

# Eten met gezond verstand

## Van suikerverbrander naar vetverbrander

Je lichaam is gefocust op overleven. Het is het liefst zuinig met je vetreserves, om die te bewaren voor “slechte tijden”. Je lichaam kan uit twee bronnen energie halen: Uit glycogeen (suikers opgeslagen in je spieren en lever), of uit vet. Het omzetten van vet naar bruikbare energie (ATP) is een complexer proces dan het omzetten van glycogeen naar bruikbare energie. En daarom geeft je lichaam de voorkeur aan glycogeen.

Wanneer je koolhydraten/ suiker eet, vraag je van je lichaam om deze te verbranden (of op te slaan als glycogeen, of zelfs op te slaan als vet). Wanneer je suiker eet, vraag je dus nooit van je lichaam om vet te verbranden. Je lichaam wordt door de jaren heen minder effectief in vetverbranding.

Wanneer je geen koolhydraten of suiker zou eten en je lichaam de glycogeen voorraden heeft opgebruikt zou je in theorie moeten overschakelen op de verbranding van vet. Als je dit goed kunt, heb je eigenlijk nauwelijks honger. Je energie blijft hoog, je concentratie goed, en je verbrandt vet.

Wanneer je echter een “suikerverbrander” bent, en je eet geen suiker, dan krijg je trek in suiker. Je krijgt trek in zoet. Je wordt trillerig, verliest concentratie. Je kunt alleen maar aan eten denken.

Door die fase van “trek in zoet” zal je heen moeten. Het is “korte termijn pijn, lange termijn plezier”. Het is een grote overwinning voor jezelf, voor je gezondheid op lange termijn als je hier door heen gaat. En je zult worden beloond met gewichtsverlies.

De meeste mensen eten veel te veel koolhydraten en suikers en zijn een echte suikerverbrander. Gewichtsverlies is dan vrijwel onmogelijk. Je kunt jezelf binnen 6 weken veranderen van een suikerverbrander in een vetverbrander door:

- \* De juiste voeding te eten (zo min mogelijk koolhydraten en suikers)
- \* Je bloedsuikerspiegel stabiel te maken

### Hongergevoelens onder controle

Het is niet de bedoeling dat je tijdens het proces van vetverbrander worden honger hebt.

Je kunt honger voorkomen door:

- \* Gezonde tussendoortjes te eten/drinken die rijk zijn aan gezonde vetten en/of eiwitten
- \* Wilde Afrikaanse mangopoeder toevoegen aan je smoothie om je leptinegevoeligheid te vergroten
- \* Voldoende water drinken
- \* Tekorten aanvullen (zie ook hoofdstuk 6)
- \* Ervoor te zorgen dat al je maaltijden, dus zowel ontbijt, lunch als avondmaaltijd, voldoende eiwitten, (gezonde) vetten en vezels bevatten

### Calorie restrictie

Calorieën tellen werkt niet als je wilt afvallen, want het maakt niet uit hoeveel calorieën je eet maar wat je eet. Door calorie restrictie kun je het proces van vetverbrander worden versnellen. Calorie restrictie houdt in dat je calorieën die voor jouw lichaam en doelstelling nutteloos zijn vervangt door gezonde alternatieven zodat je jouw lichaam precies geeft wat het nodig heeft, waarna je op een gezond gewicht blijft of afvalt.

### Beweging

Je kunt het proces van vetverbrander worden versnellen door meer te bewegen. Met beweging stimuleer je de aanmaak van Groeihormoon, wat de vetverbranding bevordert, ook tijdens je slaap.

Daarnaast kun je de aanmaak van groeihormoon stimuleren door te zorgen voor voldoende nachtrust, een gezond voedingspatroon en de juiste vorm van training

### Motivatie

Pijn en plezier zijn de belangrijkste bronnen van motivatie. Je kunt een techniek leren om deze emoties in je voordeel te gebruiken. Door je focus te verleggen van korte termijn pijn naar lange termijn pijn en plezier, zal je gemotiveerd raken en blijven.

# Eten met gezond verstand

## Aanvulling voedingstekorten

Er zijn 5 vaak voorkomende voedingstekorten die vetopslag stimuleren. Deze tekorten aan voedingsstoffen hebben betrekking op:

Omega 3

Magnesium

Jodium

Vitamine D

Probiotica

Door deze tekorten aan te vullen, dan wel met voeding dan wel met supplementen, kun je het proces van vetverbrander worden versnellen

## DE 5 BELANGRIJKSTE ADVIEZEN

### 1. Integreer stap voor stap de adviezen die je krijgt, vanuit vertrouwen.

Kleine verbeteringen consequent toegepast maken een groot verschil op lange termijn. Handel vanuit rust en ruimte.

**2. Snap dat het tijd kost om weer een vetverbrander te worden**, en dat je door een fase heen moet, een "proces", waarbij je zin hebt in zoet, trillerig wordt, trek hebt in suiker, en je dus feitelijk "afkickverschijnselen" hebt. Dit hoort er bij. Blijf dicht bij jezelf staan en blijf voelen. De beloning voor door dit proces heengaan zal groot zijn!

**3. motiveer jezelf:** korte termijn pijn, lange termijn plezier. Train de spier van motivatie. Motivatie is een spier die je kunt trainen (en als je die traint levert het zoveel op, op talloze gebieden in je leven).

**4. Kom in beweging.** Liever een klein blokje om lopen dan niet. Liever 1 keer per week op de fiets naar het werk dan helemaal niet. Doe een aantal rek- en strek oefeningen tijdens het douchen, als je toch gaat douchen benut de tijd dan. Ontwikkel weer de gewoonte om meer te bewegen.

**5. Eet eiwitten (vlees, vis, eieren), vetten (avocado, hennepzaden, chiazaden, 1 handje noten per dag) en groentes.** Veel groentes. In de basis is dat je voedingspatroon. Je hoeft dit niet in 1x perfect te doen, ontwikkel dit nieuwe voedingspatroon geleidelijk.

*Dit is jouw leven.*

*Dit is je gezondheid.*

*Je hebt er maar 1 van.*

*Wacht niet totdat de huisarts tegen je zegt dat je medicijnen moet gebruiken,  
of dat het te laat is.*

*Je mist niet wat je nooit hebt gehad.*

*Pas als je jouw gezondheid verbetert,*

*ontdek je wat voor geweldige gezondheid je kunt hebben.*

*Er is absoluut een hoger gezondheidsniveau voor je haalbaar.*

*Doe dit stap voor stap.*

*Je lijf is prachtig en uniek.*

*Zorg er goed voor!*

[WWW.MEES.NL](http://WWW.MEES.NL)