermindert.

#### 2. Sla en andere bladgroenten

Groene bladgroenten zoals sla, kool, pak-choi en andere bladgroenten bevatten heel veel water en zijn rijk aan vezels. Een handje ijsbergsla bevat slechts 8 calorieën, wat betekent dat je er net zoveel van kan eten als je hartje begeert, zonder dat je er dikker van wordt. En dit geldt niet alleen voor ijsbergsla maar voor alle groene bladgroenten! Bovendien krijg je van het eten van bladgroenten snel een verzadigd gevoel. Gebruik alleen geen dikmakende slasauzen of dressings, want daarmee doe je het hele slankmakende effect van bladgroenten volledig teniet.

#### 3. Kelpnoodles

Noodles staan niet bekend als magere voedingsmiddelen. Dit komt omdat traditionele noodles gemaakt zijn van calorierijk zetmeel dat afkomstig is van granen zoals tarwe. Zelfs gezonde alternatieven zoals speltnoodles, volkorenrijstnoodles en quinoanoodles bevatten nog altijd een redelijke hoeveelheid calorieën. Echter, kelpnoodles zijn een heel ander verhaal. Ze worden gemaakt van zeekelp, en die zitten vol water. Ondanks het hoge vochtgehalte doen ze het erg goed in soepen, noodlegerechten en zelfs in Italiaanse gerechten zoals spaghetti. Kelpnoodles bevatten slechts 6 calorieën per portie en nemen in je maag een heleboel ruimte in waardoor je er snel een verzadigd gevoel van krijgt.

#### 4. Grapefruit

Eigenlijk is grapefruit geen hele caloriearme vrucht, maar toch is deze fruitsoort uit de citrusfamilie het vermelden waard. De reden dat de grapefruit tot de slankmakers kan worden gerekend is omdat het de stof naringenine bevat, een antioxidant die verantwoordelijk is voor de bittere smaak van de grapefruit en die de lever aanspoort om vet af te breken. Het dagelijks eten van een grapefruit is dus essentieel als je wil afvallen! Je kunt een grapefruit na de schil eraf gepeld te hebben gewoon uit het vuistje eten, maar je kunt de grapefruitpartjes ook ontpitten en daarna in een smoothie stoppen.



## 10. De tikkende tijdbom

Gezond eten is tegenwoordig een hele uitdaging. De supermarkten, kantines en snackautomaten helpen je daar ook niet echt bij, want gezonde voeding is soms nauwelijks verkrijgbaar en als het al verkocht wordt ligt het vaak ergens in de winkel verstopt, op de onderste schappen aan een eind van een doodlopend gangpad. Ondertussen worden we door reclames en kreten op verpakkingen misleid, en wordt ons de illusie voorgehouden dat we best gezond eten. Maar producten als ontbijtgranen, mueslirepen, soja en fruitsappen zijn veel minder goed voor je dan je op eerste gezicht zou denken, want ze zitten vol met suikers en andere stoffen die onze hormoonhuishouding ernstig kunnen verstoren.

Veel mensen doen er alles aan om zo gezond mogelijk te eten maar komen er na een tijdje achter dat ze zich er eigenlijk helemaal niet beter door gaan voelen en ook niet afvallen... of erger nog, ze komen er zelfs van aan! Dit is niet te begrijpen en ook heel erg demotiverend, daarom haken de meeste mensen vroeg of laat weer af en vervallen weer in hun oude patroon. Wat velen echter niet beseffen is dat het juist die hormonen zijn die ervoor zorgen dat we ongemerkt toch dik worden, zelfs als we 'gezond' eten!

Omdat veel mensen niet alle voedingsstoffen binnen krijgen die het lichaam echt nodig heeft om gezond te blijven en de hormoonspiegel in balans te houden worden ze langzaam maar zeker steeds zieker, zonder dat ze het in de gaten hebben. Hun immuunsysteem is constant aan het vechten om gezond te blijven, wat leidt tot infecties en zelfs ontstekingen in het lichaam. Voedingsstoffen zoals suiker, gepasteuriseerde zuivel, meervoudige onverzadigde oliën, bewerkte levensmiddelen, genetisch gemodificeerde voeding, aangebrand eten, pesticiden, toxische stoffen en kunstmatige toevoegingen zoals ve-tsin staan erom bekend dat ze tot ontstekingen kunnen leiden, ontstekingen diep in het lichaam die je meestal niet eens voelt. Vooral mensen die lijden aan diabetes of obesitas hebben vaak te maken met chronische ontstekingen in het hele lichaam, ook wel systemische ontstekingen genoemd. Ontstekingen verhogen het risico op kanker omdat hierbij vrije radicalen worden geproduceerd die het DNA beschadigen en celmutaties veroorzaken die tot kanker leiden (Rakoff-Nahoum, 2006).

Door een chronisch gebrek aan de juiste voedingsstoffen kan ons immuunsysteem het op een gegeven moment dus gewoon niet meer aan, en dan worden mensen uiteindelijk ziek. Wat velen echter onderschatten is welk effect ongezonde voeding nou eigenlijk op je lichaam heeft. Uit een recent verschenen onderzoeksrapport ("The Fraction of Cancer Attributable to Lifestyle and Environmental Factors in the UK in 2010", British Journal of Cancer, 2011) blijkt dat een tekort aan groente en fruit bij mannen en overgewicht bij vrouwen op de tweede plaats staan van alle risico's die kanker kunnen veroorzaken. Overgewicht vergoot bijvoorbeeld het risico op borstkanker, teveel zout kan leiden tot maagkanker en een tekort aan groente en fruit maakt je veel kwetsbaarder voor slokdarm- en keelkanker.

De enige manier om nu eens echt van die extra kilo's af te komen en je veel gezonder en energieker te voelen is te weten welke hormonen bij jou uit balans zijn en hoe je die weer in balans kunt brengen. Want alleen als je de oorzaak bij de bron aanpakt zul je in staat zijn definitief die overtollige kilo's kwijt te raken en je lichaam gezond te houden. Als je doorgaat met je huidige voedingspatroon en de levensstijl die je nu hebt en de oorzaak van de disbalans in je hormonen niet wegneemt verandert er helemaal niets. En als je niets doet kan dat allerlei ernstige gevolgen hebben voor je gezondheid, nu en in de toekomst. Het is een tikkende tijdbom...