

Afvallen door zo natuurlijk mogelijk te eten



Afvallen, hoe doe je dat toch?

Je kan afvallen door zo dicht mogelijk bij de natuur te eten. En nee, ik bedoel dan niet dat je in de natuur moet zitten eten, maar ik bedoel dat je zo natuurlijk en onbewerkt mogelijk moet eten. Dus producten die je kan plukken of rapen, zonder verpakking en zonder ingrediëntenlijst. Een makkelijke regel is: hoe meer ingrediënten er op de verpakking staan, hoe minder gezond het voor je is. En nu denk je misschien, wat is dat dan? Want inderdaad, 80% in de supermarkt is bewerkt! En in bijna al die producten zit suiker toegevoegd! Zelfs in soepen, vlees, sauzen, ingeblikte groente, ontbijtgranen, brood, chips en yoghurt met smaakje zijn suikers toegevoegd. Wanneer je bewerkte voeding vermijdt, voorkom je dus al veel suikerinname. Daarnaast zijn door de bewerking veel voedingsstoffen vergaan, waardoor het product je wel vult, maar niet voedt. Het zijn lege calorieën, waar je lichaam weinig mee kan. Sterker nog, om suiker te verteren, heeft het mineralen nodig, die uit het lichaam zullen worden onttrokken. Het levert je dus niet alleen weinig op, het kóst je zelfs mineralen!

Je bloedsuikerspiegel stijgt in eerste instantie en door de aanmaak van insuline daalt hij weer. Op dat moment krijg je een dip en honger, waardoor de kans groot is dat je weer gaat eten. Omdat je je

lichaam alleen vult en niet voedt, raak je niet verzadigd en eet je vaak meer en vaker. Ook met light producten werkt het zo. Je lichaam denkt dat er suiker komt, maar vervolgens houd je je lichaam voor de gek met zoetstoffen. Als reactie hierop gaat je lichaam vragen naar suikers, waardoor je trek krijgt in meer suikerrijk of zoet eten.

Groente, fruit, noten en peulvruchten zijn voorbeelden van onbewerkte voeding. Voor dit soort producten wordt ook nooit reclame gemaakt op televisie bijvoorbeeld. Dat is een manier waarop je het kan herkennen.

Deze voeding bevat alle vitamines en mineralen nog, waardoor je je lichaam voedt en daardoor raak je verzadigd. Eventueel kunnen tekorten worden aangevuld met supplementen. Ook is een goede balans van koolhydraten, eiwitten en goede vetten essentieel. Tegenwoordig zie je dat vooral de koolhydraten inname hoog is en de goede vetten en eiwitten achterblijven. Aangezien het afhankelijk is van vele factoren, is het bij iedereen verschillend en zal ik je adviseren om een advies op maat te laten maken. Als je wilt, kan ik je daarbij helpen.

Vanuit State of Mind Netwerk geven we de eendaagse training 'Gezond Afvallen', waarin we zowel vanuit 'State of Body' als 'State of Mind' het probleem aanpakken. Het is niet alleen belangrijk dat je de juiste kennis hebt, over wat goede voeding is, maar ook dat je weet hoe je het in het dagelijks leven kan toepassen. Dat je je valkuilen leert (her)kennen en weet hoe je daarmee moet omgaan. Dat je je bewust bent van je emotionele band met eten en dat je alternatieven hebt voor je guilty pleasures. Behalve groepstrainingen geven we ook 1 op 1 coaching, waar ik feedback zal geven op je persoonlijke eetpatroon. Hoeveel je afvalt door middel van de training, dat is voor iedereen verschillend en ook afhankelijk van je huidige leefstijl en gewicht, maar als je de adviezen opvolgt, zal je altijd resultaat zien of voelen. Het zijn richtlijnen naar een gezonde leefstijl die je altijd kan blijven opvolgen.

Naast de training 'Gezond afvallen' geven we ook andere trainingen, zoals Kuzala yoga en meditatie retreats, waar ik ook vertel over wat gezonde voeding is.

Wil je meer informatie, kijk dan op: <http://bit.ly/GezAfvInfo>

Vanuit liefde,

Li-Ann

State of Body trainer

State of Mind Network

www.stateofmindnetwork.com