

De oplossing naar een gezond, vitaal en slank lichaam!

1. Hoe bereik en onderhoud je een gezond gewicht?
2. Vetverbrandingsmotor
3. Extra tips!

Maak je van lichaam een vetverbrandingsmotor en dan kun je toch snoepen.

Onthoud!

Maak je lichaam gezond en wordt vanzelf slank!

1. Hoe bereik en onderhoud je een gezond lichaam en daarmee een gezond gewicht?

Over dit onderwerp zijn al vele boeken geschreven. Boeken met veel tekst en uitleg over hoe het wel of niet zou moeten werken. Wij willen het graag simpel en kort houden met overzichtelijke en simpele manieren hoe je een gezond gewicht bereikt en onderhoud.

Het is namelijk niet moeilijk om dit te bereiken als je de basisregels maar in acht neemt. Dit houdt niet in dat je zware diëten moet gaan volgen, maar met simpele richtlijnen die je gewoon simpel over je huidige voedingspatroon heen kunt leggen. Het is namelijk veel te moeilijk om van de één op de andere dag 180 graden te gaan draaien met je dieet. Met wat wij jou gaan bieden voeg je wat toe aan je huidig voedingspatroon met slechts een paar aanpassingen. Je zult dan gaan merken dat het veel eenvoudiger is om het ook vol te houden. Die grote veranderingen komen dan langzaam en waardoor het ook langzaam een gewoonte gaat worden. Niemand houdt namelijk van veranderingen, maar we beseffen ook heel goed dat er wel iets moet gaan veranderen want hoe het nu gaat werkt het ook niet. Toch?

2. Vetverbrandingsmotor

Als het dan aankomt op een gezond gewicht zullen de meeste mensen denken dat je calorieën moet gaan tellen. Dit gaan we dus niet doen. Dit heeft nog nooit gewerkt en zal het ook niet gaan doen. Wat we namelijk willen is dat je van je lichaam één grote vetverbrandingsmotor moeten maken. Dit bereik je niet met het tellen van calorieën! Van calorieën tellen gaat de stofwisseling omlaag, spiervolume vermindert en de weg naar de vetverbrandingsmotor houdt per direct op te bestaan!

De sleutel tot een optimale gezondheid en daarmee ook gewichtsverlies staat los van het tellen van calorieën. Je dient te kijken naar de voedingsstoffen die in je voeding zitten. Wat doen deze met de stofwisseling? Je wilt voeding eten die de stofwisseling stimuleren, je kunt een koekje van 60 calorieën eten, maar daar zit weinig voedingswaarde in. Alleen maar energie in de vorm van suiker! Eet je een wat noten van 60 calorieën, zitten deze boordevol vezels, goede vetten, mineralen en polyfenolen. Allemaal voedingsstoffen die de stofwisseling stimuleren en je lichaam veranderen in een echte vetverbrandingsmotor! Het mooie van dit soort voeding is dat je er ook gerust wat meer van kunt eten, zonder dat dit direct op je heupen gaat zitten! Eet je wat meer koekjes weten we direct de uitkomst. Bovendien als je zorgt dat je maaltijden goed zijn, kun je gerust een wijntje drinken en hoef je niet altijd nee te zeggen tegen die muffin die je krijgt op de verjaardag van je neefje!

Door een betere keuze te maken over de juiste voeding hoef je je geen zorgen te maken over het tellen van calorieën die ook nog eens je hele leven zullen gaan beheersen. Elk ingrediënt van de juiste vult het lichaam letterlijk met de brandstof die het nodig heeft om zo energiek mogelijk te zijn. En daarmee win je veel meer dan alleen een paar pondjes eraf! De focus moet liggen op veel meer groenten en noten, zaden en pitten! Echter vooral de noten worden gezien als caloriebommen en

zouden je “dik” maken. Maar je als weet wat erin zit en snapt wat deze stoffen doen, ben je ervan overtuigd dat je deze elke dag moet eten.

De praktijk

Nu wordt het leuk, hoe gaan we dat toepassen. We willen dus dat we voeding binnen krijgen die het lichaam stimuleren om de energie te halen uit de vetcellen die vast zitten rondom je heupen en niet de energie halen uit suikers. Gaan we deze wel uit suikers halen, gaan we geen slankere heupen en taille krijgen. Dit hebben we tot nu toe alleen maar gedaan en het is tijd dat het roer om gaat!

We hebben een schakelaar in ons DNA zitten die energie uit vet kan halen, we hebben deze echter lui gemaakt door alle voedingsadviezen die we de laatste 50 jaar om ons oren geslingerd hebben gekregen. Deze schakelaar maken we actief door het eten van **polyfenolen**, door **Intermittend Fasting**, **vastenkuren** en of door **HIIT trainingen**.

Polyfenolen

Polyfenolen zijn chemische verbindingen die voorkomen in planten. Ze hebben een beschermende werking tegen veroudering, beschermen tegen kanker en stimuleren de vetverbranding enorm! Alles dus wat we willen hebben, terwijl we vet aan het verbranden zijn, blijft direct je huid lekker strak! Een soort wondermiddeltje zeg maar.

Polyfenolen zitten o.a. in:

- Kurkuma (Tumeric)
- Cayennepeper
- Zwarte peper
- Druiven
- Rood fruit
- Granaatappels
- Groene thee
- Olijfolie
- Rauwe cacaopoeder
- Noten
- Andere vruchten en groenten.

De voedingsmiddelen die in bovenstaand rijtje staan zijn niet moeilijk te integreren in je voedingspatroon. Je voegt ze gewoon toe, niets van calorieën tellen! Gewoon simpel en toevoegen dus. Kurkuma en peper kun je simpel toevoegen aan je maaltijdje. Voeg bijvoorbeeld een theelepeltje kurkuma toe aan je smoothies of yoghurt. Of meng het met olijfolie en giet dit over je salade. Niet moeilijk dus, gewoon doen.

Intermittend Fasting

Intermittend Fasting is een manier om de vetverbranding te stimuleren. Niet alleen om je taille een paar maatjes kleiner te krijgen, maar vooral om je fitter, vitaler te voelen. Het afvallen komt dan vanzelf, daar moet namelijk niet je focus liggen!

Onthoud!

Eet elke dag polyfenolen en wordt slank!

Intermittent fasting (IF) is een term die gebruikt wordt voor het omschrijven van verschillende eetpatronen, waarbij er geen tot minder voeding wordt geconsumeerd in tijdsschema's die variëren van 14 uur tot een aantal dagen en wat op regelmatige basis wordt toegepast.

Uit onderzoek blijkt dat de metabolic switch (de omzetting naar vetverbranding) die je bereikt met Intermittent Fasting de stofwisseling optimaliseert, fitter wordt, energiever wordt, slanker wordt, het ouderdomsproces vertraagt en zelfs bijdraagt aan verbetering van gezondheidsklachten. Lees meer hierover via: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.22065/full>

Hoe werkt Intermittent Fasting?

Het lichaam zal altijd als eerste suikers gebruiken voor de energie. Hier hebben we ook een voorraad van, dit noemen we glycogeen (opgeslagen suiker). Voordat je dus vet kunt verbranden, moeten eerst de glycogeenvoorraden leeg zijn. Glycogeen zit opgeslagen in je lever en spieren. Door te bewegen verbruik je de glycogeen die opgeslagen zit in de spieren, door niet te eten verbrand je de suiker in je lever. Beide voorraden wil je uitputten om in een optimale vetverbranding te komen. Sporten zal de spieren uitputten, maar de lever heeft langer nodig. Dit duurt +/- 14 uur voordat deze leeg is. Wat je zou moeten doen is in blokken eten van 8 uur. Dit hoeft niet elke dag, maar 2 dagen per week is minimaal nodig. Je eet op deze 2 dagen ook minder.

Voorbeeld:

Je start om 10 uur met eten en je zorgt dat je de laatste maaltijd op hebt voor 18 uur. Dit is precies 8 uur en eet je 16 uur niets. Ik houd 2 uur extra speling aan, omdat het per persoon kan verschillen hoe snel de glycogeenvoorraden leeg raken.

Tijdens de vastenperiode van 16 uur drink je alleen water, zwarte koffie (zonder suiker uiteraard), groene thee en appelciderazijn. Gebruik je voedingssupplementen, neem deze dan in tijdens het 'eetblok' van 8 uur.

Dit is een hele goede manier om snel resultaat te krijgen, in het begin zal het wennen zijn, maar je zal jezelf dankbaar. Hierbij is het maar 2 dagen waarbij je streng voor jezelf bent. Je hoeft namelijk niet 7 dagen streng te zijn, wat vaak wel het geval is bij verschillende diëten. Hierdoor is het juist makkelijk vol te houden.

Een variatie op bovenstaande is om 1 dag per week uit te kiezen en deze dag helemaal niet te eten. Je vast dus een hele dag en je drinkt alleen maar op deze dag.

Belangrijk is dat je tijdens de vastenperiode wel iets aan beweging doet. Ben je geen fanatieke sporter, dan zou een uur stevig wandelen ook een optie zijn.

Onthoud!

Eet 2 dagen per week achter elkaar in een blok van 8 uur!

HIIT trainingen

Een HIIT training is een korte (interval) training van 15 tot 30 minuten waarbij je verschillende oefeningen achter elkaar doet en op een hoog tempo. Tussen elke oefening is er een korte pauze van 10 tot 20 seconden. Meestal worden er 4 tot 5 oefeningen gedaan en deze serie herhaal je dan 3 tot 5 keer.

Door deze vorm van trainen toe te passen ga je veel sneller vet verbranden dan bijvoorbeeld een uur te gaan hardlopen.

Zoals al eerder genoemd, moet voordat je vet gaat verbranden, eerst je glycogeenvorraden leeg maken. Dit zijn de voorraden die het lichaam eerst gebruikt als er energie nodig is. Als wij suikers eten en of dit nou de juiste of de verkeerde suikers zijn, wordt deze suikers eerst opgeslagen als glycogeen. Het nadeel is dat deze de glycogeenvoorraad snel vol is en het lichaam ook geen extra glycogeenvorraden aan maakt. Wanneer deze voorraden vol zijn, worden de suikers door gezet naar de vetvoorraden. Als wij (teveel) suikers blijven eten en of te weinig bewegen wordt dit opgeslagen in onze vetvoorraden en als deze vol zijn, worden er gewoon heel simpel wat vetcellen bijgebouwd. En ja hoor, laat dit nou net weer op onze heupen zijn

Wat we dus eigenlijk willen, is dat de glycogeenvorraden niet vol raken, want dan gaat er niets naar de vetcellen toe. Met bijvoorbeeld een rondje hardlopen blijven we erg lang de energie uit de glycogeenvorraden halen. Wat op zich niet verkeerd is natuurlijk, maar vergelijken we dit met een HIIT training, dan gaat dit vele malen sneller! Met een kwartiertje HIIT doe je net zoveel als een uurtje hardlopen. Ik zeg niet dat hardlopen verkeerd is, vele vinden het heerlijk om te gaan hardlopen, even het hoofd leeg maken en weer door. Maar met een HIIT training houd je tijd over en je traint ook nog eens alle spieren in het lichaam! Hierdoor wordt je fitter, vele malen sterker en je krijgt binnen no-time je taille weer terug! Je kunt een HIIT training zien als een krachttraining met een cardio element en zonder dat we daar grote spieren van krijgen. Het lichaam dat je krijgt is een mooi fit en atletisch lichaam! Ga hiervoor naar youtube en type HIIT in. Je krijgt dan een enorm aanbod.

Onthoud!

***HIIT training is waarschijnlijk het beste,
maar doe een vorm van sport wat bij je past!***

Uitgebalanceerde vastenkuren

Vind je het lastig om dit ook werkelijk uit te voeren, neem dan contact met ons op. Wij kunnen je dan begeleiden. We plannen dan een uur voor jou in en bespreken je probleempunten en komen met een oplossing. Hiernaast bieden wij verschillende vastenkuren die vaak veel gezondheidsklachten al binnen 2 weken weg kunnen nemen. Met vastenkuren reset het immuunsysteem, de hormonale balans en zorgt ervoor dat je mentaal sterker wordt. Dit kan de gezondheid en het gewichtsverlies een enorme kickstart kunnen geven. Iedereen kan deze kuren volgen en worden gedaan onder professionele begeleiding. Dit laatste is erg belangrijk, je moet niet zomaar zelf een vastenkuur gaan doen. De begeleiding tijdens de kuur is erg belangrijk, maar de begeleiding na de kuur is waarschijnlijk nog belangrijker. Neem contact op via de volgende link: <https://www.innerfresh.nl/contact>

3. Extra tips

Wetenschappers hebben ontdekt dat de stofwisseling extra wordt gestimuleerd wanneer je in fel zonlicht ontbijt. Eet je ontbijt dus lekker in het zonnetje en het liefst buiten in de tuin. Dit geeft je nog meer energie en vermindert de kans dat je ontbijt in vet wordt opgeslagen. Zet in de winter een daglichtlamp op de ontbijttafel! Let op, gebruik geen bril of zonnebril!

Kwark met fruit is een goede keuze om de dag mee te beginnen. Voeg daar aardbeien, bessen of frambozen aan toe. Je kunt ook de kwark en het fruit in de mixer doen en zo je eigen vruchtenkwark maken.

Een andere goede optie is een havermoutpap met amandelmelk, havermelk of kokosmelk. Havermout wordt langzaam verteerd, waardoor er geen snelle suikerpiek in het bloed wordt veroorzaakt zoals bij veel andere producten wel het geval is. Dit verkleint de kans dat de suikers uit havermout worden opgeslagen in vet. Voor een compleet ontbijt neem je hier ook nog een gekookt ei bij. Hierdoor krijg je meer eiwitten binnen, waardoor de stofwisseling nog meer verhoogd wordt. Voor meer smaak kun je noten, zaden en of pitten toevoegen en wat rood of paars fruit.

Begin je de dag liever met een hartig ontbijt? Kies dan voor roerei met paprika, tomaat en kruiden. Je kunt eventueel ook een bonen of kikkererwten toevoegen. Bak de paprika en tomaat in wat olijfolie. Voeg daarna 2 eieren toe. Gebruik himalayazout en kruiden als peper, kurkuma, knoflook en paprikapoeder naar smaak. Mocht je bonen of kikkererwten gebruiken, voeg deze dan tijdens het roeren toe.

Wandelen en traplopen zorgen ervoor dat er veel meer bloed naar je beenspieren gaat. Als je binnen een uur na je ontbijt minstens 15 minuten wandelt of 5 minuten trap loopt dan worden de vetten en suikers uit je ontbijt voor een groot deel opgenomen door de spieren. Tijdens het wandelen of traplopen zelf verbruik je niet zoveel energie, maar als de vetten en suikers uit je ontbijt eenmaal in je spieren zitten, worden ze daar gemakkelijker verbruikt om warmte te produceren. Hierdoor voorkom je dat je ontbijt in vet wordt opgeslagen.

Vitaminen en mineralen hebben een grote invloed op de stofwisseling. Het is algemeen bekend dat vooral groente en fruit vitaminen en mineralen bevatten. Wat veel mensen niet weten, is dat groenten vaak veel meer van deze stoffen bevatten dan fruit. Vooral spinazie, broccoli en spruitjes zitten boordevol vitaminen en mineralen. Eet daarom minimaal één keer per week één van deze groenten. Drie keer per week is optimaal.

Onze grootouders werden er mee opgevoed: levertraan en lever. Zij namen lever voor een betere weerstand en gezonde botten, tanden en ogen. Lever bevat meer vitaminen en mineralen dan welk ander voedingsmiddel dan ook. Zo bevat het genoeg vitamine A en vitamine B12 om weken mee vooruit te kunnen. Vooral kabeljauwlever is gezond. Naast een bom aan vitaminen en mineralen bevat het namelijk ook nog eens voor weken aan onze behoefte aan visolie. Kabeljauwlever bevat maar liefst 8 gram omega-3 vetzuren. Ter vergelijking: een visoliecapsule bevat vaak 0.3 of 0.6 gram.

Specerijen als peper, mosterd, gember en sambal zijn niet alleen lekker, ze prikkelen ook nog eens de stofwisseling tot een hogere verbranding en stimuleren de warmteproductie. Het eten van deze specerijen helpt daarom bij het voorkomen van overgewicht. Bovendien onderdrukken ze bij veel mensen een hongergevoel. Let er wel op dat hete specerijen problemen kunnen geven bij mensen met een gevoelige maag of darmen.

Brood is erg populair binnen onze voedingscultuur, waardoor veel mensen gewend zijn elke dag brood te eten. Brood bevat goede stoffen zoals B-vitaminen, ijzer, zink en suikers en wordt daarom structureel door de Schijf van 5 geadviseerd. Het wordt echter steeds duidelijker dat een grote groep mensen niet goed tegen brood kan en van brood juist snel aankomt. Probeer daarom brood wat vaker te vermijden en te kiezen voor speltcrackers of zuurdesem brood.

Tomaten bevatten gezonde stoffen die beschermen tegen botmassaverlies en hart- en vaatziekten. Een voorbeeld van zo'n stof is lycopene. Vooral wanneer tomaten bewerkt worden tot puree of

pastasaus en dan vermengd worden met vet of olie komen er extra veel van deze gezonde stoffjes in ons bloed terecht. 5 porties per week voor vrouwen en 3 porties per week voor mannen zorgt ervoor dat je een optimale hoeveelheid van deze stoffjes binnenkrijgt. Als mannen meer porties eten, dan lijken de voordelen juist af te nemen.

Smaakversterkers zitten in ongeveer 30% van alle producten die in de winkel liggen. De bekendste smaakversterker is monosodiumglutamaat (afgekort MSG). Deze versterker wordt vermeld als een E-nummer tussen de E620 en E627. Hoewel de voedingsindustrie een verband met overgewicht ontkent, laten studies zien dat een hogere inname van smaakversterkers verband houdt met meer eten en een hoger lichaamsgewicht. Er is dus nog geen hard bewijs dat je van smaakversterkers dik wordt, maar toch is het belangrijk voorzichtig te zijn met producten die veel van deze stoffen bevatten. Smaakversterkers zitten vooral in levensmiddelen die hartig moeten smaken zoals kant- en klaarmaaltijden, vleeswaren, soepen en chips.

Vitamine D is eigenlijk geen vitamine, maar een hormoon dat ons lichaam aanmaakt wanneer we met onze blote huid in de zon komen. Vroeger dacht men dat vitamine D alleen belangrijk was voor goede botten en tanden, maar inmiddels weten we dat vitamine D ook belangrijk is voor een goede spierfunctie, vetverbranding, stemming, hart- en bloedvaten en nog veel meer. Probeer daarom voldoende in de zon te zitten. Let wel op dat je niet verbrandt. Voedingsmiddelen die veel vitamine D bevatten beperken zich eigenlijk tot vette vis. Hierdoor is het lastig om genoeg vitamine D binnen te krijgen via voeding. Voor veel mensen is het daarom belangrijk vitamine D3 te nemen als voedingssupplement, vooral in het najaar, winter en voorjaar.

Stress is een grote belasting voor de gezondheid en is daarnaast ook nog eens een dikmaker. Iedereen heeft zijn eigen manier om te ontstressen. Veel mensen gaan bijvoorbeeld sporten, wandelen of mediteren. Voedingsstoffen zoals suiker maken je juist stressgevoeliger en kun je dus beter vermijden als je last hebt van stress. Superfoods zoals de macawortel verminderen de belasting die stress op het lichaam heeft.

Het voedingscentrum beweert al jaren dat het niet nodig is om extra vitaminen en mineralen in te nemen in de vorm van voedingssupplementen als je maar evenwichtig en gevarieerd eet. Een onderzoek van TNO laat echter zien dat slechts 2% van de mensen dit ook daadwerkelijk voor elkaar krijgt. De meeste mensen hebben dus zeker wel baat bij het slikken van voedingssupplementen. Door supplementen te nemen, ben je er zeker van dat je geen tekorten opbouwt.

Veel succes en neem contact op als er vragen zijn via: <https://www.innerfresh.nl/contact>

Dank jullie, gr Team Innerfresh!