

1

2

3

Voeding

Onze voeding bestaat uit Macro- en Micronutriënten.

De 3 Macronutriënten zijn:

- **Koolhydraten**
- **Eiwitten**
- **Vetten**

©The Health Expert, 2020  Module 5: Voeding & leefstijl

4

Koolhydraten

Brandstof: **enkelvoudige** en **meenvoudige** (suikers)

Enkelvoudige: Geen jas > snel beschikbaar. Direct vetopslag.
Voorbeelden: witte suiker, koek, snoep, melkchocolade, frisdrank, cornflakes, cruesli, zoet broodbeleg, wit brood, witte rijst, pasta.

Meenvoudige: wel jas > langere werking. Minder snel vetopslag.
Voorbeelden: groente en fruit, peulvruchten, granen (tarwe, rogge spelt, quinoa, boekweit, aardappelen, bataat). Deze leveren ook vezels voor goede darmgezondheid > betere weerstand, minder kans op ziekten.

©The Health Expert, 2020  Module 5: Voeding & leefstijl

5

Eiwitten


Zijn de bouwstoffen, ook wel Proteïnen of Peptiden.
Eiwitten bestaan weer uit **Aminozuren**. Alles in ons lichaam is gebouwd vanuit Eiwitten.

Sommige Eiwitten kunnen door het lichaam worden aangemaakt, andere door voeding.
Belangrijk: dagelijks voldoende Eiwitten in voeding.

Goede Eiwitbronnen: biologisch vlees, vis, zuivelproducten, noten, zeewier, peulvruchten, soja- en graanproducten.

Eiwitten per dag:
Vrouw: 52 gr.
Man: 60 gr.

Bij hogere intensiteit (sport, zwaar werk) meer Eiwitten.

©The Health Expert, 2020  Module 5: Voeding & leefstijl

6

Vetten

Zijn enorm **belangrijk** voor ons.
Zijn brandstof en verzorgen communicatie, bescherming, grondstof, en bevatten Vitaminen.
60% van onze Hersenen bestaan uit Vetten.


Meerdere soorten:

1. Verzadigde Vetten
2. Enkelvoudig onverzadigde Vetten
3. Meervoudig onverzadigde Vetten

Verzadigde Vetten:
Kunnen niet binden aan andere Vetten. "Vast Vet". Geschikt om te bakken, zoals: kokosvet, ossenvet, ghee, roomboter.

Enkelvoudig Onverzadigd:
Oliezuur of Omega 3. Kunnen iets beter binden. Verhitting mogelijk tot 160 gr. Sesamolie, olijfolie, arachideolie.

Meervoudig Onverzadigd:
Omega 3 en 6 vetzuren: Kunnen zich goed binden. Niet verhitten! > ander omzetting tot Transvet

©The Health Expert, 2020  Module 5. Voeding & leefstijl

7


Transvetten

Structuur wordt veranderd > lichaam herkent het niet meer.
Geen communicatie mogelijk, dus ook geen vertering. Transvetten worden dan opgeslagen in celmembranen > blokkade van de celwand > minder opname voedingsstoffen door cel.

Transvetten vervuilen ons systeem: verhoogde kans Diabetes, aderverkalking, kanker, geoxideerd cholesterol.
Transvetten komen voor in: gebak, cake, koek, brood, beschuit, gefrituurde snacks, pizza, bladerdeeg.

Goede voeding essentieel voor goede Stressregulatie. Stress heeft direct invloed op lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Verminder/vermijd snelle koolhydraten en transvetten, varieer voeding en vermijd E-nummers, additieven en allergenen.

©The Health Expert, 2020  Module 5. Voeding & leefstijl

8


Belangrijk:

Zorg voor **goede basisvoeding** met belangrijke micronutriënten
Bv: (zee)groenten, kiemen, kruiden, specerijen. ¼ van je bord moet bestaan uit groenten.
Combineer met fruit (avocado & tomaten).
Afwisselen met peulvruchten, gefermenteerde producten, vis, vlees, gevogelte, tofu, en eieren.

Gezonde granen: haver, raakte haver, gierst, quinoa, spelt, boekweit.
Maaltijd compleet met **noten en zaden** (ongebrand)

Gebruik **EERLUKE oliën** NIET GERAFFINEERD. Gebruik roomboter, ghee, olijfolie extra vierge ongefilterd. De goede oliën zitten bijna altijd in donkere fles.
Oliën in lichte fles zijn bewerkt > schadelijk!

Rauwkost en ander onbewerkt voedsel is ook een must.

©The Health Expert, 2020  Module 5. Voeding & leefstijl

9

Element	Effect mbt Stress	Waar in?
Magnesium	Stress is grote gebruiker van Magnesium. Nodig om lipiden te kunnen ontsaemen.	Vis, zeevruchten, cacao, bittere chocolade, noten, groene groenten, fruit, wilde groen.
B-vitamine (vooral B6)	Zorgen voor een lagere cortisolgehalte.	Volkoren granen, fruit, groenten, vlees, eieren, zuivel
Vitamine C	Helpt schade welke door Stress is achtiggeleken op te ruimen	Groente en fruit
Zink	Verbeterd de weerstand en de weerbaarheid tegen spanningen	Schaal- en schelodieren, vis, (food)lees, eieren, (para)noten, pompoenspitten, haver
Tryptofaan en Serotonine	Helpt bij paniek- en slaaplachten	Bruine rijst, zonnebloempitten, pompoen en sesamzaadjes, bananen, spinazie, walnoten, tomaat, amaran, avocado, kalfiem. Note: betere opname door combi met soep.

Effecten nemen toe met gezonde leefstijl. Dus niet roken, matig alcohol, geen drugs. Max. 3 koppen koffie (vóór 12 uur). Weinig tot geen suikerhoudende snacks.

©The Health Expert, 2020

Module 5. Voeding & leefstijl

Wist je dat:
In afgelopen jaren heeft de voedingsopname van veel stress is afgenomen (2007-18 jaar later is bodem rijk vender veld op met hogere voedings resultaten)

10

Oefening

Leer jezelf aan om bij elke voedingskeuze de vraag te stellen:
Wat gaat dit voedingsmiddel mij geven?
Probeer dit in je dagelijks leven toe te passen.

Bij boodschappen: probeer bij ieder voedingsmiddel de voedingswaarden op het etiket te lezen. Neem dit in je op en vergelijk deze met elkaar.

©The Health Expert, 2020

Module 5. Voeding & leefstijl

11

Suppletie

Goede basis suppletie helpt in Stressregulatie > beter beschermd tegen ziekten.
Neem **dagelijks!**

- Multivitamine met dag & nacht systeem
- Vitamine D3
- Vitamine C
- Visolie of Algenolie (omega 3)

Bij Stress: Magnesium bijsuppleren.
Magnesium Malaat voor meer energie
Magnesium Tauraat voor een rustiger hoofd
Magnesium Bisglycinaat om betere in slaap te komen

Suppleer alleen van **orthomoleculaire oorsprong**, natuurlijke bronnen (dus NIET synthetisch).

LET OP synthetische vulstoffen > worden niet door lichaam herkend en zorgen voor hogere belasting.

Bestel je vitamines op:
www.vitaplan.nl of via info@vitaplan.nl mail naar www.vitaplan.nl

©The Health Expert, 2020

Module 5. Voeding & leefstijl

12

Aanbieding


Je hebt nu een goede basiskennis wat betreft Stress! Good job.

Personal Plan > specifiek klachten in kaart brengen en persoonlijk voedings- en lifestyleadvies. Binnen 3 of 6 maanden werken aan een blijvende verandering.

15% korting op Personal Light
20% korting op Personal Intens

Er wordt een [link](#) gestuurd aan het einde van deze training.
LET OP: deze link is beperkt geldig

Ga voor meer informatie naar www.thehealthexpert.nl/aanbod.

 The Health Expert

 Module 5. Voeding & leefstijl

©The Health Expert, 2020


13


Veel succes en laat me vooral weten wat wat je van deze training vond via info@thehealthexpert.nl of via DM [@the_healthexpert](https://www.instagram.com/the_healthexpert) op Instagram.


Tot snel!

Liefs,

Nancy



 The Health Expert

 Module 5. Voeding & leefstijl

©The Health Expert, 2020

14