



Voedingspraktijk Barneveld

[BEDRIJFSNAAM] [Bedrijfsadres]



Leuk dat je mijn gratis weekmenu hebt aangeschaft!

Wat voelde het heerlijk om weer even de puntjes op de i te zetten en te voelen hoe heerlijk het voelt om de kilo's eraf te zien gaan! Ook al gaat het zo niet om de cijfers op de weegschaal. Eerlijk is eerlijk..

We worden er toch blij van!

In mijn praktijk coach ik vrouwen vooral naar het terugpakken van hun eigen regie.
Hoe ik dat doe?

Door ze bewust te maken van waarom ze doen wat ze doen. In acceptatie te zijn met hunzelf waardoor ze minder hoeven te streven naar resultaat. Er zit geen druk meer op en voeding is NOOIT meer een ding.

Dit is een proces waarin je beweeg van afvallen vanuit wilskracht, streven naar resultaat...

naar dit IS gewoon mijn leefstijl.

Dus nooit meer ik start maandag..

Ah nu maakt het och niet meer uit naar bewustworden van je 'denken' aankijken of deze gedachtes je nog dienen. Alles wat je vroeger geleerd hebt opnieuw te observeren en nieuwe keuzes te maken.

In de e-book deel ik met jou mijn persoonlijke weekmenu. Maar dat dus niet alleen. Je gedachtes en overtuigingen bepalen HOE jij dit traject ervaar.

Welke óude' overtuigingen heb jij nog?

En welke kunnen er overboord?

De enge manier om daar achter te komen is jezelf dagelijks stil te zetten en de observator te worden van jouw denken.

Je niet langer te identificeren met je gedachtes. In dit e-book zal ik daarom als cadeau een aantal oefeningen met je delen die je kunt gebruiken om iedere dag even stil te staan. Deze oefeningen helpen je meer rust in je hoofd te krijgen en meer in acceptatie te zijn met wie jij bent!

Uiteindelijk willen we allemaal maar één ding en dat is gelukkig zijn..

Hoe meer jij je geluk dus haalt buiten jezelf hoe meer je bewustzijnsoefeningen je gaan helpen meer in acceptatie te zijn met het nu en je het streven naar resultaat meer en meer kunt loslaten.

Pas dan heb je blijvend je leefstijl veranderd!

Veel plezier!

>>Welke hormonen zijn er uit balans<<

Doe de test!

Wanneer je last hebt van overgewicht wijst het erop dat je hormonen uit balans zijn. De productie van je hormonen nemen vanaf je 30^e levensjaar af. Bij de ene hormoonklier gaat dit sneller dan bij de ander. Ook de hoeveelheid hormonen t.o.v anderen hormonen is belangrijk. Je kunt nog veel aanmaak hebben van een bepaald hormoon maar als er onvoldoende hormonen van klier B is dan is er nog een disbalans. Hormonen moeten altijd in evenwicht zijn van elkaar voor een goede gezondheid en een gezond gewicht.

Het hormoonbalansprogramma zorgt er in de meeste gevallen voor dat je hormonen in evenwicht komen.

Check de symptomen>>

Als je meer dan drie symptomen hebt aangekruist is er waarschijnlijk een overschot aan oestrogeendominantie.

Hoe is de verhouding oestrogeen ten opzichte van progesteron?

Oestrogeen stimuleert het vast houden van vocht en vet, terwijl progesteron zorgt voor een tegenovergesteld effect. Bij een teveel aan oestrogeen zal het lichaam dus meer vocht en vet vasthouden.

- Pijnlijke en gespannen borsten
 - Stemningswisselingen
 - Vocht vast houden
- Meer vetopslag in kuit, bovenbenen en billen voornamelijk bij vrouwen.
 - Slaapstoornissen
 - Hoofdpijn/ migraine
 - Acné
 - Pijnlijke gewrichten

- Wat kan de oorzaak zijn?
 - Stress
 - Te hoog vetpercentage
- Belasting van de lever door medicatie, alcoholgebruik of chemicaliën
 - Te weinig vezels in de voeding
- Veel soja in je voedingspatroon (mannen)
 - Bier drinken (mannen)

Wat kun je er tegen doen?

- Verminder stress door mindfulness
- Breng je vetpercentage naar beneden
 - Beperk alcoholgebruik
- Drink mineraalwater uit glazen flessen
 - Eet meer vezels
 - Mannen: vermijd soja en bier
 - Eet biologisch
- Gebruik suppletie (in overleg met een deskundige)
- Dim, bioperine, quercetine, resveratrol, mariadistel en de B- vitamines

Hoe is de verhouding testosteron ten opzichte van oestrogeen?

Wanneer er een overschot is aan oestrogeen zorgt dat ervoor dat je moeilijk spiermassa opbouwd en lastig is om vet af te breken. Belangrijk is dat deze hormonen in evenwicht zijn zodat je je vet verliest en je spiermassa op kunt bouwen.

- Veel vet op de buik en borst bij mannen
 - Spiermassaverlies
 - Laag libido (ook bij vrouwen)
- Onvermogen spiermassa op te bouwen, vooral op benen en armen.
 - Neerslachtigheid.
- Bij mannen meer uitgesproken vrouwelijke uiterlijke kenmerken, zoals
 - borstvorming.
 - Bleek gezicht
 - Slappe huid
 - Droge ogen

Als je je herkent in meer dan 3 symptomen dan is er mogelijk een te kort aan testosteron.

Wat kan de oorzaak zijn?

- Te weinig vet eten
- Te vaak en te lang achter elkaar sporten.
 - Stress
- Te hoog vetpercentage
- Belasting van de lever door alcoholgebruik, medicijngebruik.
 - Veroudering
 - Drop eten
- Betablokkers, anticonceptiepil, cholesterolverlagende pillen.

Wat kan je er tegen doen?

- Meer vetten eten. Vooral verzadigde vetten en omega-9 vetzuren (olijfolie)
 - Beperk stress door mindfulness
- Kort en intensief trainen, vooral krachttraining van de grote spiergroepen.

- Vetpercentage naar beneden brengen
 - Voldoende uitrusten
 - Eet geen drop
- Eet biologisch (minder bestrijdingsmiddelen)
- Gebruik suppletie in overleg met een deskundige: zink, acetylcarnitine, ashwaghandha, magnesium (meer vrije testosteron)

Heb je te weinig bijnierhormonen?

Door langdurig stress en overproductie van cortisol kan de bijnier uitgeput raken. Bij stress kan de bijnier dan nauwelijks nog de bijnierhormonen cortisol, testosteron en progesteron aanmaken. Hierdoor zal het erg moeilijk worden om vet te verbranden en spiermassa op te bouwen. En zal de ontstekingsactiviteit hoger worden en de immuniteit verslechteren.

- Vermoeidheid
- Angstig en nerveus
- Niet goed om kunnen gaan met stress
- Vet vooral op de buik vasthouden
 - Snel geïrriteerd
 - Licht in het hoofd/duizeligheid
 - Moeite met slapen en opstaan
 - Drang in cafeïne
 - Drang naar zoet /zout
 - Lage bloeddruk
- Gevoelig voor lucht, sterke geuren en harde geluiden
 - Verminderd libido
 - Donkere kringen onder je ogen
 - Allergieën en auto-immuunziektes

Als je meer dan 3 symptomen hebt dan is er een grote kans op een te kort aan cortisol

Wat kunnen de oorzaken zijn?

- Chronisch stress
- Te weinig ontspanning/slaap
- Hoge suiker en koolhydraatname
 - Allergieën
 - Te weinig vet eten
 - Te veel en te lang trainen
 - Chemische stoffen

Wat kan je doen?

- Beperk je stress en beoefen mindfulness
- Kort maar intensief sporten

- Minder suiker en koolhydraten eten
 - Voldoende vetten eten
- Slik supplementen in overleg met een deskundige. Vitamine C, magnesium tauraat, Ashwaghandha.

Heb jij te weinig schildklierhormonen?

Als je schildklier te weinig hormonen aan maakt is het onmogelijk om je ideale gewicht te krijgen en te behouden. Het vertraagt namelijk je basaalmetabolisme. Het kan ook zijn van het in de omzetting van het niet werkend naar een werkend schildklierhormoon zit.

Check de symptomen

Lage lichaamstemperatuur: direct na het wakker worden onder de oksel gemeten onder 36,6 gr.(Barnestest)

- Opgezette schildklier
- Chronisch obstipatie
- Vocht vasthouden
 - Hoofdpijn
 - PMS klachten
- Spier- en gewrichtspijn
- Opgeblazen gezicht
 - Gezwollen tong
- Dun breekbaar haar
 - Droge huid
- Voctophoping onder de ogen
- Oranjegele kleur eelt op handen en voetzolen
 - Ruwe huid elleboog
 - Koude gezwollen handen
 - Breekbare nagels
- Gezwollen kuit en voeten

Als je 3 of meer symptomen hebt aangekruist is er mogelijk een tekort aan schildklierhormoon.

Wat kunnen de oorzaken zijn?

- Stress
- Te weinig calorieën binnen krijgen.
 - Te veel sporten!!
- Obsessief weinig koolhydraten eten.
 - Jodium te kort
 - Amalgam
- Laag testosteron en oestrogendominantie

- Te veel koffie drinken
 - Erfelijke aanleg
- Veroudering en overgang
 - Auto-immuunziekte

Wat kun je er tegen doen?

- Voldoende calorieën binnenkrijgen
 - Kort maar intensief sporten
- Niet extreem weinig koolhydraten eten
 - Beperk je koffie tot max. 3 per dag
- Beperk je stress door het doen van mindfulness oefeningen
- Overleg met een deskundige voor het gebruik van supplementen> L-tyrosine, selenium, ijzer en koper.

Insulineresistentie

Wanneer we veel "verkeerde" voeding eten, lees suiker en veel koolhydraten kunnen onze cellen ongevoelig worden voor het hormoon insuline.

Insuline receptoren kunnen hierdoor ongevoeliger worden.

Ook bij een hoog vetpercentage worden deze cellen ongevoeliger.

De sleutel (hormoon) past als het ware steeds minder goed op het slot(receptor)

Hierdoor zie je dat er te veel insuline aangemaakt word en daardoor word de bloedsuiker te ver naar beneden gehaald en kan er een "suikeraanval "ontstaan.

Met als gevolg de welbekende "lovehandles"

Veel mensen met insuline resistentie kunnen soms lastig zwanger raken omdat voor het aanmaken van de hormonen de insuline receptor nodig is.

Er word dus steeds meer aangemaakt om de bloedsuiker te laten zakken.

Als deze ongezonde leefstijl maar lang genoeg doorgezet word komt er een moment dat de receptoren zo resistent zijn dat de bloedsuiker onvoldoende zal dalen met als gevolg diabetes type 2. Ook hangt insulineresistentie vaak samen met serotonine resistentie.

Check de symptomen

- Voornamelijk dikker worden op de lovehandles.
- Vermoeidheid en energiedips na maaltijden.
 - Stemningswisselingen
 - Diabetes
 - Drang naar zoetigheid
- Gewichtstoename na het eten van koolhydraten
 - Vaak dorst

Heb jij 3 of meer symptomen?

Grote kans dat je te kampen hebt met insulineresistentie.

Wat kunnen de oorzaken zijn?

- Te hoge suiker- en koolhydraatinname
- Te weinig sport en lichaamsactiviteit

- Te veel stress
- Overgewicht
 - Roken
- Lage vezelinname
- Voeding arm aan magnesium, chroom, biotine, zink en omega 3 vetzuren.

Wat kan je ertegen doen?

- Inname van suiker en koolhydraten beperken (vooral voeding met hoge glykemische belasting)
 - Doe aan sport en beweeg voldoende
 - Beperk stress
 - Probeer af te vallen
 - Stop met roken
 - Eet mee vezels
- Overleg met een deskundige om eventueel supplementen erbij te slikken: magnesium, chroom, biotine, zink en visolie.

Serotonine word aangemaakt tijdens het eten van suiker en zorgt voor een fijn gevoel. Bij te veel eten van suiker kan dus ook een serotonine resistentie ontstaan waardoor je steeds meer suiker nodig heb om dat fijne gevoel te krijgen. Serotonine word aangemaakt in de darm , dus een slechte darmwerking kan ook een gevolg zijn van een slecht aanmaak. Voor een goede serotonine aanmaak is voldoende bloedsuiker nodig.

Hierdoor kunnen dus ook slaapproblemen veroorzaakt worden.

Check de volgende symptomen om te bekijken hoe het met jouw serotonine aanmaak is.

- Slaapproblemen (vooral inslaap)
 - Niet happy voelen
 - Last van obstipatie
 - Zoetdrang
 - Last van hoofdpijn
 - Migraine
- Angstig en overbezorgd zijn.

Wat is jouw score:

Welke hormonen herken je 3 of meer symptomen?

Let op!

Dit weekmenu is niet gepersonaliseerd maar kan zeker wel gebruikt word om je het algemeen je hormonen in balans te brengen. Wat bedoel ik hiermee?

Wanneer jouw lichaam (nog) niet in staat is om te vasten kan het zijn dat je hormoon insuline en cortisol hoog zijn. (zie test) Kies dan eerst voor 3-4 eetmomenten per dag maar breng je hormonen al meer in balans door gluten en zuivel te laten staan.

Welke keuze maak jij?

Het aanbod aan voedingsmiddelen in de supermarkt is enorm. Veel voedingsmiddelen die boordevol zitten met geraffineerde koolhydraten en verborgen suikers waar ook nog gerust op staat 'gezond als tussendoortje'. Voor de consument dus heel lastig om erachter te komen wat men verstaat onder GEZONDE VOEDING. Vanaf vandaag gaan we ons dat niet langer afvragen. Ik zeg altijd... we gaan weer voelen wat voeding in ons lichaam doet.

Vanaf vandaag heb jij ervoor gekozen om te gaan voor een slanker en gezonder lichaam. De voeding die daarbij aansluit mag alleen het allerbeste zijn. Je bent geen klike en je wilt vanaf nu alleen maar stralen van gezondheid. Dat is ook de reden waarom we sommige voedingsmiddelen niet meer toe willen laten in ons lichaam zoals: Melk niet goed voor elk. Zuivelproducten van de koe hebben een vetratio die je stofwisseling overhoop gooit. De snelheid waarmee de suiker uit lactose (melksuiker) in melkproducten vrijkomt, is veel te hoog en de melkproducten bevatten te veel dierlijk vet.

Maar we hebben toch calcium nodig? Het advies dat melk goed is voor de botten, is al geruime tijd achterhaald en we kunnen stellen dat grote hoeveelheden melk en melkproducten, evenals een hoge dosis calciumsuppletie eerder osteoporose veroorzaakt dan voorkomt. (Osteoporose is vaak een gevolg van te hoge inname melkproducten en te hoge consumptie van suiker en vlees) Mogelijke verklaringen voor de negatieve gevolgen zijn hiervan de verkeerde verhoudingen tussen calcium, magnesium en fosfor. En het feit dat het grootste gedeelte van het calcium in melk gebonden is aan het slecht opneembare calciumcarbonaat.

Dit laatste geldt in dubbele mate voor de 'moderne' melkproducten waar extra calcium aan toegevoegd is. Hierdoor ontstaan er dus veel gezondheidsklachten bij mensen zoals osteoporose, oorpijn, opgeblazen gevoel, moeheid, slijmvorming, chronische verkoudheid, astma, hooikoorts en allerlei allergieën. Dat is de reden dat ik de keuze heb gemaakt om dit niet meer toe te laten in mijn lichaam.

Welke keuze maak jij?

Tarwe/Gluten De tarwe-industrie is in korte tijd mega gegroeid. En dus hebben boeren de tarwesoorten gekruist zodat ze sterk genoeg zijn om de meest extreme weersomstandigheden aan te kunnen. Gevolg daarvan is dat tarwe en gluten niet alleen onverwoestbaar is op het veld, maar ook in je lichaam ofwel: Voor je lichaam is het heel moeilijk om tarwe goed te kunnen verteren en er voedingsstoffen uit te halen. Fytinezuur in tarwe zorgt ervoor dat mineralen minder gemakkelijk opgenomen worden. En door onze grote inname van tarwe (denk aan 2 broodmaaltijden per dag) zie je dat er in onze darmflora een soort overgevoeligheid is ontstaan voor tarwe/gluten.

Wil je weten of dit bij jou het geval is? Maak dan een afspraak in de praktijk voor een bloedanalyse. Gluten zijn een eiwit en bij grote inname veroorzaakt het onder meer ontstekingen, gasvorming een opgeblazen gevoel, vasthouden van vocht en moeheid. Het idee om tarwe helemaal uit je leven te bannen komt je misschien voor als een hele opgave maar geloof me, je zult het niet eens missen. Er zijn veel betere, gezondere koolhydraten zoals zilvervliesrijst, quinoa, zilvervliesrijstwafels, boelweitpannenkoekjes, (100%) speltbrood en spelpasta.

Welke keuze maak jij?

Geraffineerde suikers Geraffineerde suiker is een sterk geconcentreerde bron van snelle energie. Wanneer je lichaam er te veel van krijgt zorgt het voor bloedsuikerschommelingen en moet je lichaam superhard werken om de suikerspiegel weer te stabiliseren. Dit kost waanzinnig veel energie. Op den duur worden je cellen resistent (soort van ongevoelig) daarvoor. Hierdoor moet je lichaam steeds meer insuline aanmaken om je bloedsuikerspiegel weer stabiel te krijgen. Te veel aan insuline wordt opgeslagen op de welbekende "love handles" Daar willen we juist vanaf!!! Dus...

Welke keuze maak jij?

Zorg ervoor dat je 100% achter jouw keuze staat. Je kunt het zo gek maken als jezelf wilt! Onthoudt hoe puurder je eet, dus hoe strikter je het schema opvolgt hoe meer resultaat je hebt!

Het weekschema is gevarieerd in voeding maar wanneer jij kiest om zelf je voedingsschema te maken kies dan voor 1 broodmaaltijd en maak bijv. s ochtends een smoothie. Belangrijkste is dat JIJ je er prettig bij voelt. Ben je, net als ik, ook geen keukenprinses kies dan voor het meest praktische.

Hierbij mijn dagmenu dat ziet er als volgt uit....

Maandag

kokosyoghurt met havermout en blauwe bessen
Groene smoothie
Kipsalade met gehaktballetjes

Dinsdag

ontbijt uitgesteld
Pilates oefening gedaan
Middag: kipsalade (gister)
Groene smoothie
Avond:kip/pesto met wokgroenten en salade tomaten/mozerella.

Woensdag

Omelet van 3 eitjes om en om gebakken met rucola en snoeptomaatjes
Groentesmootie
Garnalensalade

Donderdag

Ontbijt uitgesteld tot 11 uur
3 eitjes
13:00 kokosyoghurt
16:00 nootjes
18:00 Lasagne (gluten/zuivelvrij)

Vrijdag

groentesmoothie
3 glutenvrije crackers hummus
Rode bietensalade

Zaterdag

Ontbijt uitgesteld
12 uur geluncht met 3 crackers met haring
15:00 losse haring
18:00 paleo hamburger

Rode wijn met verse tonijn

Zondag

11 uur kokosyoghurt met verse aardbeien en nootjes
15:00 pecannoten
Verse tomatensoep met glutenvrije crackers

Wanneer je je herkent in de symptomen van een te hoog insuline kan het zijn dat Intermittent Fasting ervoor zorgt dat je **JUIST** suikercraves opwekt.

Start dan met 3-4 eetmaaltijden per dag.

Volg dan dit weekmenu

Hieronder zie je de voorbeeld dagmenu's, voorbeeld weekschema en de regels voor een gezond en slank lijf

- eet voldoende en met aandacht bij je eten (vol=vol)
- drink voldoende water (anderhalf tot twee liter)
- geen koffie
- geen alcohol
- eet zo puur mogelijk
- voldoende beweging 30 min per dag
- iedere dag 'me-time' (want je bent het waard !)

Voorbeelden van ontbijt en/of lunch

- rijstwafel dik beleggen met sesampasta, humus, ei, of vleeswaren

- havermout met noten en blauwe bessen
- havermoutpapje (amandelmelk) met vers fruit
- boekweitpannenkoek met gerookte zalm en avocado
- smoothie van veel groentes , fruit en bijv. avocado
- omelet gevuld met groenten

Voorbeelden van toegestane tussendoortjes

- noten
- fruit
- rijstwafel met vet- en/of eiwitrijk beleg
 - eitje
 - rauwkost
 - olijven

Voorbeelden van een lunch

- maaltijdsalade
- rijstwafel met vet- en/of eiwitrijk beleg
- warme maaltijd (evt. opwarmen van vorige dag)
 - omelet met groenten
 - maaltijdsoep

Voorbeelden avondeten

- maaltijdsalade
- maaltijdsoep
- warme maaltijd + trage koolhydraten zoals quinoa, zoete aardappel
 - Aardappels met vlees en groente
 - zilvervliesrijst, glutenvrije/ spelt pasta

----- 3 gratis smoothie recepten -----

Smoothie banaan royal (beginnerssmoothie)

100 gr romainse sla

halve avocado halve banaan

50 gr diepvries aardbeien

Aanvullen tot 750 ml water Blend het geheel tot een gladde massa

Smoothie met rood fruit

100 gr zomerfruit (diepvries)

100 gr spinazie halve avocado

halve banaan

2 eetlepels lijnzaad aanvullen tot 750 ml water

Laat het diepvriesfruit ontdooien en gooi het daarna in de blender ,samen met de avocado ,banaan , spinazie en lijnzaad. Blender het geheel tot het een gladde massa is.

Smoothie Andijvie Ananas

150 gr andijvie
150 gr ananas
150 ml amandelmelk
½ avocado
1 eetlepel lijnzaad

Snijd de andijvie in kleine stukjes . Blender alles daarna tot een gladde massa.

-----BONUS GRATIS VOORBEELDSHEMA -----

Maandag

Ontbijt: 2-3 biologische zilvervliesrijstwafels (dik beleggen!!) met kipfilet en wat snoeptomaatjes

Tussen: groene smoothie (zie recept)

Middag: Salade met kip en cashewnoten

Tussen: Komkommer met hummus

Avond: Broccoli en rundertartaar

Dinsdag

Ontbijt: kokosyoghurt met havermout

Tussen : groene smoothie (zie recept)

Middag: 2 spelt/ Yambroodjes met rookvlees/rucola en pijnboompitjes

Tussen: gerookte zalm met komkommer

Avond: wokgroenten (incl aubergine en courgette) met kipfilet

Woensdag

Ontbijt : 2-3 biologische zilvervliesrijstwafels (dik beleggen!!) met kipfilet en wat snoeptomaatjes

Tussen: groene smoothie(zie recept)

Middag: kokos of geiten yoghurt met havermout

Tussen: Komkommer met hummus dippen

Avond :Spinazie met runderworstjes (zie recept)

Donderdag

Ontbijt: Banaan/chia papje (recept hieronder) met pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad , goibessen

Tussen: groene smoothie(zie recept)

Middag: 2 gekookte eitjes op een boekweitcracker

Tussen: 1 stuk fruit
Avond: favoriete hamburger (recept)

Vrijdag

Ontbijt: rijstwafel met kipfilet en wat snoeptomaatjes
Tussen: mango
Middag : 2 speltbroodjes rookvlees, rucola en pijnboompitjes
Tussen: groene smoothie
Avond: kabeljauwfilet met wortels

Zaterdag

Ontbijt: kokosyoghurt met fruit
Tussen: groene smoothie
Middag: salade met eitje, tomaat, komkommer, paprika
Tussen: handje noten
Avond: verse groentesoep met 2 boekweitcrackers met kruidenboter

Zondag

Ontbijt: 2 gekookte/ gebakken eitjes en 2 kastanje crackers met snoeptomaatjes en komkommer
Tussen: groene smoothie
Middag: restant groentesoep met 2 kastanje crackers
Tussen: komkommer met hummus
Avond: biefstukje met zoete aardappel en wat rauwkost

Gratis recepten

<<< Recept banaan/chia yoghurtje >>>

Benodigdheden:

- 5 a 6 eetlepels chiazaad
- 1 a 2 grote bananen
- 125 ml water of kokos/amandelmelk
- 1 theelepel kaneel

Doe de bananen samen met het water of kokos/amandelmelk in de blender en maal dit tot een egaal papje.

Voeg de chiazaadje en de kaneel toe en wacht 5 minuten tot dat het papje wat dikker is geworden.

Maar naar eigen wens de juiste dikte van jou "yoghurtje"
Daarna kan je hier wat noten of havermout aan toevoegen.

Eet smakelijk !

<<<< Runderworst met spinazie >>>>

Benodigdheden voor 2 personen

1 klein beetje olijfolie
1 ui
300 gram biologische runderworst
750gr verse spinazie
zout en peper

Snijd de worstjes en de ui en was de spinazie goed schoon.
Indien deze nog te nat is doe je hem even in de slacentrifuger.
Bak in de koekenpan de olijfolie en de ui totdat deze lichtbruin is .
Voeg daarna de worst toe
Bak dit beide om en om totdat het lekker bruin is.
Voeg als laatste de spinazie toe .
Zet hem vuur laag en laat de hitte het werk doen.
Na ongeveer 5 minuten zijn de groentes zacht geworden en is het recept klaar .

Eet smakelijk!

<<<< De favoriete hamburger >>>>

Benodigdheden

500 gram biologisch rundergehakt
2 kleine worteltjes
een bakje cherry tomaatjes
1 komkommer
1 krop sla (goed gewassen)
4 eetlepels ui
(fijnggehakt en gebakken)
3 eetlepels peterselie
(fijn gesneden)
1 theelepel mosterd
1 theelepel honing
1 theelepel balsamicoazijn
zout en peper naar eigen smaak
2 eieren
2 eetlepels kokos olie

Kneed alle ingrediënten voor de hamburger goed samen.
Bak deze vervolgens in een hete koekenpan in kokosolie aan beide zijde lekker bruin en gaar.
Snijd ondertussen de sla en komkommer (goed gewassen uiteraard) en voeg hier wat cherry tomaatjes aan toe.

Voor de salade van de Favo burger maken we nu een kleine dressing bestaande uit een theelepel balsamicoazijn, theelepel mosterd, theelepel kokosolie en een snufje zout en peper.

Bak de eieren in de nog hete pan en voeg een klein beetje zout toe. Verspreid ondertussen de sla en de tomaten over het bord.

Haal vervolgens de burger uit de pan en leg deze op de sla.

Plaats op de burger wat komkommer en extra dressing en vervolgens het ei.

Eet smakelijk !

De beste vetverbrandingsboost

Wanneer je gewicht wilt verliezen is het allerbelangrijkste puur en onbewerkte voeding. Voeding is voor 80% verantwoordelijk voor je gewicht. De voeding zorgt er namelijk voor dat je hormonen in balans komen. Met name je schildklier is verantwoordelijk voor je stofwisseling. (Meer weten doe mee aan de 4 weken challenge) Maar dat houdt niet in dat we iedere dag 30 minuten bewegen goed voor onze spieren hormonen en stofwisseling is!

Voor mij werkt het beste dagelijks 30 min. per dag stevig doorlopen (10.000 stappen per dag) En daarnaast 1x krachttraining en 1x pilatesoefening. Verder vind ik het heerlijk om hard te lopen. Maar Let op! Ik doe dit bewust maar maximaal 30 minuten en gebruik intervals. (zie hieronder waarom) Wanneer je beweging teveel bestaat uit duursport kan je dat terug zien in je lichaam.

Hieronder leg ik uit hoe je de juiste hormonen boost met het doen van de juiste training.

Waarom krachttraining beter is dan een cardio work-out

Lang en zwaar sporten is slecht voor je hormonen en figuur!
Er is veel onderzoek gedaan naar mensen die allemaal met hetzelfde doel naar de sportschool gingen zoveel mogelijk calorieën verbranden.

Hoeveel mensen kijken niet vol verwachting naar het schermje van hun cardiotoestel waarop het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Sporten met als doel calorieën verbranden is echter een nutteloze bezigheid. Je verbrandt ten eerste tijdens een lange, zware cardiosessie te weinig om echt af te vallen en ten tweede verbrandt je niet alleen vet maar ook spieren. En de allerbelangrijkste reden is: Je verstoort de hormonen die je slank moeten houden.

Bizar he !!

Het gaat immers regelrecht in tegen alles wat ons over sporten is geleerd.

Voorbeeld: Wat je vaak ziet bij mensen die enkel lange afstanden lopen bijvoorbeeld is dat ze hun buikje behouden, terwijl ze wat calorieën betreft allang lank hadden moeten zijn.

Vaak hebben ze ook weinig spieren in hun romp en armen .Dat komt doordat deze hardlopers zeer lage testosteron- en groeihormoonspiegels in het bloed hebben, terwijl deze hormonen juist zo belangrijk voor

spieropbouw en vetverbranding zijn. Daarnaast hebben ze erg veel van het stresshormoon cortisol in hun bloed .

Cortisol breekt spiermassa af en stimuleert vetopslag vooral in de buik .
En dit zal je echt niet na een hardloopsessie of een keer wielrennen zien.

Interessant is wel om dit een bij jezelf te ontdekken of je dit herkent.

De ideale workout voor een gemiddeld persoon bestaan uit een combi van 40 min
krachttraining en 20 min cardiotraining.
Twee tot drie keer per week is voldoende.
Het lichaam heeft namelijk ook herstel nodig. Te lange en te vaak trainen verhoogt
cortisol.

Kies dus voor kettlebel trainingen of train met gewichten in de sportschool.
Hier de link van mijn hormoonboost training
Daag jezelf uit door steeds iets zwaarder gewicht te pakken .
Zet hem op en boost die vetcellen.



Welke hormonen beïnvloedt je met stress

Het stress-systeem

Het stress systeem is het meest dominante systeem en gaat altijd voor. Ons jagers lichaam is immers gemaakt op het vechten/vluchten bij gevaar. Wanneer er dus gevaar dreigt zal dit systeem actief zijn.

Super mooi!!

Maar nu komt het... We zijn ons er vaak niet bewust van wanneer dit stress systeem actief is. We denken aan periodes van heftige stress door overlijden of ontslag. Vroeger werd dit systeem geactiveerd wanneer er daadwerkelijk gevaar was en wij moesten vechten en vluchten. In deze huidige tijd waar we te maken hebben met perfectionisme, werkdruk, ons 'moeten' lijstje, mantel zorg, zorg voor onze kinderen (denk aan het graag heel goed willen doen), ons grote verantwoordelijkheidsgevoel, zorg voor onze ouders. Hiermee leggen we druk op onszelf en activeren we het stress systeem. De kans op een uitputting van de bijnier of te wel bijnieruitputting kan hierdoor gemakkelijker ontstaan. En dan heb ik het nog niet eens over de invloed van onze gedachtes op je stresssysteem. Denk aan het streven naar resultaat. Het gevoel hebben dat je het nooit goed genoeg doet. Gedachtes creeëren dus als jij steeds jezelf verteld dat het je toch niet gaat lukken dat zal dat steeds het resultaat zijn.

Om te ervaren of jouw gedachtes je afvalproces negatief beïnvloeden kan je leren de observator te worden van je 'denken' Met mindfulness meditatie leer je de observator te worden en afstand te creeëren van je hoofd. Dit is een proces dus heb ook een beetje geduld met jezelf. Liever mijn hulp hierbij?

In de praktijk geef ik 1 op 1 energetische sessie om veel blokkades hierop te kunnen helen.

Hierbij de link van de oefeningen die je dagelijks kunt gebruiken

Bodyscanmeditatie

<https://soundcloud.com/user-376554033/opname-2/s-fVDbF>

Korte time-out oefening

<https://soundcloud.com/user-376554033/bewustzijnsoefening-3-minuten/s-XBub7>

Welke negatieve gevolgen heeft stress op je afvalproces?

Te beginnen kent ons lichaam 2 verschillende systemen. We staan of in het zorg/kalmeringssysteem of in ons jaag/stress systeem. Wanneer we veel 'moeten' van onszelf, gevoel hebben dat we "AAN" staan, dan is ons stress systeem actief. Je kunt je voorstellen dat er in ieder systeem andere hormonen actief zijn. Even kort door de bocht of je staat in de vetopslagmodus (stress systeem) of in de vetverbrandingsmodus (kalmeringssysteem) In de vetverbrandingsmodus zijn de

hormonen actief die geboost moeten worden: Progesteron, melatonine, testosteron, schildklierhormoon en groeihormoon. Deze hormonen zorgen voor (innerlijke) rust, spiergroei, optimale spijsvertering, goede aanmaak van slaaphormoon, goede vetverbranding.

In de vetopslagmodus (stresstand) zijn de hormonen actief die afgeremd moeten worden: Deze laten je bloedsuikerspiegel stijgen door afbraak van (spier)eiwitten (cortisol, insuline) Stress zorgt ervoor dat de slechte bacteriën zich vermeerderen in de darmwand en er gemakkelijk gisten en schimmels kunnen ontstaan zoals bijvoorbeeld candida. En dit zorgt voor klachten zoals buik/maagpijn, obstipatie, diarree, opgeblazen gevoel, extreme moeheid, concentratiestoornissen en hoofdpijn.

Je kunt je dus voorstellen wanneer je langdurig in dit systeem staat dat dit funest is voor je slanke lichaam!

Wanneer vetopslagmodus

Bij stress uit voeding: Te veel koffie

Te veel alcohol

Voedselintoleranties/allergieën

Kritiek op jezelf en anderen (werk aan je zelfvertrouwen)

Eten van suikers, grote hoeveelheden gluten, grote hoeveelheden melkproducten, e-nummers, transvetten, grote hoeveelheden alcohol.

Grote inname koolhydraten door bloedsuikerschommeling.

Wanneer vetverbrandingsmodus

Massage

Aandachtsstraining (mindfulness)

In het hier en nu aanwezig zijn, zonder oordeel naar jezelf.

Wandelen in de natuur

Beoefenen van zelfcompassie

Meditaties

Eet zoveel mogelijk puur en onbewerkt. Beperk koffie tot max 3 per dag in de ochtend.

Beperk alcohol

Werk aan piekergedachtes of gevoelens van angst.

We zijn aan het einde gekomen van dit gratis e-book. Ik hoop dat ik je meer inzicht heb gegeven in je hormonen. En dat jij meer inzicht hebt gekregen in wat jij kunt doen om je hormonen in balans te brengen.

Wil je meer weten?

Doe dan mee met de 4 weken challenge en ontvang een uitgebreid 4 weken plan incl. heerlijke recepten en boodschappenlijstjes, en kijk ik mee naar jouw persoonlijke analyse. Jouw investering is 97,-

Mocht je dit willen stuur me dan een mailtje.

info@voedingspraktijkbarneveld.nl

Liever uitgebreid 1 op 1 advies door middel van een persoonlijke bloedanalyse?

Deze trajecten gaan vanaf 899,- Dit is incl. bloedanalyse.

Mocht je dit willen stuur me dan een mailtje.

info@voedingspraktijkbarneveld.nl

Ik wens je heel veel succes en zelfliefde toe met het veranderen van je leefstijl.

Liefs Angelique