



Hester Penneweert

Homeopathie
Voedingsadvies

Jouw stap naar een gezonder leven

**Natuurlijk
Grip op je Gezondheid**

3 Belangrijke Tips

*Voor behoud van een
gezond gewicht*

Inhoudsopgave

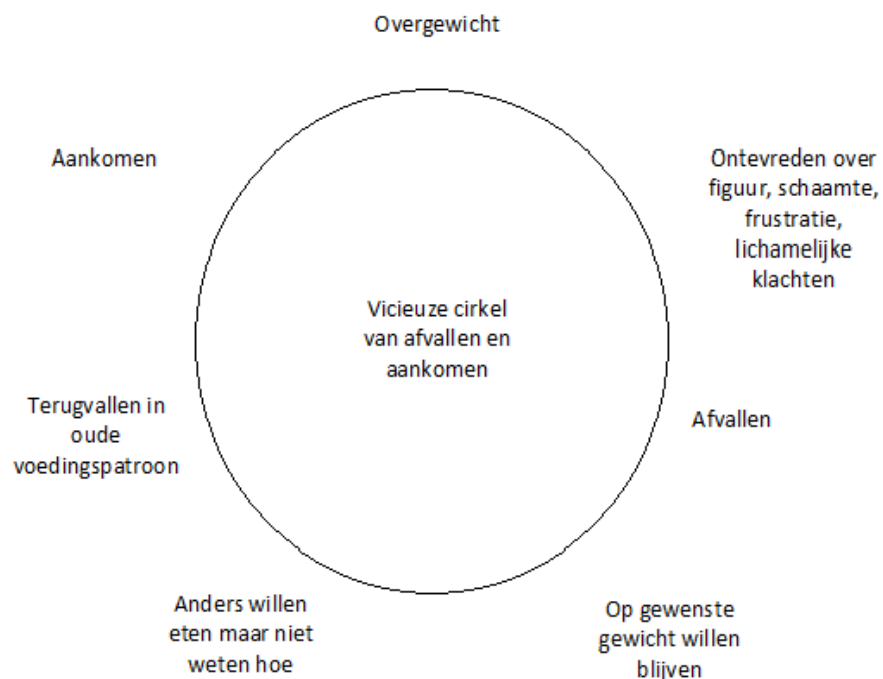
Introductie	3
TIP 1	4
TIP 2	7
TIP 3	10
Grip op je Gezondheid	12

Introductie

Herken je je hierin?

Introductie

Als je succesvol bent afgevallen, dan heb je daar vast veel energie, tijd en geld in gestoken. Natuurlijk wil je dat resultaat graag behouden, zodat al die moeite niet voor niets is geweest. Toch blijkt dit erg lastig te zijn voor veel mensen. Misschien komt jou onderstaande vicieuze cirkel van afvallen en aankomen ook bekend voor?



Als je dit herkent, probeer je waarschijnlijk steeds weer opnieuw af te vallen. Dat is mooi, want dat getuigt van doorzettingsvermogen. Maar als het steeds niet lukt om op gewicht te blijven, komt er een moment dat je de moed opgeeft. Dat zou zonde zijn, want met het juiste voedingspatroon is het mogelijk om zonder dieet je ideale gewicht te behouden.

In dit boekje deel ik graag
3 belangrijke tips die je kunnen helpen
je ideale gewicht te behouden

Je Droom

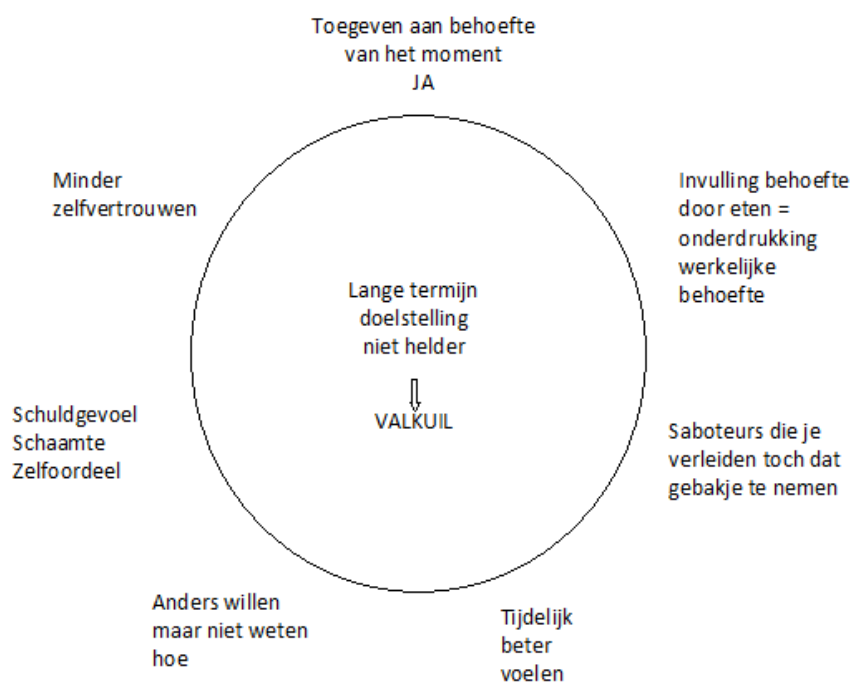
Weet waarom een gezond gewicht belangrijk voor jou is

TIP 1

Iedereen ervaart wel eens hoe lastig het is om dingen te veranderen in zijn of haar leven. Vaak kun je omstandigheden zelf niet veranderen. Zo kun je balen van het weer als het steeds regent, maar het weer verandert er niet door. Wel kun je jouw gevoel over het weer veranderen.

Maar als dat nou zo makkelijk was, dan zouden er veel meer gelukkige mensen op de wereld zijn. Vaak voelen we wel dat we het anders willen, maar ontbreekt de motivatie. Als je niet weet wat je echt wilt en waarom, is het ook lastig om een droom of verlangen na te streven. Het risico is groot dat je dan steeds weer in dezelfde valkuil stapt.

Met afvallen en op gewicht blijven is dat precies zo. Als je niet weet wat jouw ultieme motivatie is om je ideale gewicht te bereiken en te behouden, dan kun je bij de eerste tegenslag je doelstelling al weer uit het oog verliezen.

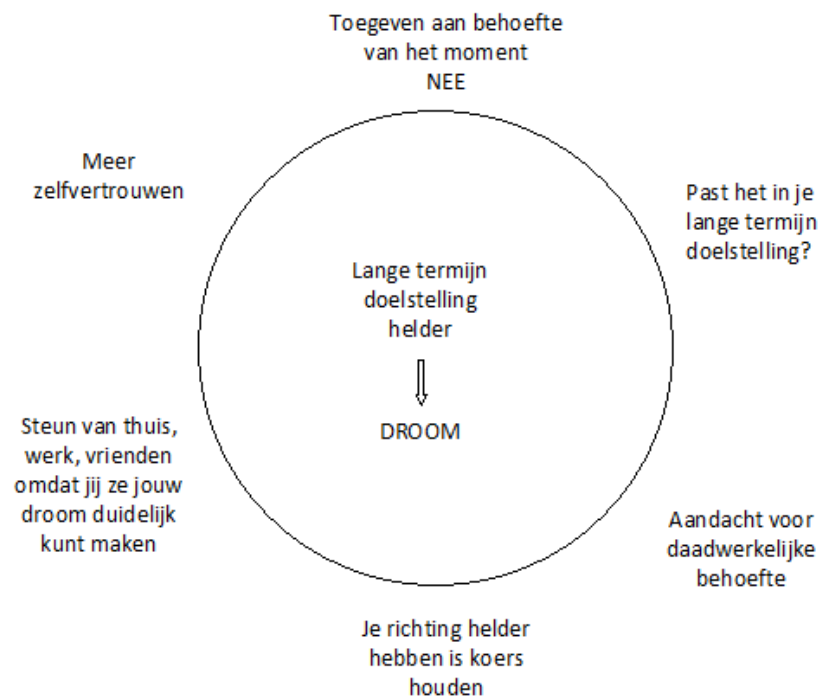


Motivatie voor een lange termijn doelstelling gaat verder dan het getal op de weegschaal. Want een gezond gewicht kan invloed hebben op veel meer aspecten van je leven. Denk bijvoorbeeld aan hoe fijn het is om niet afhankelijk te zijn van medicijnen. En vitaal ouder te worden, zodat je leuke dingen kunt doen, zoals reizen, een wandeltocht maken of een actieve opa of oma voor de kleinkinderen zijn.

Je droom of verlangen helder hebben helpt je om:

- Bij tegenslag je lange termijn doelstelling vast te houden
- Anderen te motiveren om je te steunen in het bereiken van je doelen
- De juiste keuzes te maken op lastige momenten
- Je daadkracht te geven om voor een gezond leven te kiezen

**In deze cirkel zie je hoe je betere keuzes maakt
als je weet waar je het voor doet**



OEFENING:

Denk eens na over de volgende vragen:

Wat zijn jouw hoogste waarden in het leven?

Hoe geef je die vorm in je leven?

Wat heb je altijd al willen doen of zijn in je leven?

Op welke manier belemmer je jezelf in het behalen van doelen in je leven zoals het behouden van een gezond gewicht?

Weten wat gezond is

Ontdek welke voeding gezond is en je helpt op gewicht te blijven

TIP 2

Volwaardige voeding helpt je om op gewicht te blijven. Er was eens een Amerikaanse journalist die de documentaire “Supersize Me” maakte. Hij was slank en goed doorvoed toen hij aan het experiment begon. Na een aantal maanden alleen maar fastfood (McDonalds), was zijn vetpercentage enorm toegenomen en was hij flink ondervoed. Het gaat dus niet alleen om *voldoende* eten, maar vooral om *volwaardige voeding*.

Als je aan de voedingsbehoefte van je lichaam voldoet, wordt de honger gestild. De meest volwaardige voedingsstoffen haalt je lichaam uit groenten, peulvruchten, fruit en granen. Daarom zouden deze producten het grootste aandeel van je dagelijkse voedingspatroon moeten uitmaken. Je lichaam krijgt dan voldoende bouwstoffen en calorieën om goed te functioneren en zal niet in de hongerstand gaan. Want honger leidt tot spaarstand, waardoor je lichaam minder calorieën verbruikt en dat leidt weer tot overgewicht.

Word jij nog wijs uit gezondheidsclaims op etiketten en in reclame-uitingen? De voedingsmiddelenindustrie is uiteraard bekend met de trend om meer groente en fruit te eten en maakt daar handig gebruik van door vooral woorden als fruit, oer, light, zero, natuurlijke suikers, volkoren, natuurlijk aroma etc. op de verpakking te zetten. Om etiketten goed te kunnen lezen moet je, naast een leesbril, ook nog flink wat kennis hebben om ze goed te kunnen interpreteren.

Weet jij zeker dat je je niet laat misleiden door de verpakkingen van voedingsmiddelen?

Vind je ook dat de naam “zero coke” of “crystal clear – water met een smaakje” suggereert dat je er niet van aankomt? Of wat dacht je van Sultana Fruit Biscuit Peer en Kaneel – dat geeft toch de indruk van een gezond fruitig tussendoortje? Maar wist je dat daar maar 1,7% peer inzit en heel veel suikers? En wist je dat er zelfs in ham glucose zit om het lekkerder te maken?

Dus wil je gezonde keuzes maken, dan is het belangrijk om te weten wat je eet. Je kunt al beginnen met de etiketten van de producten die je koopt eens te bekijken. Ingrediënten staan altijd vermeld in volgorde van aanwezige hoeveelheden. Dus wat het eerst vermeld staat, dat zit er het meeste in. Dan valt op dat er heel vaak een vorm van suiker bij de eerste 3 ingrediënten staat.

Kijk ook eens welke soorten suiker er in een product zitten.

Omdat geraffineerde suikers terecht in diskrediet zijn geraakt, voegen fabrikanten andere vormen van suikers toe die veel onschuldiger klinken zoals:

- Natuurlijke vruchtensuikers
- Dextrose
- Maltosesiroop
- Glucose-fructose-siroop
- HFCS (High Fructose Corn Sirup)
- Glucosestroop
- Maltodextrose

Deze suikers zijn niet goed voor een gezond gewicht. Suiker in de vorm van fructose heeft een direct effect op de stijging van insulinespiegel. Als je bij mij in de praktijk bent geweest, dan weet je een hoge insulinespiegel de vetverbranding blokkeert en vetopslag bevordert. Voor behoud van een gezond gewicht is dat niet bevorderlijk.

Deze suikers zijn ook nadelig voor je gezondheid. De concentratie fructose (vruchtensuiker) is zo hoog dat de lever en de alvleesklier zwaar belast worden. Deze organen, die zo belangrijk zijn voor de spijsvertering, kunnen hierdoor uitgeput raken. Dit is een van de redenen dat steeds meer mensen die bij het ouder worden last krijgen van spijsverteringsproblemen zoals diabetes type 2 of maag- en darmklachten.

Weet wat je eet

De tweede tip gaat dus over kennis.

Kennis over je lichaam en kennis over voeding zelf. Natuurlijk gaat dat over veel meer dan alleen suikers en wat dat met je lichaam doet. Maar dat je hier al van bewust bent is een goed begin.

Mensen zijn vaak bang dat ze niets meer mogen eten, als ze een gezond voedingspatroon willen integreren in hun leven. Daar hoef je niet bang voor te zijn. Als je dagelijkse eetpatroon gezond is, heb je een uitstekende basis. Dan kan er best wel eens wat lekkers tussendoor waarvan je weet dat het misschien minder gezond is.

Dus:

- 1. Zorg ervoor je in de basis een goede en gezonde eetstructuur hebt met veel groente, fruit en granen en zo min mogelijk bewerkt**
- 2. Alles met mate, dan kun je van veel dingen genieten zonder dat het schaadt**

OEFENING: Ontdek de misleiding in de supermarkt

Pak eens een product uit je keukenkast of koelkast:

Wat is jouw indruk van het product als je naar de verpakking kijkt?

Kijk op de ingrediëntenlijst en schrijf op wat volgens jou suikers zijn en hoeveel procent suikers het product bevat.

Hoeveel van het product dat op de verpakking staat zit er daadwerkelijk in?

Klopt dat met jouw indruk die je gekregen hebt van de verpakking?

Weten hoe

Ontdek hoe je stap voor stap je voedingspatroon blijvend kunt aanpassen

TIP 3

De eerste tip ging over waarom het lastig is om duurzame veranderingen in je leven te integreren. Maar met alleen weten WAAROM je iets wilt ben je er nog niet.

De tweede tip ging over hoe belangrijk het is om te weten WAT gezonde voeding is. Misschien ga je nu meer opletten op wat je eet.

Maar hoe breng je dat nu in de praktijk en hoe zorg je ervoor dat je ook gezond blijft eten?

De derde tip gaat over weten HOE je duurzaam je voedingspatroon kunt aanpassen. **Van het woord een daad maken.**

Er zullen vast wel factoren zijn die het je lastig maken om echt tot daden over te gaan.

Belemmeringen die ik in mijn praktijk regelmatig hoor zijn:

- Gezonde voeding is zo duur
- Ik heb geen tijd om uitgebreid te koken
- Mijn gezin lust bijna niets
- Koken is niet mijn hobby
- Het moet vooral makkelijk en snel zijn
- Ik ben 's avonds zo moe dat ik geen zin heb om te koken
- Ik wil nog wel kunnen genieten van eten

Als je je motivatie helder hebt en ook weet wat gezond is en wat niet, waarom zou je dan deze laatste en belangrijkste stap niet nemen? Het hoeft namelijk helemaal niet zo ingewikkeld, tijdrovend of duur te zijn!

Om je hiermee op weg te helpen met verandering van je eetpatroon, deel ik graag alvast een paar praktische handvatten:

Je staat aan het begin van een nieuwe week en dan is het handig om een planning te hebben voor de maaltijden.

- 1** Zorg dat je voldoende basisingrediënten en kruiden in huis hebt. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld: volkoren meel, granen, bonen uit blik, bouillonblokjes, tomaat uit blik voor de pastasaus, tomatenpuree, sojasaus, sesamolie, balsamico azijn en een ruime selectie kruiden.

Als je uit een kookboek lekkere en gezonde recepten kiest, heb je misschien nieuwe kruiden nodig. Dat is een mooie manier om je kruidenvoorraad uit te breiden. Kruiden zijn gezond en kunnen enorm veel smaak toevoegen aan een gerecht.

2 Selecteer uit een kookboek 3 recepten die je lekker vindt.

- Schrijf op een A4tje de namen van de recepten, in welk kookboek en op welke bladzijde je die terugkunt vinden
- Pas het recept eventueel aan op jouw smaak
- Op de achterkant van het A4tje schrijf je welke inkopen je hiervoor moet doen
- Hiermee ga je naar de winkel om alle spullen in te slaan

3 Meer koken dan je nodig hebt.

Als je niet iedere dag heel uitgebreid wilt koken kun je een grotere portie maken dan je nodig hebt. Je kunt dat voor een andere keer invriezen. Ook handig is om het de volgende dag te eten voor de lunch of voor het avondeten te combineren met bijvoorbeeld een ander bijproduct als pasta, rijst, aardappeltjes uit de oven en een gemengde salade. Je eet dan wel 2x ongeveer hetzelfde maar dan toch net weer anders.

4 Wanneer je deze maaltijden gekookt en gegeten hebt, kun je het A4tje in een map bewaren om nog eens te herhalen.

Zo maak je je eigen kookboek met recepten die jij lekker vindt en hoef je niet steeds in kookboeken te duiken en boodschappenlijstjes te maken

Een goed begin

Grip op je Gezondheid

Je kunt met deze tips al een goed begin maken op weg naar het duurzaam integreren van een gezond eetpatroon.

- Wil je meer leren over hoe je op gewicht kunt blijven?
- Wil je begeleiding bij het vinden van een gezonde leefstijl, omdat het je niet lukt om op gewicht te blijven?
- Wil je je eetpatroon duurzaam veranderen om gezondheidsklachten zoals hart- en vaatziekten en diabetes te voorkomen?
- Weet je van jezelf dat je een stok achter de deur nodig hebt?
- Weet je niet waar je moet beginnen en wil je meer dan 5 kilo afvallen?

Dan kan het EPD-3 voedingsprogramma je helpen. Door dit fulltime programma te volgen wordt de stofwisseling gereset en bereik je op een gezonde manier effectief je doel.

Als je hier meer over wilt weten, neem dan contact op. Ik vertel je er graag meer over.



Als je je doel hebt bereikt help ik je je gewicht duurzaam te behouden. Als Meer informatie vind je op mijn [website](#).

Ik hoop dat dit boekje je alvast geïnspireerd heeft om meer te ontdekken over gezonde voeding en het effect ervan op je gewicht en je leven.

Hester Penneweert

PS:

Wil je geïnformeerd blijven over tips die jou helpen met een gezonder leven, geef je dan op voor de gratis nieuwsbrief via mijn website.