E-Book

voedingsgedrag.nl

Even Voorstellen

Welkom! Leuk dat je mijn e-book gedownload hebt.
Mijn naam is Hendrik Brouwer. Met mijn bedrijf 'voedingsgedrag' begeleid ik mensen met obesitas. Samen met mijn gezin woon ik in Stiens (Friesland). In het dagelijks leven ben ik leefstijlcoach en docent voedings- en dieetleer aan de NHL-Stenden hogeschool in Leeuwarden. Ik houd me al 25 jaar bezig met voeding en de invloed daarvan op onze gezondheid. In mijn vrije tijd maak ik graag muziek en sport ik regelmatig.

Jouw eerste stap naar een gezonde leefstijl begint hier...

Voedingsgedrag

Hendrik Brouwer

Waarom Voedingsgedrag

Herken je dit?

Jij en je partner zitten samen op de bank en het gesprek komt op jouw gezondheid. Natuurlijk heb je al op honderd manieren geprobeerd af te vallen en gezonder te leven. Toen heb jij jezelf geaccepteerd als volle vrouw. Maar nu... de kilo's zijn aan het zorgen dat je ziek wordt. Je maakt je zorgen over je toekomst. Door al die extra kilo's heb je al insulineresistentie ontwikkeld, en ben je op weg naar diabetes type 2. Dit maakt je onzeker, dit wil je zo niet langer.

Je zat laatst bij de huisarts en het gesprek kwam op jouw overgewicht. Je weet zelf heel goed dat er iets moet gebeuren. De waarschuwing van de huisarts heeft je weer even op scherp gezet, als je zo doorgaat kunnen de gevolgen groot zijn.

Door jouw overgewicht is bewegen lastig, jouw conditie is niet goed en daardoor ben je snel buiten adem. Je wandelt en fietst wel eens maar je hebt snel last van je gewrichten. Met het sportieve personeelsuitje en laatst bij de familiedag liep je ook al achteraan en dat voelde helemaal niet goed. Je zou wel meer willen bewegen, maar alleen het idee al om tussen al die slanke mensen in de sportschool te staan krijg je de kriebels.

Wat zou er gebeuren als je nu niets doet?

Het blijft dan zoals het nu is, sterker nog, de kilo's blijven eraan komen terwijl je juist wilt afvallen. Daarnaast wordt de kans op het krijgen van een hoge bloeddruk en diabetes ook steeds groter met alle gevolgen van dien.

3 Gouden Tips

TIP 1: Drie hoofdmaaltijden en geen tussendoortjes! Anders val je niet af

Dat klinkt streng, drie hoofdmaaltijden en (liever) geen tussendoortjes! Waarom is dat?

Elke keer wanneer je iets eet dan stijgt jouw bloedglucose (bloedsuiker). De alvleesklier (pancreas) geeft het hormoon insuline af en dan kan de glucose worden opgeslagen in jouw lichaamscellen, spieren en de lever. Insuline wordt daarom ook wel het 'opslaghormoon' genoemd.
Als je de hele dag door eet, dan blijft de alvleesklier insuline produceren.

Het bloedglucosegehalte mag namelijk niet te hoog worden, daar heeft het lichaam heel goed over nagedacht. Een stabiele(re) glucosespiegel bereik je door het lichaam tussen de maaltijden door voldoende rust te geven. Dit doe je door goed te eten tijdens de drie hoofdmaaltijden, ontbijt, lunch en diner en tussen deze maaltijden in niet te eten, behalve water, thee en koffie zonder melk en suiker.
Want zolang je continue iets blijft eten zorgt het 'opslaghormoon' insuline niet voor 'afvallen' en dat wil je graag!

TIP 2: Eet voldoende vezels.

Je ziet het vaak voorbij komen, vermijd koolhydraten.
Deze tweede tip gaat juist over koolhydraten en wel over vezels en ja ook dat zijn koolhydraten! Als je wilt afvallen, zorg dan voor een vezelrijk voedingspatroon.
Wat zijn vezels? Vezels zijn koolhydraten die voorkomen in met name groente, fruit, peulvruchten, noten/zaden en volkoren producten zoals volkorenbrood en zilvervliesrijst. Ze hebben zeer veel gezondheidsvoordelen zoals:
Je bent sneller verzadigd;
Je moet er langer op kauwen er wordt meer speeksel geproduceerd en dat werkt preventief voor o.a. gaatjes in je tanden en kiezen;
Het zorgt langer voor een vol gevoel in de maag;
Het zorgt voor een minder snelle stijging van jouw bloedglucose (bloedsuiker);
Je houdt een gezond microbioom (bacteriën in de darmen).
Je hebt een betere stoelgang
Een lagere kans op darmkanker.
Kortom zorg voor een vezelrijke voeding en drink voldoende, 1,5-2 liter per dag.

GOUDEN TIP 3: Er is geen quick fix!

Alle diëten die een snelle oplossing beloven werken vaak maar tijdelijk. Je zult ongetwijfeld een aantal kilo's afvallen. Zodra je stopt zitten ze er ook net zo snel weer aan. Waarom? De meeste diëten leggen de focus op minder eten en of het weglaten van een bepaalde voedingsgroep, vaak de koolhydraten. Dit moet je dan de rest van je leven volhouden en dat is lastig. Wat werkt dan wel? Kleine veranderingen, niet teveel in één keer willen.

1 Kijk eerst eens naar je voedingspatroon, wat en hoe vaak eet jij iets op een dag. Probeer het bij de drie hoofdmaaltijden te houden (zie tip 1).

2 Als je tussendoor iets neemt bedenk dan; 'heb ik echt trek?' 'of is het een gewoonte?' Meestal is het een gewoonte, heb je echt trek, neem dan een verantwoord tussendoortje.
Bijvoorbeeld: Een handje ongezouten noten. komkommer, paprika, snacktomaat, wortel gekookt ei, volkoren cracker met kipfilet..

3 Wat je niet in huis haalt hoef je ook niet op te eten. Dit voorbeeld zie ik vaak voorbij komen in mijn praktijk. Cliënten zeggen dan dat ze voor 'de visite' die altijd onverwachts langskomt die nootjes en gevulde koeken in huis hebben. Maar wanneer die visite niet langskomt deze koeken en nootjes door henzelf worden opgegeten.

Samenvattend:

Drie hoofdmaaltijden per dag:
Zorg voor een gezond ontbijt, lunch en diner.
Gun jouw alvleesklier wat rust door niet de hele dag door te eten en zorg voor een stabielere bloedsuikerspiegel.
Probeer 's avonds na het diner niet meer te eten/snacken, uitgezonderd het kopje thee, koffie of water.

Veranderen in kleine stapjes:
Als je tussendoor iets neemt bedenk dan; 'heb ik echt trek?' 'of is het een gewoonte?' Neem altijd een verantwoord tussendoortje.

Wat je niet in huis haalt hoef je ook niet op te eten:
Haal het pas in huis wanneer de visite er daadwerkelijk is, tenzij je dit van tevoren weet.

Hoe breng ik je wens om écht af te vallen in vervulling?

Hoe zou het voor je zijn wanneer:

- Jij een gezond gewicht bereikt en behoudt;
- Je weer geniet van gezond en lekker eten;
- Minder last hebt van een hoge bloedruk en insulineresistentie;
- Je meer energie hebt en je kunt spelen met je eigen kind(eren) en actief kunt zijn bij familie en vrienden;
- Jouw zelfvertrouwen weer groeit en je letterlijk en figuurlijk weer goed in je vel zit.

Reacties van cliënten:

"

'Het resultaat wat ik heb bereikt is dat ik 50 kilo ben afgevallen en twee keer per week naar de sportschool ga'

Quote; cliënt Sophie

"

'Ik werd steeds zwaarder. Met name mijn buikomvang was te groot. Van alles geprobeerd om af te vallen maar dat was vaak van korte duur. Ik had advies nodig. zo kwam ik bij Hendrik terecht. Hij heeft me uitgelegd wat goed voor mij is. Het resultaat. minder hongermomenten en ik maak gezondere keuzes.

Quote; Cliënt Gerard

"

'Sinds kort heb ik diabetes type 2 en had ernstig overgewicht. Ik ben nu een half jaar aan de slag. ik eet op vaste momenten en heb als diabeet minder schommelingen in mijn bloedsuiker. Mooier nog. ik mag stoppen met mijn diabetes medicijnen'

Quote; cliënt Sander

"

'De persoonlijke benadering van Hendrik en zijn enorme gedrevenheid om jou te ondersteunen bij het behalen van je doel. maakt dat je energie krijgt om aan de slag te gaan'.

Quote; Cliënt Maria

Mijn Aanbod

voedingsgedrag.nl

Dat is mogelijk met mijn 1 op 1 traject

‘Afvallen en afgevallen blijven’

Dit krijg je en kun je verwachten:
Vijf modules boordevol informatie, oefeningen, tips en inzichten over jouw gezondheid.

- Module 1 Wie ben jij?
- Module 2 Inzicht in jouw gezondheid
- Module 3 Jouw voedingspatroon
- Module 4 Bewegen en jouw sociale omgeving
- Module 5 Vaardigheden en terugvalpreventie

‘1 - op - 1 bijeenkomsten, waarbij ik je persoonlijk begeleid in mijn praktijk. We werken samen aan het bereiken van een gezonde(re) leefstijl.
‘Een speciaal gedrukt werkboek met diverse, praktische oefeningen voor het bereiken van een blijvend resultaat.
‘Regelmatig tips en weetjes op de whatsapp die jou ondersteunen tijdens het proces.
‘Een voedingsgids met informatie over de beste keuzes uit de verschillende seizoenen op het gebied van groente, fruit, kruiden en specerijen.

Heb je een grote motivatie, ben je bereid om te investeren in jouw gezondheid en wil je daar tijd voor vrijmaken?
Na dit traject:
Zit je letterlijk en figuurlijk weer goed in je vel, geen zorgen meer.
Ben jij kilo’s afgevallen en centimeters kwijtgeraakt.
Heb je een prima conditie, en meer energie, door een vorm van bewegen die bij je past en heb je minder last van je gewrichten; Doe jij weer mee met de groepsactiviteiten op familiefeesten en personeelsuitjes, door een goede conditie en meer zelfvertrouwen;
Heb je een juiste mindset en kijk je weer met liefde naar jezelf, daardoor heb je geen negatieve gedachten meer.

Contact

voedingsgedrag.nl

Laten we in contact komen,
Telefonisch : 06 - 51514185
E-mail: info@voedingsgedrag.nll

Wil je meer weten:
www.voedingsgedrag.nl

Praktijkruimte; Uniawei 25, Stiens

Voedingsgedrag
Hendrik Brouwer

Start vandaag nog met de gezondere versie van jezelf