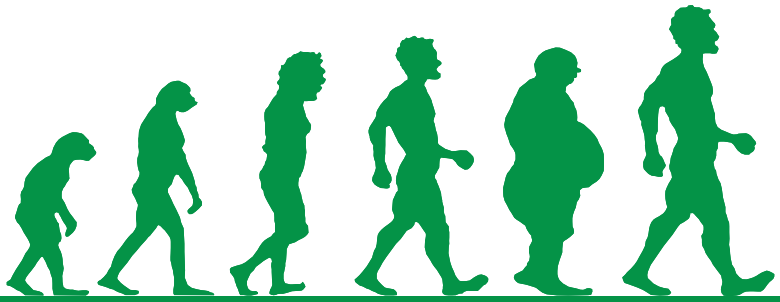
"STOP MET HET ETEN VAN VOEDING WAAR JE ALS MENS EVOLUTIONAIR GEZIEN GEWOON NIET TEGEN KUNT"

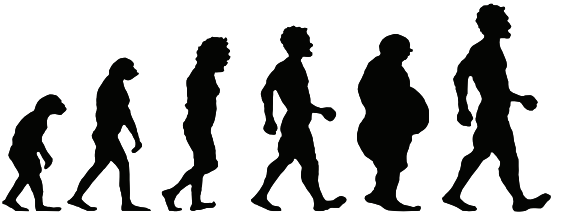
DE PALEO REVOLUTIE



DE HANDLEIDING NAAR SNEL VETVERLIES, ONGEKEND VEEL ENERGIE EN EEN BETER LEVEN

MITCHEL VAN DUUREN

PALEO REVOLUTIE



INHOUDSOPGAVE

Een berichtje van Mitch 8
Introductie 10
Hoe is dit boek opgezet? 12

Deel 1: Wat de juiste mindset is

Hoe zijn we hier uiteindelijk terecht gekomen? 16
Je lichaam is helemaal de weg kwijt 18
Gezonde voeding die niet gezond is 19
De toekomst is hier 20
Maak voeding een prioriteit 21
Gewone mensen, spectaculaire resultaten 22
De kracht van visualiseren 23

Deel 2: Wat je moet weten

Wat je moet weten 27
Hoe worden we dik 28
» Waarom Zouden We Ons Druk Maken Over Insuline? 29
Hoe wij vet verbranden 32
De rol van macronutriënten op onze stofwisseling 32
» Koolhydraten 32
» Eiwit 36
» Vet 38
» Je bent niet wat je eet, je bent wat je verbruikt 39
Niet alle vetten zijn hetzelfde 41
» Verzadigd vet is niet per se de vijand 41
» Cholesterol is Goed voor Je 42
» Onverzadigde vetzuren 43
» Haal je Calorieën uit Vet, Niet uit Koolhydraten 45
Stop met het eten van voeding die je dik en ziek maakt 46
» Weet Je Eigenlijk Wat Loze / Lege Calorieën Zijn? 47
» Lees de Ingrediënten 48
» Geloof Niks Van Wat Marketeers Je Zeggen 49

» Chemische Toevoegingen en Giftige Stoffen 50
Suiker 52
Kunstmatige suikers en suikervervangers 53
Industriële oliën 54
Koolhydraten die hoog in de glycemische index staan 56
Fruit en zetmeelrijke groentes 56
» Zetmeelrijke groentes 57
» Fruit 57
Alcohol 58
» Een plan om de schade te beperken wanneer je alcohol drinkt 58
Stop met het eten van voeding waar je lichaam van kapot gaat 59
Graan 61
Peulvruchten 64
» Bonen en Linzen 64
» Soja 65
» Pinda's 66
Zuivel 66
Pffff. Wat een gedoe.... Ik voel me prima! 67
Het proces van het verwijderen van eten uit je leven 69
Eet voeding die ervoor zorgt dat je vol zit en je gezond voelt 69
De kwaliteit van je voeding is belangrijk 71
Biologisch 71
Varieer voldoende met voeding 72
Je hoeft niet alles perfect te doen 74
Optimaliseer je spijsvertering 74
» Hoeveel water moet ik drinken? 76
Geef je lichaam een boost met een groene smoothie 76
» Hoe maak je een groene smoothie 77
Belangrijk: 78
vrouwen en mannen verbranden op een andere manier hun vet 78
» Een rekenprobleempje 80
» Speciale dingen waar je op moet letten als je vrouw bent. 81
"de Paleo Revolutie" uitgelegd: voedingsstoffen staan centraal 82
Een normale dag... 83
Af en toe zondigen is belangrijk 84
» Hoe werkt het? 84

» Schommelingen in je gewicht 85
Paleo training 85
» Waarom lopen op de loopband niet de beste manier is om vet te verbranden 86
» Het doseren van training 87
Marathon vs. Sprint 89
» De Paleo training verder uitgelegd 90
» Aanbevolen training: 90
» 1. Lage intensiteit Aërobe training 90
» 2. Hoge Intensiteit Training (HIT) 91
» Fitness Tips: 92
» Sprints of Hoge Intensieve Interval Training (HIIT) 93
» Als laatste, wees actief en probeer altijd plezier te houden 94
» Pas op voor deze veel gemaakte fouten 94

Deel 3: Wat je moet doen

Wat te doen? 99
Je progressie bijhouden 100
Resultaten die je kunt verwachten 101
Mogelijke “bijwerkingen” 102
Persoonlijk succesverhaal 103
Foto’s: voor en na Paleo 104
Jouw beurt 105
» Meet jezelf op 105
» Gooi voeding van lage kwaliteit direct weg 105
» Haal simpele, echte voeding in huis 106
» Eten 106
» Je bord met eten 107
» Overige stappen die de vetverbranding maximaliseren 108
» Vermijd deze voeding 108
» Training 109
» Slaap 109
» “Eet-alles-wat-je-wilt-maaltijden” 110
» Wat als je uit eten gaat? 110
» Wanneer je wat eet 111

Macronutriënten, hoe werken die? 114
» Eiwit 115
» Vet 116
» Koolhydraten 116
Basis voeding tijdens paleo 118
» Groenten zonder zetmeel 118
» Vlees 118
» Vis / Seafood 119
» Eieren 119
» Noten 119
» Zaden 120
» Drinken 120
» Gezonde Vetten en Olie 120
Aanvullende voeding tijdens paleo 121
» Minimaal Bewerkt Vlees 121
» Ingeblikte vis 121
» Fruit 121
» Zetmeelrijke Groenten 122
» Zuivel 122
» Eiwit supplementen 122
» Bonen 123
» Graan zonder gluten 123
» Zondigen 123
Hulp is onderweg! 124
Jouw reis begint 125
Over de schrijver 126
Hoe maak je van “de Paleo Revolutie” je dagelijkse gewoonte? 127
Met dank aan 129

EEN BERICHTJE VAN MITCH

Gefeliciteerd en welkom!

Op de pagina's die volgen in dit boek ga ik je alles uitleggen over het paleo dieet - dit is in mijn ogen de beste informatie die je kunt krijgen over het gezond verliezen van vet - wat ik zelf, mijn familie en kennissen gebruiken om werkelijk waar een lichaamstransformatie te ondergaan die zijn weerga niet kent.

We gaan op zoek naar een levenslange gezondheid, en daarnaast hoop ik dat wij samen wat plezier kunnen beleven in de weg hiernaartoe. De ontdekkingen die ik heb gedaan en in dit boek met je deel zijn het resultaat van uren en uren onderzoek dat ik de afgelopen maanden heb gedaan.

In dit proces ben ik zelf ruim 7 kg afgevallen van 88 kilogram in augustus 2012 naar +/- 80 kilogram eind januari 2013. Dit zonder er zelf echt op te letten. Ik hoefde namelijk van mezelf niet echt af te vallen, want ook met 88 kg was ik tevreden met hoe ik in mijn vel zat. Niet te verwarren met hoe ik eruit zag. Natuurlijk wilde ik heus wel een sixpack, maar ik had de hoop dit ooit te bereiken eigenlijk al opgegeven.

Echter nu met een aantal kilo lichter voel ik me fantastisch en heb ik zoveel meer energie plus de sixpack en dat is wat ik graag wil delen!

Je leert in dit boek hoe je vet kunt verliezen zonder "magische pillen", gadgets of moeilijke diëten waar je al hoofdpijn van krijgt als je bedenkt hoe weinig je kan eten.

Mijn doel is om in dit boek "de Paleo Revolutie" jou alles te leren over hoe je succesvol en snel vet kunt verliezen, en om een soort van licht in de duisternis te zijn als het gaat om voeding en training. Ook leg ik uit wat je wellicht in het verleden hebt gedaan wat ervoor gezorgd heeft

dat je niet het resultaat hebt behaald wat je voor ogen had. Om dit te bereiken heb ik mijn best gedaan dit boek te schrijven in simpele taal die elke leek kan volgen in plaats van vakjargon en wetenschappelijke termen te gebruiken.

Waar je je niet in moet vergissen is het volgende: "de Paleo Revolutie" is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken. Maar in plaats van deze onderzoeken te publiceren in dit boek heb ik ervoor gekozen om dit boek "straight-to-the-point" te schrijven en je alleen te laten zien wat werkt, zodat jij ook snel en duidelijk resultaat zult behalen met het volgen van "de Paleo Revolutie".

Nog een kleine waarschuwing vooraf: veel van de principes uit dit boek zijn waarschijnlijk "nieuw en uitdagend" voor je en zullen in tegenspraak zijn met wat je vanuit het verleden geleerd hebt en wat iedereen gelooft. Toch geloof ik met mijn volle hart en verstand dat hetgeen wat nu "uitdagend" of een "radicale verandering" lijkt, in de toekomst normaal zal worden gevonden door een steeds grotere groep goed-nadenkende-mensen.

Ik weet zeker dat als je dit boek zult lezen zonder weerstand en met een open vizier, het je leven op een positieve manier zal veranderen.

Groet Mitch

INTRODUCTIE

Dit is geen dieet programma wat je even 30 dagen volgt. Je zult tijdens het lezen van dit boek snel ontdekken dat slank, strak en gespierd worden plus het liefhebben van je lichaam en plezier hierin hebben, hand in hand kunnen gaan. Natuurlijk, het vergt heus wel wat discipline. Maar ook flexibiliteit, zelfontdekking en fun zijn een hoofdelement in onze ontdekkingsreis samen.

Zoals veel mensen heb jij ook vast en zeker wel eens een caloriebeperkend dieet gevolgd. Want je gaat pas afvallen als je minder calorieën inneemt dan dat je verbrand. Toch? Vechtend tegen de honger en met veel zelfdiscipline ben je zelfs wel eens wat kilo's afgevallen. Maar zodra je dan weer stopt met jezelf die onzin aan te doen kwam het vet er snel weer aan, denk ik. De meeste diëten leren ons dat je pijn moet lijden, als je slank en strak wilt worden. Dit in de vorm van hongerig en energieloos door het leven gaan.

Ik ben hier als verlosser. ;-) *Het hoeft niet zo te gaan.*

Ik laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden, en dat je daarnaast beter gaat eten als dat je ooit gedaan hebt. *We gaan dit doen op een leuke manier met veel geluksmomentjes.* Wat iedereen probeert te bereiken met extreme maatregelen gaan wij doen door onze mentale en fysieke balans terug te vinden. In plaats dat we gaan vechten tegen ons lichaam, gaan we met ons lichaam samenwerken om onze gezondheid te verbeteren.

Even voor de duidelijkheid: je wilt geen gewicht verliezen. Je wilt vet verliezen. En met het volgen van een caloriebeperkend dieet verlies je voor elke 3 kilo vet, ook een kilo aan spier. Ik ga je laten zien hoe je spiermassa kunt behouden door middel van aanpassingen in je dieet en een specifieke training. Dit zorgt voor een optimale lichaamsbouw met een platte buik, gezonde spiermassa en hoge energielevels.

In het kort, een atletisch lichaam.

Wat je voor je hebt liggen hier, en wat je nu aan het lezen bent is geen dieet, maar een levensstijl. Mijn aanbevelingen zijn niet heilig en je hoeft ze niet tot op de komma te volgen. "De Paleo Revolutie" zit boordevol informatie waarmee je zelf weloverwogen beslissingen kunt maken en deze kunt aanpassen op je eigen smaak, behoeften en doelstellingen. In dit boek gaan we geen calorieën tellen, niet stressen, geen dure supplementen aanschaffen en geen marathon trainingen doen waar je buitenaardse krachten voor nodig hebt.

De principes zijn simpel, praktisch, niet duur om door te voeren in je levensstijl en het belangrijkste - je hoeft geen pijn te lijden.

"De Paleo Revolutie" is gemakkelijk om te volgen - niet voor 7, 17 of 30 dagen, maar voor de rest van je leven.

Zullen we beginnen?

HOE IS DIT BOEK OPGEZET?

"De Paleo Revolutie" is opgedeeld in drie gedeeltes:

1. Wat de juiste mindset is: Voor je begint met "de Paleo Revolutie", moeten we ervoor zorgen dat je hersenpit het er ook mee eens is.

2. Wat je moet weten: Veel mensen houden er niet van als ze iets moeten doen voordat ze weten waarom ze het moeten doen. Dit onderdeel van het boek legt je de wetenschap uit achter vet verbranden.

Waarom sommige voeding waarvan jij denkt dat het goed voor je is, juist enorm slecht voor je is. En welke voeding je dan zou moeten eten om zo effectief mogelijk vet te verbranden. Vervolgens hebben we het over je "eet alles wat je wilt" maaltijden en we behandelen de meest effectieve manier van training om een kickstart te geven aan jouw resultaat. En dit resultaat is een totale lichaamstransformatie.

3. Wat je moet doen: Als laatste zal ik je vertellen wat je precies moet doen om vet te verbranden op een snelle manier en om een strak en gespierd lichaam te krijgen. Dit is kennis waar je de rest van je leven plezier aan kunt beleven.

DEEL 1: WAT DE JUISTE MINDSET IS

PALEO REVOLUTIE



VERGEET TRADITIONELE "WIJSHEID"

"If fifty million people say a foolish thing, it is still a foolish thing."

~ Anatole France

Ik ga je vragen om alles wat je (denkt) te weten over diëten, voeding en gezondheid tijdens het lezen van dit boek te vergeten. Nogmaals die waarschuwing - veel van de strategieën uit dit boek staan haaks op wat iedereen je in het verleden heeft verteld.

Als je dit leest, dan zal traditionele wijsheid over voeding en training je waarschijnlijk in het verleden al wel eens in de steek hebben gelaten.

Het ene dieet zegt dat je minimaal drie mango's per dag moet eten, terwijl het andere dieet zegt dat je geen rauwe groenten en fruit kan eten, en dan heb je nog de diëten waarbij je mag genieten van "heerlijke" poedersoepjes of ingevroren maaltijden.

Het is om gek van te worden. *En er ontstaat verwarring.* Ik had hier ook last van.

Toegegeven... Ik heb een eigen winkel in eiwitpoeder, maar dat heeft me er niet van weerhouden om verder te kijken dan deze poeders. Na het lezen van tientallen boeken, websites, studies en onderzoeken, en door te praten met vele personal trainers en ook topatleten ben ik erachter gekomen wat echt werkt.

Het is niet gemakkelijk om alle informatie en advertenties te vermijden die lijken op wetenschappelijk onderzoek.

Bedrijven gaan hier echt ver in.

Maar na veel onderzoek en testen op mezelf heb ik de waarheid gevonden in het Paleo dieet wat ik heb vertaald in dit boek "de Paleo Revolutie".

Als je mijn blog leest, dan weet je waarschijnlijk mijn standpunt al. Echte simpele voeding overwint altijd! Ook van de eiwitpoeders die ik zelf verkoop in mijn winkel. Of ze nou natuurlijke ingrediënten bevatten of niet.

HOE ZIJN WE HIER UITEINDELIJK TERECHT GEKOMEN?

Het "laag in vet, hoog in koolhydraten dieet" klinkt in principe logisch, maar werkt simpelweg gewoon niet. Als je doorleest zul je in de aankomende hoofdstukken lezen waarom het standaard "laag-in-vet, hoog in koolhydraten dieet" biochemisch niet werkt voor het lichaam. Het zorgt absoluut niet voor gewichtsverlies, in tegenstelling zelfs, het zorgt ervoor dat je juist in gewicht aankomt.

Na jaren en jaren een soort van vetfobie te hebben, zien we de gemiddelde Nederlander dikker en vetter worden. Vandaag de dag heeft 60% van de mannen en 44% van de vrouwen overgewicht. Zoals we met z'n allen kunnen zien is de traditionele wijsheid ook niet alles, en dus zoeken we naar andere oplossingen voor ons overgewicht.

Hier komen verschillende soorten diëten en de supplementenindustrie om de hoek kijken. Ieder bedrijf heeft weer zijn eigen "magische pil" of "training in een potje", en deze bedrijven doen er alles aan om verkoop te genereren. Zelfs dus het manipuleren van onderzoeken. Hun doel is niet om jou verder te helpen met hun onderzoeken en om je te leren hoe het werkelijk zit, maar hun doel is om jou als klant te conditioneren.

Stop met het luisteren naar deze onzin.
Het is tijd om eens iets heel anders te proberen.



Vele jaren heb ik met veel training en bepaalde voeding geprobeerd om voor mezelf het ideale lichaam op te bouwen. Ik heb resultaat gezien, maar ik raakte het ook weer kwijt. Dit tot op een punt dat ik het gewoon wel prima vond.

Op zoek naar meer energie, ben ik begonnen met het paleo dieet. Als bonus op de extra dosis energie kreeg ik daar een strak en gespierd lichaam bij. Nu voel ik mij, ook als verkoper van eiwitpoeders, een soort van verplicht om dit te delen met jou in "de Paleo Revolutie".

"De Paleo Revolutie" werkt simpelweg gewoon.

Het kan heel goed dat je verrast of geshockeerd zult zijn wanneer je de methode leest in dit boek, aangezien het haaks staat op wat ons jaar-in-jaar-uit is verteld door de media, vrienden, bekenden en ouders. Maar ik vraag je om de informatie niet simpelweg naast je neer te leggen omdat het tegen het "doe-maar-normaal" gedrag van iedereen in druist.
Wees een voorloper en laat je omgeving zien dat jij iets hebt gevonden wat wel werkt.

Blijkbaar werkt de traditionele aanpak ook niet, dus wat heb je te verliezen?

Open je hart en denkwijze voor deze unieke aanpak; alleen dan ga je de resultaten krijgen waar je altijd al op gehoopt had.

JE LICHAAM IS HELEMAAL DE WEG KWIJT

"We zijn holbewoners die in de toekomst leven"

Onze genen zijn bijna identiek aan die van onze jager-verzamelaar voorouders. Jouw stenen tijdperk lichaam denkt nog steeds dat je achter harige mammoeten aan het rennen bent en regelmatig in gevecht raakt met sabeltandtijgers. Vandaag de dag is het echter iets gemakkelijker om te overleven. Om de drumsticks in de Albert Heijn te 'vangen' hebben we geen topconditie en een pijl en boog meer nodig. Alleen een portemonnee en een bonuskaart.

En met een overkill aan voeding waar je vet van op gaat slaan in de schappen van de supermarkt is het – jammer genoeg – enorm makkelijk om dik te worden. Er zijn drie belangrijke problemen:

1. We verbranden geen of weinig energie om aan ons eten te komen.
2. Ons instinct zorgt ervoor dat we teveel "modern voedsel" eten, en dit voedsel bevat een onnatuurlijke hoeveelheid "lege koolhydraten" waardoor het onze honger niet stilt.
3. We zijn genetisch geprogrammeerd om vet op te slaan. Dit mechanisme zorgde er ooit voor dat we konden overleven als soort.

In de oude dagen moest je moeite doen voor je maaltijd, en was het elke keer weer het risico dat je met lege handen thuis zou komen. Als je vlees wilde eten, ging je een antilope bestormen, dook je op een konijn,

of worstelde je met een wild zwijn. Eten was altijd het gevolg van een enorme inspanning.

Maar vandaag de dag is het een andere wereld. Ondanks dat jij weet dat er voeding beschikbaar is wanneer je maar wilt, weet jouw lichaam dit niet. Met als gevolg dat het (niet meer zo handige) survival-instinct van ons lichaam alle extra calorieën die het kan bemachtigen – met name koolhydraten – opslaat als vet.

Zoals een eekhoorn zijn nootjes opslaat voor de winter, zijn onze vetcellen de hele tijd bezig om vet op te slaan. Je hebt ongeveer *30 biljoen vetcellen*, die ieder ongeveer duizend keer kunnen uitzetten of zichzelf kunnen splitsen en nieuwe vetcellen kunnen vormen.

Dit is hetzelfde mechanisme dat ons hielp om te overleven. *Echter nu helpt het ons de dood in.*

Je lichaam is ongelooflijk, het kan elke voedingsstof uit voeding persen, wat betekent dat je lichaam een Mars of Twix kan omzetten in een nieuwe vingernagel. Met zulke krachten is het niet moeilijk om in te zien dat het verbranden van vet best gemakkelijk kan zijn, als je maar gewoon voeding eet waarvoor ons lichaam gemaakt is en af en toe van de bank af komt. Er is hoop dames en heren!

GEZONDE VOEDING DIE NIET GEZOND IS

Misschien denk je wel dat de voeding die je nu eet - zoals volkoren brood, dieetproducten, soja etc. - gezond zijn omdat dit je met de paplepel is ingegoten. Geen zorgen, ik dacht dit ook. Maar de waarheid ligt ietsie anders. Deze voeding is niet gezond, het maakt je juist dik.

Als je bent aangekomen door een standaard laag vet, hoog granendieet, wees dan niet getreurd. Je bent niet de enige. Het is het ontbreken van eiwit en vet in combinatie met de grote hoeveelheid koolhydraten die er

juist voor zorgt dat je aankomt in plaats van afvalt. Het is alsof je diesel in je Porsche gooit.

Het goede nieuws is dat je waarschijnlijk al echte en goede brandstof eet, maar alleen niet genoeg. En door meer te eten van deze goede voedingsstoffen breng je je lichaam in een staat waarbij je lichaam vet gaat verbranden in plaats van het op te slaan.

Je gaat slank en afgetraind worden zonder er echt veel moeite voor te doen, en dat is nu juist waar we naar op zoek zijn.

DE TOEKOMST IS HIER

Ik ben ervan overtuigd dat over een jaar of honderd iedereen weet wat wij nu weten, maar op dit moment behoren wij tot de voorlopers, samen met een groep atleten, fitness modellen, en Hollywood acteurs. Een hoog-in-koolhydraten en laag in vet dieet werkt gewoon niet op de lange termijn.

Wat wel werkt is een gemiddeld-tot-hoog-in-eiwit en laag-in-koolhydraten dieet. Dit veroorzaakt een ongelooflijke vetverbrandende staat en zorgt voor spiergroei. Honderden wetenschappelijke studies hebben dit al bewezen. Maar om speciale redenen (die met geld te maken hebben) is dit nooit echt aangekomen en opgenomen als "traditionele wijsheid". Tot de komst van het internet.

Tegenwoordig is er een grote groep mensen op het internet te vinden. Mensen zoals jij en ik, die meer weten over voeding dan je eigen dokter.

Slik.

Probeer "de Paleo Revolutie" zelf en de resultaten zullen voor zichzelf spreken. *Het werkt.*

Hoewel sommige diëten effectieve vetverlies principes opvolgen, zijn de meeste van deze diëten gewoon te extreem. (Atkins, Dukan, Ketogenendieet, etc.) Het draait bij deze diëten alleen om gewichtsverlies, en niet zozeer om je gezondheid.

Het vervangen van fruit en groentes voor hot dogs en bacon kan op de korte termijn wel voor een gewichtsverlies zorgen maar het is geen gezonde en verantwoorde strategie die werkt op de lange termijn. "De Paleo Revolutie" zal je gezond, slank en strak maken zonder dat het ten koste gaat van je gezondheid en energie.

In een gezond lichaam gaat het verliezen van vet vanzelf. Zo zijn we geprogrammeerd.

MAAK VOEDING EEN PRIORITEIT

Onze strijd met ons gewicht heeft net zoveel te maken met onze "voeding mindset" als met de voeding zelf die we consumeren.

Tot niet zo heel lang geleden was het idee achter een maaltijd: gezellig samen eten rond een tafel met familie en vrienden. Lachen, relaxen en een hoop vrolijkheid. Is dit hoe het bij jou thuis eruit ziet? Of haal je een Big-Tasty bij de Mc Donalds en prop je deze tijdens het rijden naar binnen omdat je belangrijkere dingen te doen hebt? (Oké, oké misschien een beetje overdreven)

Maar, alles wat ik wil zeggen is… *Respecteer je voeding en geniet van je eten.* Gooi geen zak chips naar binnen omdat je je verveelt.

De manier waarop je je voeding eet is belangrijk. Als je eet wanneer je altijd maar haast hebt en niet oplet met wat je eet, dan zullen je lichaam en hersenen ook niet opletten. Snacken zonder idee waarom is niet nodig en zal je vooruitgang niet ten goede komen. Wanneer je hier problemen mee hebt (emotie-eten en niet weten waarom je eet)

dan zullen we samen gaan kijken of we dit weer op een nieuwe manier kunnen aanleren, waarin je eet voor je plezier en verzadiging.

De mogelijkheid om altijd en waar we ook maar willen te kunnen eten is echt een luxe-probleem. Maar onthoud dat voeding een brandstof is en een medicijn. Heb een hoge standaard voor wat je in je lichaam stopt, en probeer te genieten en plezier te hebben in elke hap voeding die je in je mond stopt.

Zorg ervoor dat een maaltijd een aangelegenheid is om van te genieten. Knal geen voeding op je bord zoals je dat voor een hond zou doen. Ga rustig zitten, pak een paar mooie borden en bestek en maak er iets moois van. *Kijk uit naar wat je gaat eten, en maak voeding een focuspunt in je leven.*

GEWONE MENSEN, SPECTACULAIRE RESULTATEN

Bekende sterren, fitness modellen, en professionele atleten hadden echt geen "perfect lichaam" toen ze geboren werden. Het lichaam wat ze hebben is het gevolg van een afwijkende levensstijl / dieet (daarnaast zit de echte "perfectie" van dit soort mensen ook wel vaak in drugs, operaties (cosmetisch) en good-old-photoshop heeft er ook een aandeel in).

Toch zijn al deze mensen het over één ding wel eens: je lichaamsbouw en het behalen van resultaat (afslanken / spieropbouw) is voor 80% afhankelijk van je dieet, en voor 20% van training en andere factoren. Ook jij kunt ongelooflijke resultaten behalen - maar je moet alleen wel het juiste advies opvolgen. "Maar Mitchel, hoe zit het dan met genen? Sommige mensen kunnen alles eten, en komen geen gram aan, en ik hoef alleen maar naar eten te kijken en ik word al dikker."

Ieder mens, dus wij allemaal, hebben de genen om ons lichaam te programmeren om slank, gespierd en gezond te zijn. De truc om jouw ideale lichaam te krijgen is om specifieke voeding te eten en de juiste oefeningen te doen.

Wanneer je overgewicht hebt, dan zijn je dieet en hormonen uit balans, niet je genen. Door het aanpassen van je dieet en je training zal je lichaam van nature zijn gevoeligheid voor insuline weer herstellen, je testosteron en groeihormoonlevels verhogen, en je glucose-transporters optimaliseren. Zo kan jij ook vet verbranden en spieren opbouwen op een gezonde en natuurlijke manier.

DE KRACHT VAN VISUALISEREN

"Experimental and clinical psychologists have proven beyond a shadow of a doubt that the human nervous system cannot tell the difference between an 'actual' experience and an experience imagined vividly and in detail."

~ Dr. Maxwell Maltz, Author, Psycho-Cybernetics

Visualiseren is een spectaculaire en krachtige tool om je leven en lichaam te transformeren naar iets wat je altijd al voor ogen had. Aangezien je hersenen denken in plaatjes, is het ontwerpen van een helder plaatje in je hoofd van wat je wil bereiken een goed idee. Hiermee bereik je je onderbewustzijn, en zorgt de wereld ervoor dat je krijgt wat je wilt.

Oke, oke... Ik wil niet perse de voodoo-master gaan uithangen hier, en ik houd dit hoofdstuk ook kort. Maar eerlijk gezegd heeft dit mijzelf enorm veel gebracht dus wilde ik het toch even onder de aandacht brengen.

Niet alleen heb ik het lichaam wat ik altijd al wilde, maar ook mijn financiële situatie, gezondheid, geluk en liefde heb ik hieraan te danken.

Probeer het gewoon eens een minuut. Sluit je ogen, relax (niemand kijkt toch), en denk je eens in dat je nu al het lichaam hebt wat je wilt. Je ziet je platte, strakke buik, je afgetrainde spieren, en atletische lichaam perfect passen in je favoriete kleren. Mensen kijken om en vrienden en bekenden kijken naar je en zijn een beetje jaloers dat je zo goed in je vel zit.

... Ik loop niet met je te dollen. Leg het boek even weg en doe het nu.

Gebruik visualisatie als een gereedschap om jezelf op de rails te houden met waar je mee bezig bent. Als je jezelf in een moeilijke situatie hebt gemanoeuvreerd, stop dan, relax even, en neem een minuut om jezelf voor te stellen met je perfecte lichaam.

Plots is de verleiding een stuk minder, of zelfs weg. Als je geen zin hebt om je training te gaan doen, visualiseer jezelf dan als je al klaar bent met je oefeningen: je straalt, hebt energie, en je de gelukshormonen stromen door je lichaam.

Train je onderbewustzijn erop dat er fantastische dingen gaan gebeuren, en hij zorgt ervoor dat ze daadwerkelijk gebeuren.

PALEO REVOLUTIE



WAT JE MOET WETEN

"Ignorance is the curse of God; knowledge is the wing wherewith we fly to heaven."

~ William Shakespeare

Honderdduizenden jaren hebben de krachten der natuur jouw lichaam je het voedsel gegeven waar het optimaal op kan functioneren. Dit voedsel bestond voornamelijk uit wilde planten en dieren - groenten, vlees, en soms fruit, noten en zaden - en dit alles is vanuit de natuur hoog in vet, eiwit en vezels, maar laag in koolhydraten.

Sinds de ontdekking van de agrarische cultuur en dan met name het industrieel bewerken van voeding, zijn we koolhydraat-eters gaan worden. Maar omdat we simpelweg niet gebouwd zijn om grote hoeveelheden koolhydraten te verwerken in ons lichaam, wordt dit omgezet tot suiker - en dit wordt vervolgens opgeslagen als vet.

Genetisch is ons lichaam zich al miljoenen jaren aan het aanpassen aan voeding uit de natuur. Maar met de fabrieksvoeding die momenteel geproduceerd wordt weet ons lichaam niet zo goed raad. Dit heeft weinig meer met de natuur te maken. Kijk altijd met een schuin oog naar producten in pakjes, blikjes etc. Maar wees gerust, niet alle nieuwe voeding is schadelijk, en niet alle natuurlijke voeding is goed voor je. Echter wanneer je kijkt naar de "normale" Nederlandse etenswijze worden we alleen maar dikker. Dus ik hoop dat je jezelf het volgende begint af te vragen: als iets van nature niet eetbaar is, waarom zouden we het dan in hemelsnaam toch gaan eten?

Met "de Paleo Revolutie" eet je alleen voeding die je gewoon in de natuur kunt vinden. *Deze manier van eten is ideaal om je lichaam terug te laten keren naar een staat waarin het optimaal vet kan verbranden.*

Ik wil nogmaals benadrukken dat niet alle moderne voeding die ontstaan is na de agrarische cultuur per se slecht, ongezond en vetmakend is. Het principe van "de Paleo Revolutie" is simpelweg: eet een overvloed aan echte, simpele voeding, en wees sceptisch over het eten van gemanipuleerd, bewerkt, en chemisch ontdekt "voedsel".

Wanneer je minder graan, suikers en andere snelle koolhydraten gaat eten en hiervoor in de plaats natuurlijke planten en dieren gaat nuttigen, dan zal je lichaam langzaam maar zeker weer overgaan op vet als zijn eerste brandstof behoefte.

HOE WORDEN WE DIK

Al onze voeding, van aardappelen tot varkensvlees, bestaat uit macronutriënten, micronutriënten, en water. Macronutriënten – eiwitten, koolhydraten, en vetten – zijn de enige voedingsstoffen die ons energie kunnen geven (in de vorm van calorieën) om in leven te blijven. Hoewel alle vormen van macronutriënten nodig zijn om je lichaam normaal te laten functioneren, hebben ze wel allemaal een ander effect op je vetverbranding.

In het kort werkt het als volgt, *eiwitten en vetten slanken af, en een overschot aan koolhydraten maakt je dik.*

Verbaasd? Het is niet het vet dat je eet waar je dik van wordt - *het is de suiker.*

Hieronder wil ik in het kort uitleggen wat er gebeurt. Alle koolhydraten worden in je lichaam afgebroken tot glucose (een simpele vorm van suiker), die je bloedsuikerspiegel direct laten stijgen. Als je bloedsuikerspiegel op een hoog niveau ligt, maakt je alvleesklier het hormoon insuline aan. Op deze manier kan je lichaam meer glucose (een giftige stof) opnemen uit je bloed om het vervolgens op te slaan in de lever, spieren (in de vorm van spierglycogeen) of vetcellen.

Maar je lichaam is echter maar gebouwd om een relatief kleine hoeveelheid koolhydraten per keer te verwerken. En zodra de kleine lever en het spierglycogeen vol zitten - en dat zitten ze bij normale mensen bijna altijd - zal de rest van deze glucose omgezet en opgeslagen worden als vet.

Waarom Zouden We Ons Druk Maken Over Insuline?
Je lichaam kan of vet verbranden, of vet opslaan. Maar niet tegelijk. Het niveau van het hormoon insuline in je bloed laat weten aan je lichaam of het vet moet verbranden (lipolysis) of vet moet opslaan (lipogenesis). Wanneer je insuline op een hoog niveau ligt, geeft dat je lichaam automatisch een signaal dat het vet op moet gaan slaan.

De primaire rol van insuline is om voedingsstoffen op te slaan. Insuline regelt ook het suikerspiegelniveau in je bloed, zegt wanneer je lichaam vet moet opslaan en heeft nog duizend-en-één andere taken in het lichaam. Insuline kan je hongerig maken, humeurig, slaperig of je kunt er "licht van in je hoofd" worden. Ook kan het je cholesterol beïnvloeden, bloeddruk verhogen, vocht vasthouden in het lichaam, slagaders beïnvloeden, en suiker omzetten in vet.

Is het je ooit eens eerder opgevallen dat mensen vaak in gewicht aankomen na de leeftijd van +/- 25 jaar, en dat zonder dat ze eigenlijk hun dieet of beweging aanpassen? In de meeste gevallen komen deze personen aan omdat ze een *metabool syndroom* hebben opgebouwd (ook wel insulineresistentiesyndroom, stofwisselingssyndroom of syndroom X). Dit is een veel voorkomende aandoening die je krijgt door het teveel eten van koolhydraten voor een langere periode.

Hier is de harde waarheid: *wanneer je overgewicht hebt, dan ben je waarschijnlijk al insulineresistent.*

Je lichaam is de hele tijd aan het vechten om jouw constant torenhoge bloedsuikerspiegels te reguleren met grote hoeveelheden insuline,

en uiteindelijk zorgt dit ervoor dat het systeem niet meer optimaal werkt. De insuline stopt te werken, en je hebt er meer van nodig om op de juiste manier de glucose uit je bloed te kunnen halen. Je alvleesklier pompt dus steeds meer insuline je lichaam in, en dat zorgt ervoor dat er een constante verhoging is van het insulinepijl in de bloedbaan (bekend als hyperinsulinemie) plus een lage bloedsuikerspiegel (hypoglycemie). Deze overvloed aan vetopslaande insuline zorgt ervoor dat mensen steeds maar dikker worden zonder dat ze meer gaan eten, en dit met dezelfde voeding die ze altijd al aten.

Gaat het te snel?

Ik zal het nog verder opbreken voor je:

1. Je glucoselevels blijven voor langere tijd hoger omdat ze niet bij de spiercellen kunnen komen. Deze giftige glucose is niet best voor je bloedbaan en zorgt ervoor dat je aderen gaan dichtslibben.
2. Meer suiker wordt omgezet in vet. En aangezien je spiercellen minder glycogeen krijgen (omdat ze resistent zijn) en minder goed functioneren is het ook nog eens moeilijker om het opgeslagen vet te verbranden.
3. Maar het wordt nog mooier. Je insuline stijgt nog hoger en blijft nog langer hoog omdat de alvleesklier simpelweg denkt.. "Oohh, als een klein beetje insuline niet werkt, dan moet ik nog meer pompen". Maar het probleem hiervan is dat insuline giftig is in grote hoeveelheden, en dit kan verstopte aderen veroorzaken (dit is ook de reden dat veel diabetici vaak last van hart problemen hebben).
4. De insulineresistentie zorgt er niet alleen voor dat er geen glucose meer in de spiercellen terecht komt, het zorgt er ook voor dat er geen aminozuren meer naar binnen kunnen in je spiercellen. Dus nu kun je je spieren niet onderhouden of opbouwen. En als dat al niet erg genoeg is denkt je lichaam

> ook nog dat er niet genoeg glucose in je spiercellen zit (omdat het er simpelweg niet kan komen), en zal het signalen gaan afgeven om spieren om te zetten in glucose. Je wordt dikker en je verliest spiermassa. Je bent al goed op weg om diabeet te worden.

Natuurlijk gebeurt dit niet over één nacht ijs. Deze theorie legt voor een deel ook uit waarom kinderen die achter de televisie / computer gekluisterd zitten met een 2-liter fles cola en die alle pizza's, chips en snoep die ze maar kunnen eten iedere dag, niet per se in gewicht aankomen. Hun gevoeligheid voor insuline werkt nog steeds naar behoren. Maar wanneer het lichaam vervolgens ouder wordt en de insulineresistentie komt opzetten, komen ze in één keer aan in gewicht.

Sommige unieke lichaamstypen kunnen langer tegen de constante koolhydraataanvoer in het Westerse dieet, maar de meesten van ons krijgen hier toch wel last van rond hun 30e en dit merk je op door een hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, en natuurlijk de welbekende 'lovehandles'.

Insulineresistentie maakt ons trouwens niet alleen maar dik...

Uiteindelijk raken de cellen die insuline produceren op in het lichaam. En wanneer dit gebeurt, krijg je diabetes Type II. Dit type diabetes gaat vaak gepaard met een beschadiging aan het zenuwstelsel, ogen en lever en kan uiteindelijk leiden tot een hartaanval.

Wat eens een zeldzame verschijning was bij een aantal mensen, is nu uitgegroeid tot een epidemie. Diabetes is de meest voorkomende ziekte in Nederland met ongeveer 1 miljoen patiënten in Nederland.

Het goede nieuws is: wanneer je dit op tijd opvangt, is de insulineresistentie nog omkeerbaar. Je kunt je insuline perfect controleren door middel van je dieet en levensstijl.

"De Paleo Revolutie" is hier ideaal voor. Hiermee kun je de insulineresistentie stoppen, en de effectieve mechanismes van het lichaam om vet te verbranden weer herstellen. Het enige wat je hoeft te doen, is minder koolhydraten en meer eiwitten innemen, en dit combineren met een regelmatige training die je leuk vindt.

HOE WIJ VET VERBRANDEN

Wanneer gaat jouw lichaam vet verbranden? Dat gebeurt pas op het moment dat je lichaam meer energie verbrandt dan dat het consumeert. Dan gaat je lichaam hormonen en enzymen afgeven die tegen jouw vetcellen zeggen dat ze opgeslagen vet (adipose) mogen gebruiken voor energie. De vetcellen worden geleegd (triglyceride) in de bloedbaan als vrije vetzuren, die vervolgens weer worden getransporteerd door het bloed naar het weefsel waar de energie nodig is. Dit kunnen bijvoorbeeld de lever, de nieren of het spierweefsel zijn.

De glyceride en vetzuren worden verder afgebroken in de lever, nieren en spieren door een chemisch proces dat uiteindelijk de energie maakt die het lichaam nodig heeft. Het enige dat er uiteindelijk nog overblijft van het opslagen vet dat je had, is water en koolstofdioxide. Dit scheidt je lichaam verder af als urine, zweet of als bijproducten in je uitademing.

DE ROL VAN MACRONUTRIËNTEN OP ONZE STOFWISSELING

Koolhydraten
Elke soort koolhydraten die je eet (op vezels na) - brood, pasta, cruesli, aardappelen, rijst, fruit, toetjes, snoep, etc. - wordt uiteindelijk omgezet in een simpele vorm van suiker (glucose). Een voorbeeld. Wanneer je een Magnum eet (het ijsje), dan krijgt je lichaam in principe gewoon een hand vol met suikerklontjes binnen. Wanneer jij 60% van je dagelijkse calorieën binnen krijgt in de vorm van suiker (zoals

vele voedingsexperts en doktoren je aanraden), dan krijgt je lichaam ongeveer *400 gram pure suiker binnen per dag.*

Menswetenschappers (antropologen) hebben aangegeven dat onze voorouders gemiddeld ongeveer 80 gram koolhydraten binnen kregen per dag. Deze kwamen uit fruit en groenten. Wij moderne Nederlanders daarentegen, krijgen ongeveer 300~500 gram koolhydraten per dag binnen, en deze komen voornamelijk uit verschillende soorten kunstmatige suiker- en graanproducten. Aangezien koolhydraten de hoofdoorzaak zijn voor het opslaan van vet, is het ook niet moeilijk om te bedenken waarom we met z'n allen steeds dikker en zwaarder worden.

Je Hebt Geen Koolhydraten Nodig Om Te Overleven...

Je lichaam heeft geen koolhydraten nodig op dezelfde manier als het eiwit of vet nodig heeft om te functioneren. Koolhydraten worden niet gebruikt als bouwstenen in het lichaam. Het fungeert alleen maar als brandstof, of dit nu direct gebruikt wordt, of opgeslagen word als glycogeen of vet. Je lichaam werkt niet goed als het structureel vet en eiwit mist, maar je hebt GEEN koolhydraten nodig uit voeding om je lichaam optimaal te laten werken.

Je brein is het enige orgaan dat glucose / koolhydraten nodig heeft, ongeveer zo'n 130 gram per dag. Ondanks dit gegeven is het niet nodig om glucose te ETEN. Onze lever kan 58% van de eiwitten die we eten, omzetten in glucose. Om deze reden kun je met het eten van eiwitten de lever genoeg bouwstoffen geven om glucose van te maken.

Een Gematigde Inname van Koolhydraten Is Goed Voor De Gezondheid

In een gematigde hoeveelheid, zijn koolhydraten niet jouw vijand. Het tegendeel is waar. Het eten van koolhydraten in de vorm van fruit en groenten is nodig om je lichaam optimaal te laten werken - helemaal als

je actief en sportief bent. Een gedoseerd aantal koolhydraten zorgt voor een betere gezondheid, doordat het de hersenen voorziet van glucose (brandstof voor je brein) en je lever en spieren van glycogeen (brandstof voor je spieren). Wees alleen gewaarschuwd: verkies altijd natuurlijke koolhydraten boven geraffineerde koolhydraten.

Groenten en fruit zijn de gezondste vormen / bronnen van koolhydraten. Ze bevatten veel vezels, micronutriënten en fytochemicaliën (die geen impact hebben op de suikerspiegel), en weinig netto koolhydraten (netto koolhydraten zijn de koolhydraten die invloed uitoefenen op de suikerspiegel).

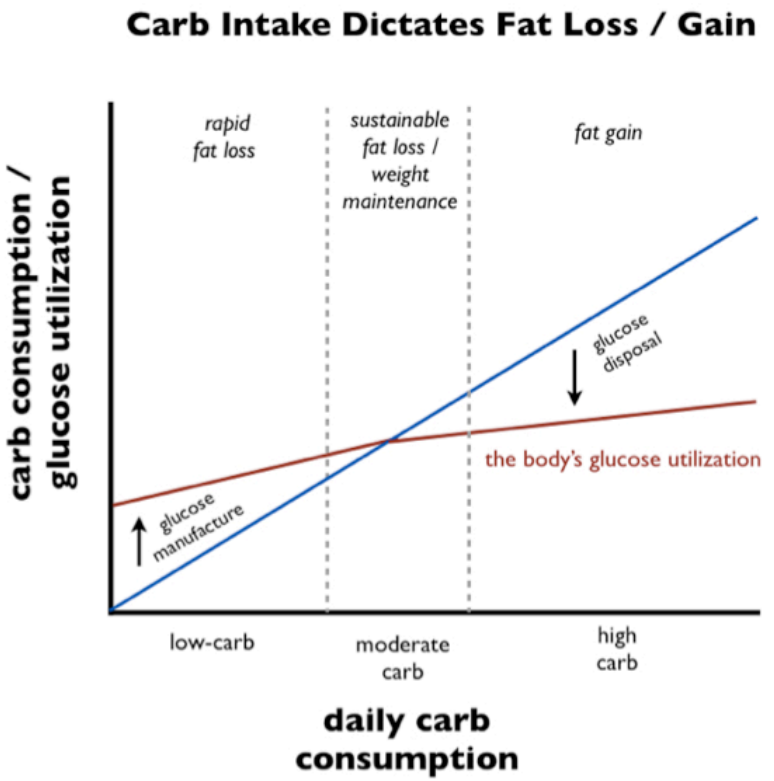
Als bonus zorgen de meeste groenten en fruit er ook voor dat het zuur van dierlijke producten gereguleerd word (alkaliniteit). Dit creëert een gebalanceerde PH in je lichaam, die belangrijk is voor je algemene gezondheid, en die de effectiviteit van de vetverbranding binnen het lichaam verhoogt.

Hoeveel Koolhydraten Zouden We Moeten Eten?

De optimale hoeveelheid voor het verliezen van vet op een gezonde manier is het eten van ongeveer 50~100 gram netto koolhydraten per dag. Maar je hoeft het niet te tellen, aangezien het supergemakkelijk is om hiertussen te blijven ook al eet je enorm veel groenten en ook nog aardig wat fruit. Het is WEL heel erg moeilijk om in deze hoeveelheid te blijven als je veel "moderne voeding" eet zoals graan, bewerkt voedsel en suikers. Het is beter deze voeding gewoon te negeren (behalve als je je "eet-alles-wat-je-wil-maaltijd" neemt, maar hier komen we later op terug).

De juiste inname van koolhydraten is ook nog afhankelijk van de dagelijkse activiteiten die je onderneemt. Als je snel vet wilt verliezen, dan is over het algemeen genomen minder koolhydraten altijd beter. Toch raad ik je aan, voor de algehele gezondheid, toch altijd te gaan voor

een lage-tot-gemiddelde inname van koolhydraten.



** Bron: The Perfect Health Diet*

Des te actiever je bent, des te beter jouw lichaam gebruik kan maken van koolhydraten en deze ook kan afbreken. Maar wees gewaarschuwd, een teveel aan koolhydraten voor je glycogeen opslag zorgt eigenlijk altijd voor vetopslag, hoe actief je ook bent.

In het kort werkt het als volgt: matig of verwijder alle bewerkte koolhydraten, eet een klein beetje tot een matige hoeveelheid zetmeel afhankelijk van je trainingslevel, eet een beetje tot een matige hoeveelheid fruit, *en eet veel vezelrijke en zetmeelarme groentes.*

Eiwit
Eiwit is de meest belangrijke macronutriënt als het gaat om het bereiken en behouden van je ideale lichaam. Eiwit kun je terugvinden in veel voeding, zoals vlees, eieren en zuivel, maar ook groenten, bonen, noten en peulvruchten bevatten eiwit.

Het eten van eiwit doet meer dan alleen je honger stillen voor vele uren achter elkaar. Het zorgt voor spieropbouw, gaat spierafbraak tegen en zorgt er zelfs voor dat je in rust een hogere spijsvertering krijgt door het genereren van meer lichaamswarmte (* thermogenesis). Daarnaast geeft het je een flinke gezondheidsboost. Het verbetert je immuunsysteem en de anti-oxidantfunctie van je lichaam, maakt het HDL (het goede) cholesterol aan, en verbeterd het de insulinefunctie.

> ** Het thermische effect van eiwit werkt als volgt: tijdens de vertering van je voeding, breekt je lichaam de voeding op in energie. De energie de hierbij vrijkomt, kost op zijn beurt ook weer energie. Het verteren van eiwitten maakt ongeveer 2,5 tot 3 keer meer energie vrij dan het verteren van koolhydraten of vet. Dit geeft ook een boost aan je spijsvertering en resulteert in sneller vetverlies dan bij hetzelfde aantal calorieën verkregen uit vet of koolhydraten.*

Eiwit is gemaakt uit 22 aminozuren die de bouwstenen zijn van ons lichaam. Je lichaam maakt en combineert deze aminozuren op verschillende manieren om je van energie te voorzien, je te beschermen tegen ziekte, en om je spierweefsel te repareren en te onderhouden. Negen van deze aminozuren kunnen niet gemaakt worden door ons lichaam, dus deze moet je verkrijgen uit je voeding. Niet alle voeding voorziet hier even goed in. Eiwitten die afkomstig zijn van planten zoals rijst, bonen en granen zijn voorbeelden van 'incomplete eiwitten', aangezien ze niet alle negen missende aminozuren bevatten die je nodig hebt. Wel kunnen deze eiwitten gecombineerd worden met andere eiwitten, waardoor je weer een compleet aminozurenprofiel krijgt.

De complete aminozuren kun je vinden in dierlijke producten, zoals vlees, eieren en ook zuivel.

Wees niet bang om teveel eiwit te eten, ondanks wat er in het verleden tegen je gezegd is. Tenzij je je helemaal vol propt met eiwitshakes (wat ik je niet aanraad, ook al verkoop ik ze zelf), is het moeilijk om teveel eiwitten te eten.

Mannen zijn gebouwd vanuit de natuur met grotere spieren en een lager vetpercentage, dus zij hebben ook meer eiwit nodig dan vrouwen. Maar feit blijft dat mensen over het algemeen niet genoeg eiwit eten voor een optimale gezondheid.

Dit lijkt met name bij vrouwen een probleem te zijn. Vlees is echt geen "mannending", het is net zo belangrijk voor de gezondheid van vrouwen.

Als je geen honger wilt hebben, en snel vet wilt verliezen zonder verder verlies van spieropbouw, dan moet je simpelweg meer eiwit eten van hoge kwaliteit. Denk aan ongeveer 2 gram per kilogram van je ideale lichaamsgewicht per dag.

Stel je weegt nu 80 kilo en zou eigenlijk 70 kilo willen wegen dan zou dit betekenen dat het voor jou goed is om 140 gram eiwitten per dag binnen te krijgen.

Het is belangrijk om hierbij je ideale lichaamsgewicht te nemen omdat je met overeten uiteindelijk toch nog steeds te zwaar blijft. Als je daarnaast ook maar genoeg groenten en fruit eet, dan is het bijna onmogelijk om teveel eiwit te eten.

Als je een maaltijd klaarmaakt, combineer deze dan rondom magere eiwitbronnen en vezelrijke groenten. Zorg ervoor dat het eten van eiwit altijd een prioriteit is bij elke maaltijd. Misschien druist het tegen je gewoontes in, maar ik kan je niet vaak genoeg vertellen dat het eten van eiwit echt belangrijk is voor vetverlies, en het opbouwen van een sterk, slank en gespierd lichaam.

Vet

Van vet wordt al jarenlang gedacht dat het de boosdoener is van alle wereld-gezondheidsproblemen zoals hartziektes, verstopte aderen en overgewicht. Maar het eten van een grote hoeveelheid vet is niet het probleem - het is juist de oplossing. Vet uit voeding is iets heel anders dan vet in de vetcellen in je lichaam; het eten van meer vet in plaats van koolhydraten zal ertoe leiden dat je vet verliest.

Vetten zijn de brandstof van het lichaam in "de Paleo Revolutie" en behelzen een groot deel van de calorie-inname. Vetten zijn traag in de spijsvertering en hebben bijna of geen impact op je insuline. Dit heeft als resultaat dat het eten van vet er juist voor zorgt dat je zowel vet uit eten als vet uit vetcellen kunt gebruiken als brandstof.

Vetten beschermen je lichaam, helpen bij een goede celfunctie en zorgen voor de afgifte van vetverbrandende hormonen. Ook zorgen ze voor een betere absorptie van vitaminen en mineralen, en daarnaast geven ze smaak aan je voeding. (Zeg nou zelf, waar grijp je liever naar, een mager stukje kippenborst of een heerlijke sappige kippenpoot.)
Na het eten van vet heb je een vol gevoel, in tegenstelling tot na het eten van koolhydraten. Dit komt doordat vet nauwelijks tot geen invloed heeft op de glucose levels in je bloed en je insuline aanmaak, en omdat het verteren van vet een stuk langer duurt dan het verteren van koolhydraten.

"De Paleo Revolutie" zorgt voor een toename van de vetverbrandende hormonen, zorgt voor extra spiergroei en voor extra verjongings- / groeihormonen in je lichaam. Wow. ;-)

Korte ketens van vet, zoals je kunt vinden in kokosolie, hebben een gunstige invloed op gewichtsverlies, buikomtrek en bloed triglyceriden. Er zijn ook midden, en lange ketens van vet. Dit zijn vetten in vaste vorm en worden niet snel opgenomen door je lichaam.

"Dus vet maakt je helemaal niet vet?"

Nope. Het zijn eigenlijk een teveel aan koolhydraten die ervoor zorgen dat je dikker en vetter wordt. Modellen, atleten, bekende filmsterren en andere "slimme" voedingsexperts weten dat ze hun koolhydraatinname omlaag moeten trekken om vet te verliezen. Wist je trouwens wat sumo worstelaars doen om voor een wedstrijd dikker te worden? Ze verminderen hun vetinname met 10-15% waardoor hun dieet bijna alleen nog maar uit koolhydraten bestaat. Ergens is het ook wel logisch als je het volgende leest:

Je bent niet wat je eet, je bent wat je verbruikt
Om nog maar eens in herhaling te vallen, worden de koolhydraten die je eet omgezet in glucose. Hierdoor gaat je lichaam het insulinehormoon afgeven, dat een signaal afgeeft aan het lichaam om vet op te slaan wanneer de lever en het spierglycogeen vol zitten. Als resultaat zal je lever de overtollige bloedsuikers omzetten in triglyceriden - de vorm die vet aanneemt als het door je bloedbaan naar je vetcellen wordt getransporteerd. *Voor de laatste keer, koolhydraten worden omgezet in vet.*

Dit is wat er gebeurd: Diëten die hoog in koolhydraten zijn, zijn eigenlijk vetmakende diëten.

Er is onderzocht dat mensen die hoog in koolhydraten, laag in vet diëten volgen vaak hogere waardes van vrije vetzuren in hun lichaam hebben dan degenen die veel vet en weinig koolhydraten eten.
Het verminderen van koolhydraten houdt je insulinelevel laag, en dit zorgt ervoor dat er intern in je lichaam minder vet word aangemaakt en dat het vet dat je consumeert, direct als brandstof kan worden gebruikt.

Het is veel gezonder om vet direct te eten dan indirect aan te maken. Omdat tijdens het opslaan van vet door het eten van koolhydraten ook je lichaam nog eens vergiftigd wordt met een overvloed aan glucose en insuline. “De Paleo Revolutie” vervangt de calorieën die je normaal gesproken van koolhydraten binnenkreeg, en zoekt naar gezonde vetten als alternatief voor deze calorieën.

In tegenstelling tot wat de “traditionele wijsheid” ons leert, zijn er enorm veel studies gedaan naar een hoog-in-vet dieet voor ons mensen. In tegenstelling tot het normale hoog-koolhydraten en laag-vet dieet hebben mensen die een dieet volgen dat hoog in vetten zit een slanker lichaam, en genieten ze meer van het eten. Daarnaast zien we bij deze mensen een lager cholesterolgehalte, minder triglyceriden en een lagere bloeddruk.

Maar nog belangrijker als wat er allemaal in de studies besproken wordt, is gewoon de realiteit en de praktijk. Ik coach nu een aantal mensen, en deze hebben allemaal flink kilo’s verloren - inclusief mijzelf natuurlijk.

Na al deze lovende woorden gezegd te hebben zijn er nog wel een aantal dingen waar je op moeten letten bij het eten van vet. Vet heeft een calorie-dichtheid van 9 calorieën per gram, waardoor het gemakkelijk is om er teveel van te eten. Eiwit, fruit en groenten hebben namelijk maar een calorie-dichtheid van 4 calorieën per gram. Ik hoef niet te zeggen dat het geen zin heeft om pakjes boter, of het vet van ontbijtspek naar binnen te slurpen. Vul je lichaam altijd eerst met eiwit en groenten en vul aan met vet.

NIET ALLE VETTEN ZIJN HETZELFDE

Verzadigd vet is niet per se de vijand
Jaren en jaren hebben we gedacht (en is ons verteld) dat verzadigd vet (wat je kunt vinden in boter, rund en andere dierlijke producten) de aderen laat verstoppen en zorgt voor hartproblemen. Maar hier is het probleem: nog nooit heeft iemand dit bewezen. De enige aanwijzingen die we hiervoor gebruiken zijn gedateerde studies uit de vijftiger jaren. Feit is juist dat recente studies hebben aangetoond *dat het eten van verzadigd vet zelfs de cholesterol-levels verlaagd, de bloeddruk verlaagt en de kans op hartproblemen en overgewicht verkleint.*

Ik wil je een voorbeeld geven van iemand die ik volg op het internet met betrekking tot het Paleo Dieet. *Hij volgde een "gezond-voor-het-hart" hoog in granen, laag in dierlijk cholesterol, en laag in vet dieet* en sportte elke dag (fitness & joggen). *Desondanks had hij een bloeddruk van 142/92.* Als het je niks zegt, dat is behoorlijk hoog.

Zijn dokter vertelde hem dat hij nog meer moest sporten, nog meer graan moest eten en wellicht zelfs wel medicijnen moest gebruiken om de bloeddruk omlaag te krijgen. Ik was nog even vergeten te vertellen dat deze kerel 36 jaar jong is.

Hij volgde het advies van zijn dokter niet op, maar in de maanden dat hij aan het trainen was voor de marathon, en er ook twee gelopen had, kreeg hij zijn bloeddruk omlaag naar 126/82... beter maar nog steeds te hoog.

Nadat hij 1) drastisch zijn dieet had veranderd en veel meer vet had toegevoegd (ongeveer 50~70% van zijn calorieën kwamen uit vet van bronnen als kokosolie, bacon, boter, steak, en andere bronnen van verzadigd vet), en 2) zijn granen en suikerinname tot een minimum had beperkt, en 3) minder ging sporten, *is zijn bloeddruk nu 91/66*. De dokters waren verbluft.

Ook is het belangrijk om te vermelden dat dit allemaal in een paar weken tijd gerealiseerd was door exact het tegenovergestelde te doen als wat we traditioneel denken te moeten doen. Verzadigd vet zorgt niet voor verstopte aderen.

Is het nu de bedoeling, na het lezen van het verhaal hierboven, dat we met z'n allen niks anders moeten eten dan ontbijtspek en boter om onze bloeddruk omlaag te krijgen? Nee, niet als het aan mij ligt. *Een gebalanceerd dieet met een grote variëteit aan voeding is belangrijk voor een optimale gezondheid en lichaamsbouw.*

Wees alleen niet bang voor verzadigd vet. Overtuigend bewijs laat zien dat het eten van teveel koolhydraten uiteindelijk de oorzaak is van al onze problemen.

Cholesterol is Goed voor Je
Echt! Bijna elke cel in ons lichaam produceert cholesterol. Cholesterol is de reparatiestof der natuur en is belangrijk voor het goed functioneren van je hersenen en zenuwstelsel. Het is een krachtige anti-oxidant dat ons beschermt tegen vrije radicalen (en dus ook kanker).

Veel belangrijke hormonen zijn gemaakt van cholesterol, zoals onze sekshormonen testosteron, oestrogeen en progesteron. Maar ook hormonen die de mineralen en bloedsuiker in ons lichaam regelen, en hormonen die ons helpen om stress te tolereren.

Door het eten van meer cholesterol raken je aderen niet verstopt. Cholesterol en verzadigd vet hebben namelijk vrij weinig te maken met het verstoppen van de aderen. De meeste van de vetzuren die je tegenkomt in de aderen zijn zelfs onverzadigde vetten.

Je kunt net zo gemakkelijk een hartaanval krijgen met een laag cholesterolgehalte, als met een hoog cholesterolgehalte. Je hoeft je geen zorgen te maken over cholesterol en je hoeft hier zeker niet op te letten

tijdens het doen van je boodschappen.

Onverzadigde vetzuren
We zijn een groot aantal jaren flink verkeerd voorgelicht als het gaat om onverzadigde vetten en oliën welke je kunt vinden in bijvoorbeeld koolzaadolie, soja-olie, maïs, zonnebloemolie, etc. Er is ons verteld dat deze soorten olie en vetten goed voor ons hart zouden zijn, en dat de verzadigde variant zorgt voor hartproblemen. Onderzoek wijst echter andere dingen uit. Er zijn goede (Omega-3) en slechte (Omege-6) onverzadigde vetzuren.

Een van de simpele redenen waarom de slechte onverzadigde vetten hartproblemen kunnen veroorzaken is dat ze chemisch gezien onstabiel zijn en heel gemakkelijk kunnen oxideren als ze bloot worden gesteld aan hitte, zuurstof en vocht tijdens het koken en bewerken (later meer hierover).

Daarnaast bevatten deze oliën met een grote hoeveelheid Omega-6 vetzuren ook de eigenschappen dat ze ontstekingen, hartproblemen en gewichtstoename met zich meebrengen. Wist jij dat Omega-6 een slecht vetzuur was? Ik heb dit nooit geweten totdat ik er dieper indook. Dat gaan we nu doen.

Het Slechte Onverzadigde vetzuur Omega-6

Ontsteking bevorderende Omega-6 vetzuren welke we kunnen vinden in oliën gemaakt van bijvoorbeeld soja, mais, zonnebloem, etc. zijn dikmakend en giftig bij overmatig gebruik.

Helaas zijn omega-6 vetzuren veel gebruikte vetzuren in al het bewerkte voedsel in onze supermarktschappen. Daarnaast is het percentage omega-6 in al onze voeding al sterk gestegen omdat de agrarische sector onze dieren ook nog eens graan geeft dat veel omega-6 vetzuren bevat.

Als voorbeeld: biologische eieren van kippen die leven van een natuurlijk dieet van insecten en groene planten hebben een omega-3 / omega-6 verhouding van 1 : 1.

Supermarkt eieren kunnen een verhouding omega-3 / omega-6 hebben van 1 : 19. Dat betekend dat er dus negentien keer meer omega-6 in de eieren zit dan omega-3. Gemiddeld eten wij Nederlanders ongeveer 20 keer teveel omega-6 vetzuren dan wij biologisch nodig hebben, en dit is allemaal te danken aan de te grote consumptie van bewerkt voedsel dat vol zit met goedkope maïs, en sojaproducten.

Het Goede Onverzadigde vetzuur Omega-3

Omega-3 vetzuren zijn de goede vetzuren die je kunt vinden in visolie, vlees dat afkomstig is van grasgevoerde koeien, noten, zaden en groene bladgroenten. Omega-3 vetzuren gaan juist ontstekingen tegen en zorgen ervoor dat de energie die je krijgt uit je voeding door heel je lichaam verdeeld wordt. Omega-3's zorgen ook voor een betere vetverbranding, doordat ze de insuline levels kunnen balanceren.

Gezonde bronnen van Omega-3's zijn bijvoorbeeld:

- Vis en andere voeding uit de zee, en dan met name koudwatervis zoals zalm, makreel, heilbot en haring.
- Lijnzaad en lijnzaadolie, die je kunt gebruiken als ingrediënt in salades of gewoon als supplement
- Biologisch vlees, zoals rund, kip
- Eieren van de kip
- Walnoten en macadamia noten
- Groene bladgroenten
- Visolie supplementen

"De Paleo Revolutie" elimineert alle industriële oliën en bewerkte voeding, en plaatst hier vlees en vis voor in de plaats dat weinig omega-6

en veel omega-3 bevat, zoals biologisch rundvlees, lam, en zalm. Daarnaast kun je nog extra omega-3 visolie supplementen innemen (zorg er wel altijd voor dat ze in de koelkast liggen, om oxidatie te voorkomen). Het goede nieuws hier is: door met Paleo aan de slag te gaan, zal je omega3/6 ratio weer naar een normale waarde toegroeien.

Haal je Calorieën uit Vet, Niet uit Koolhydraten
Wanneer je de calorieën die je normaal gesproken uit koolhydraten verkreeg, nu uit gezonde vetten haalt, zal het resultaat hiervan een strakker lichaam zijn. Als je nog steeds honger hebt na het eten van genoeg eiwit en groentes, haal dan vet uit noten, vlees, avocado, kokos, eieren, zuivel (met mate), vis, etc. Zelf haal ik tot 50 ~ 60% van mijn calorie-inname uit vet en ik heb er nog nooit zo gezond en strak uitgezien als nu.

Vetten Die Goed Voor Je Zijn

Het is absoluut cruciaal dat je de juiste vetten eet!

Des te minder er gerotzooid is met het vet, des te beter het voor je is. Voor de moderne oliepersing kwamen de meeste van onze vetzuren uit verzadigde - of mono-onverzadigde vetzuren, van boter, spek, kokosolie of olijfolie. Dit zijn stabiele vetten die niet zo makkelijk oxideren.

De Goede Vetten

- Kokosolie (extra virgin)
- Olijfolie (koud geperst)
- Avocado's en avocado-olie
- Boter (roomboter, van biologische koeien)
- Noten en notenboters (kijk goed naar het omega-6 gehalte)
- Lijnzaadolie (koel bewaren en uv-beschermd)
- Visolie (koel bewaren)

Vetten die Je Moet Vermijden

Vermijd simpel gezegd gewoon alles wat bewerkt, verpakt of gefrituurd is. Probeer alle bewerkte voeding zoveel mogelijk te vermijden. Dit betekend geen margarine en industriële oliën waar we het eerder over hadden zoals soja, mais, zonnebloemolie, etc.

Pas ook op met vlees. Dieren worden op het moment volgepropt met antibiotica, gifstoffen en hormonen. Om deze reden, maar ook omdat het gewoon ethisch niet verantwoord is, zou ik altijd zoveel mogelijk biologisch vlees kopen. Als het eten van dit hoge-kwaliteitsvlees geen optie is, haal je vet dan ergens anders vandaan, maar probeer je vleesinname laag te houden in verband met de gifstoffen die het gemiddelde stukje vlees met zich meebrengt.

STOP MET HET ETEN VAN VOEDING DIE JE DIK EN ZIEK MAAKT

"We are living in a world today where lemonade is made from artificial flavors and furniture polish is made from real lemons"

~ Alfred E. Newman

Het beste advies wat ik je kan geven voor het effectief verliezen van vet is om te stoppen met het eten van bewerkte voedingsproducten en te beginnen met *het eten van simpele en echte voeding.*

Echte voeding bederft. Als je het kunt vinden in de schappen en het heeft een lange houdbaarheidsdatum of het komt in een pakje of zakje, dan moet je op gaan passen.

Moderne voedingsproducenten hebben een groot gedeelte van de supermarkt ingenomen met voeding waar geen voedingswaarden in

zitten, die dood en oud zijn, en vol zitten met antibiotica, chemicaliën en groeihormonen. Het raffineren van producten (langer houdbaar maken) heeft ons goedkope en dikmakende ingrediënten opgeleverd zoals: wit meel, witte suiker, fructosesiroop en de inmiddels welbekende industriële oliën.

Deze "nepvoeding" verstoort je natuurlijke smaak en zorgt ervoor dat je meer calorieën eet dan je nodig hebt. Dit creëert een eindeloze vicieuze cirkel waarin je meer eet, maar je nooit echt compleet verzadigd voelt. Het toevoegen van suiker, vet en zout aan bewerkte voeding is een soort van trucje om de lage kwaliteit van de voeding te maskeren. Als iets te zoet of te zout is, of druipt in de olie, dan compenseert dat vaak voor iets dat je liever niet weet. Voor jou een goed signaal om het niet in je mond te stoppen.

Weet Je Eigenlijk Wat Loze / Lege Calorieën Zijn?
Loze caloriën bevatten geen ENKELE voedingswaarde. *Het eten van loze calorieën zorgt er niet voor dat je vol zit.* Om maar met de deur in huis te vallen: veel van de moderne voeding is ontworpen zodat je honger blijft houden, er meer van gaat eten, om vervolgens weer nieuw voedsel te kopen.

Bewerkte voeding slaat je gevoel van verzadiging over door het stimuleren van je natuurlijke dopamine productie (dit is de neurotransmitter die doorgeeft of iets plezierig is of niet). Zodra deze weer zakt wil je automatisch weer meer, wat ervoor zorgt dat je eigenlijk nooit vol zit. Het wakkert eigenlijk dezelfde gevoelens aan als bij een drank- of rookverslaving. Hierdoor ga je meer eten op het moment zelf, maar ook in je volgende maaltijd. En eigenlijk is het hele punt van eten toch gewoon dat je er vol van gaat zitten?

Heb je ooit wel eens opgemerkt dat je een hele zak chips, of een hele pizza in één keer naar binnen kan werken? Dat komt omdat deze voeding niet de natuurlijke voedingsstoffen bevat die je lichaam nodig

heeft om zich te realiseren dat hij net eten binnen heeft gekregen.

Als voorbeeld: ken je die Sultana koekjes, drie koekjes in één pakje? Aan het eind van het pakje wil je misschien nog wel meer, toch? Die koekjes zijn ongeveer 100 calorieën. Maar hoe vaak is het voorgekomen dat na eten van een sappige grote appel (ook vaak 100 calorieën) je tegen jezelf zegt.. "Ik wil NU nog een appel eten". Nooit. Je brein weet wanneer je echte voeding eet.

Als je trek hebt, wil je lichaam niet per se voeding, het wil voedingsstoffen! Als je je lichaam voeding geeft zonder voedingsstoffen, dan zullen je brein en je lichaam nooit helemaal verzadigd zijn.
De sleutel tot succes is dat je je lichaam voeding geeft vol met voedingsstoffen die je honger stillen.

Lees de Ingrediënten
Iets wat de voedingsindustrie niet wil dat jij weet, is dat de voedingswaarden die op een pakje staan, vaak helemaal niet juist zijn. Je hebt hier vaak dus niks aan. Je moet in plaats daarvan naar de lijst met ingrediënten kijken.

De Voedings- en Warenautoriteit (VWA) laat gaten liggen voor de voedingsindustrie om de voedingswaarden te manipuleren met chemicaliën, toevoegingen, transvetten, en andere stoffen die je lichaam niet goed kan verdragen. Deze hoeven namelijk niet meegeteld te worden in de voedingswaarden. Waarom? Omdat het geen voeding is! Deze zogenaamde additieven zitten er alleen in om het product beter te laten smaken, langer houdbaar te maken etc.

Qua ingrediëntenlijst is er een hogere standaard (maar nog steeds niet perfect). De ingrediëntenlijst staat altijd op volgorde waarbij men moet beginnen met het ingrediënt waar het meest van in het product zit, totdat men eindigt met het ingrediënt waar in verhouding het minst van in zit.

Als je ook maar iets ziet op de ingrediëntenlijst wat je niet kent of wat je niet kan uitspreken, laat deze voeding dan staan. *Kijk altijd naar de ingrediënten voordat je wat koopt.*

De meest gezonde voeding is vaak de meest simpele voeding, dus probeer altijd voor producten te gaan met zo min mogelijk ingrediënten. Als je gaat kijken voor notenboter, bv. amandelboter, kijk dan voor amandelen en misschien zout, maar laat het product staan als het toegevoegde suiker, olie of andere toevoegingen heeft.
Deze toevoegingen maken het product goedkoper, en hierdoor kan het langer op het schap blijven staan, maar deze maken jou ook dikker.

Eet geen chemicaliën, eet voeding!

Geloof Niks Van Wat Marketeers Je Zeggen
Kijk uit voor marketing zinnen op producten zoals bijvoorbeeld.

- Vetvrij
- Minder vet
- Suikervrij
- Geen toegevoegde suikers
- Dieet

Wat deze loze zinnen vaak betekenen in een meer praktische bedoeling is:

- Vetvrij, maar vol met suiker en chemicaliën om het gebrek aan smaak te compenseren
- Minder vet, maar meer koolhydraten en torenhoog op de glycemische index
- Suikervrij, maar voor de rest is alles kunstmatig
- Geen toegevoegde suikers, omdat de idiote hoeveelheid "natuurlijke suikers" je zonder pardon Diabetes Type II geven ;-)
- Dieet voeding, omdat letterlijk alle voedingsstoffen eruit zijn

gehaald, om met zo min mogelijk calorieën op het etiket uit te komen

Chemische Toevoegingen en Giftige Stoffen
Met uitzondering van de mensen die kort geleden een detox hebben gedaan, zitten we allemaal vol met gifstoffen van onder andere bestrijdingsmiddelen, toevoegingen aan ons voedsel, schoonmaakmiddelen, deodorant etc.

De gemiddelde Nederlander eet tussen de 3,5 en 6,5 kg aan voedseltoevoegingen en chemicaliën per jaar. Wanneer je af wilt vallen, dan zijn dit de boosdoeners. Ze maken het proces een stuk langzamer.

Het eten van gifstoffen richt schade aan in je spijsverteringskanaal, het zorgt voor vreetaanvallen en remt de vetverbranding. Wanneer je spijsvertering niet in balans is, dan heeft dit invloed op de manier waarop je de voedingsstoffen uit je voeding opneemt. Aangezien de voedingsstoffen en de gifstoffen allebei via dezelfde weg naar de lever gaan, heeft het constant aanvoeren van nieuwe gifstoffen niet echt een goede invloed op je vet verbrandingssysteem.

Eet NOOIT Mononatriumglutamaat (MSG) ... Nooit, nooit, nooit

MSG is een stof waar je juist honger van krijgt. Het zorgt voor hoofdpijn, hoge bloeddruk en kan zelfs hersenschade veroorzaken bij een hoge dosering. MSG kan in een hoop voedingsmiddelen zitten zoals sauzen, chips, snoep, kauwgom en frisdrank.

Naast dat het op de ingrediëntenlijst kan staan als Mononatriumglutamaar (MSG), word het meestal verborgen gehouden door de volgende meer marketingvriendelijke termen:

- Gelatine
- Calcium caseïnaat
- Glutamaat
- Glutaminezuur
- Gist extract

Probeer alle producten met MSG of een van de bovenstaande ingrediënten te vermijden.

Wees Voorzichtig met Kunstmatige Smaakstoffen

De smaakstof industrie is een onmenselijk machtige industrie met grote fabrieken die ervoor zorgen dat kunstmatig bewerkt voedsel smaakt naar "echte voeding".

Kunstmatige aardbeiensmaak in een McDonalds shake bevat de volgende ingrediënten:

amyl acetate, amyl butyrate, amyl valerate, anethol, anisyl formate, benzyl acetate, benzyl isobutyrate, butyric acid, cinnamyl isobutyrate, cinnamyl valerate, cognac essential oil, diacetyl, dipropyl ketone, ethyl acetate, ethyl amyl ketone, ethyl butyrate, ethyl cinnamate, ethyl heptanoate, ethyl heptylate, ethyl lactate, ethyl methylphenylglycidate, ethyl nitrate, ethyl propionate, ethyl valerate, heliotropin, hydroxyphenyl-2-butanone (10 percent solution in alcohol), a-ionone, isobutyl anthranilate, isobutyl butyrate, lemon essential oil, maltol, 4-methylacetophenone, methyl anthranilate, methyl benzoate, methyl cinnamate, methyl heptine carbonate, methyl naphthyl ketone, methyl salicylate, mint essential oil, neroli essential oil, nerolin, neryl isobutyrate, orris butter, phenethyl alcohol, rose, rum ether, g-undecalactone, vanillin, and solvent.

Oke, geef mij maar gewoon een echte aardbei.

Zorg er gewoon altijd voor dat je echte, simpele voeding blijft eten en je zult direct al een snel resultaat krijgen. Je vetverbranding zal optimaal gaan werken en hierdoor zul je dus vet gaan verliezen. Maar ook zul je beter in je vel gaan zitten en meer energie hebben dan ooit tevoren.

SUIKER

Een korte herhaling weer van wat we al gelezen hebben. Wanneer we een kleine hoeveelheid suiker eten (of een andere simpele koolhydraatbron innemen), dan stijgt onze bloedglucose spiegel. Dit heeft als resultaat dat ons lichaam insuline afgeeft dat tegen ons lichaam zegt: "Stop onmiddellijk met het verbranden van vet, en start met het opslaan ervan".

Suiker bevat bijna alleen maar calorieën en bevat geen enkele voedingsstof - geen vitamines, mineralen, geen eiwit, geen anti-oxidanten, niks. Sterker nog, de voedingswaarde van suiker is eigenlijk negatief, aangezien het je lichaam tegenhoudt om vitamines en mineralen uit andere voeding goed op te nemen.

Je lichaam is niet gebouwd voor suiker, en voor zover mogelijk kun je het eten ervan beter vermijden. Helaas gooien wij Nederlanders bakken met suiker in ons lichaam. Hier een kleine vergelijking van wat wij eten aan suiker door de jaren heen.

Honderd jaar geleden, aten we ongeveer 2 kilo suiker per jaar. Vijftig jaar geleden hebben we hier 5,5 kilo van gemaakt. *Maar vandaag de dag eten we gemiddeld 65 kilo suiker per jaar!*

Overal worden suikers in verstopt, voornamelijk in (fris)drank en verpakte, bewerkte voeding.

De gemiddelde Nederlander komt ook gemiddeld 0,7 kilo puur vet aan per jaar. Het is helemaal niet zo moeilijk om te zien dat suiker ons dik

en vet maakt. Stop met het eten van deze grote hoeveelheden suiker, hoe minder hoe beter.

"Maar Mitchel.. Ik ben een Zoetekauw"

Dat komt omdat je teveel suiker eet. Zoals een drugsverslaafde meer drugs nodig heeft, heeft jouw lichaam nu suikers nodig omdat het nu meer suiker tolereert. Als je stopt met veel suikers eten, dan zal je verslaving aan zoet ook weg gaan. Het duurt een paar weken, en het is best moeilijk vol te houden, (het is echt te vergelijken met het afkicken van drugs) maar eenmaal hierdoorheen, zullen dezelfde zoete producten waar je eerst gek op was, nu aanvoelen als troep in je mond en lichaam.

Geen zorgen, je kunt altijd heerlijke voeding blijven eten zoals chocolade als je je momentje hebt. Maar de meeste Nederlanders hebben nog nooit echte chocolade op (gemaakt van 70 ~100% cacao). Echte chocolade is lekker vanwege de hoge kwaliteit cacao, dat maakt zijn smaak, niet de toegevoegde suikers of de fructosesiroop.

In zijn pure vorm heeft chocolade meer anti-oxidanten dan thee of rode wijn, en daarnaast zit het tjokvol ijzer, magnesium, en potassium die allemaal goed zijn voor de gezondheid. Echte chocolade zorgt ook voor een beter humeur, serieus, eet echte chocolade (70% cacao of meer) en je voelt je leven veranderen.

KUNSTMATIGE SUIKERS EN SUIKERVERVANGERS

Het regelmatig consumeren van kunstmatige zoetstoffen stimuleert het hongergevoel en zal gaan leiden tot gewichtstoename. Als we iets zoets proeven, dan zegt ons miljoenenjaren-oude lichaam. "Oke… er komen calorieën aan."

Maar als je lichaam die calorieën niet krijgt na het eten van iets zoets, dan vertraagt in feite je lichaam de stofwisseling om het meeste te halen uit de calorieën die je wel binnenkrijgt. Het is ook belangrijk om te weten dat kunstmatige zoetstoffen GEEN calorieën zijn omdat het technisch gezien gewoon GEEN voedsel is. Dit is ook de reden dat ze niet te vinden zijn in de declaratie de voedingswaarden.

Bottomline is dat je honger blijft houden van deze kunstmatige zoetstoffen en dus over het algemeen meer gaat eten, of je gewoonweg niet verzadigd voelt.

Wist je dat sucralose uitgevonden was door twee laboratorium studenten die aan het experimenteren waren met *een nieuw type chloorhoudende bestrijdingsmiddelen?* Oeps.. of yammieeee lekker! Dat mag je zelf uitmaken.

De enige reden waarom je zoetstoffen zou kunnen gebruiken is omdat het in een voedingsproduct zit die iets anders positiefs aan je dieet geeft (zoals eiwitpoeder). Als je niks positiefs van een bepaalde maaltijd of drank meekrijgt, laat het dan staan. Wanneer je zelf je voeding af en toe zoeter wil maken kies dan voor natuurlijke opties zoals *xylitol, erythritol of stevia,* die allemaal van planten afkomstig zijn.

INDUSTRIËLE OLIËN

Geraffineerde industriële oliën maken je dik en ziek. Ze zitten vol met omega-6 vetzuren en verschillende bestrijdings- en oplosmiddelen. Tot op heden zijn dit soort oliën nooit onderdeel geweest van een menselijk dieet. Helaas zijn er zelfs stichtingen met invloed die deze olie promoten als "goed-voor-het-hart", omdat ze niet veel verzadigd vet bevatten.

Industriële olie word niet aan voeding toegevoegd omdat het lekkerder smaakt of omdat het gezonder voor je is dan natuurlijke olie. Nope, het zit in voeding omdat het zo goedkoop is om te produceren.

Koolzaad is een goede business, maar het is niet goed voor jou. Alles draait om geld. Hou het bij de smakelijke vetten die je lichaam graag binnenkrijgt zoals boter, dierlijk vet, en kokosolie.

> "Maar Mitchel ... als al deze dingen zo gevaarlijk zijn, dan had ik het toch wel eerder gehoord!?"

Ik vertel het je nu. We zijn allemaal "voorgelogen" en geloven graag de overheid en grote organisaties met al hun onderzoeken en studies. Vervolgens zenden de chemische fabrieken en voedingsmiddelenindustrie overtuigende en betrouwbare reclames de lucht in die we graag willen geloven.

Maar de waarheid is dat de voedingsmiddelenindustrie, fast-food ketens, en de chemische fabrieken een FORTUIN verdienen in de tussentijd. Ze gaan echt hun mening niet bijstellen en je iets vertellen dat hun business kan aantasten. Neem al hun goed opgezette reclames en gesponsorde "onderzoeken" met een hele grote korrel zout.

Chemische fabrieken brengen elk jaar weer duizenden nieuwe synthetische stoffen op de markt die aan ons eten worden toegevoegd. Van sommige weten we dat ze gevaarlijk zijn, maar van andere weten we simpelweg nog niet wat hun effecten op langere termijn zullen zijn. Deze nieuwe chemicaliën worden door onze bloedbaan heengepompt en soms veroorzaken deze reacties in ons lichaam waar sommige onderzoekers niet eens raad mee weten.

Dit alles gezegd hebbende, wil ik niet dat deze informatie je een soort van paranoia gevoel meegeeft of een samenzweringscomplot in je hoofd op gang laat brengen. ;-)

Wat je ervan kan leren? Simpele, echte voeding - natuurlijke planten en dieren die we al voor duizenden generaties eten - zijn is altijd de betere beste keuze.

KOOLHYDRATEN DIE HOOG IN DE GLYCEMISCHE INDEX STAAN

De Glycemische Index (GI) is een waarderingssysteem dat bekijkt hoe verschillende voedingsmiddelen de bloedsuikerspiegel beïnvloeden. In de praktijk kan het gebruikt worden als een ruwe indicatie voor hoe dikmakend een bepaald voedingsmiddel is. Koolhydraten met een hoge GI-waarde (zoals wit brood, suiker en cornflakes) geven direct een piek in je bloedsuiker. Zo komt er een vloedgolf aan insuline vrij, wat er op zijn beurt weer voor zorgt dat je lichaam vet gaat opslaan en snel weer honger heeft.

Groentes hebben daarentegen een lagere GI-index, en stillen je honger sneller. Deze lage GI koolhydraten zijn efficiënter met je glucose en insuline en houden deze in balans. “De Paleo Revolutie” geeft de voorkeur aan langzaam verterende koolhydraten met een lage GI-index notering om je te voorzien van langdurige energie, en natuurlijk om de vetopslag tegen te gaan.

Mocht je toch hoge-GI voeding eten, dan kun je het negatieve effect reduceren door kleine hoeveelheden te eten, of om ze te combineren met vet, vezels, eiwit en/of een zuur zoals azijn.

FRUIT EN ZETMEELRIJKE GROENTES

Zetmeelrijke groentes en stukken fruit die veel suikers bevatten, zullen niet veel goeds doen voor het verliezen van vet. Maar dit betekent niet dat ze ongezond zijn. Als jij iemand bent die regelmatig aan sport doet, en je hebt je ideale lichaam bereikt, dan kun je prima meer fruit en zetmeelrijke groentes eten zonder daarbij in vet aan te komen.

Zetmeelrijke groentes en fruit met veel suikers zijn een goede keuze voor mensen met een actieve levensstijl en een hoge spijsvertering die

meer dan 100-150 gram koolhydraten nodig hebben om het tekort binnen hun spier- en leverglycogeen aan te vullen. Om dezelfde reden is het raadzaam om een kleine hoeveelheid van deze voeding te eten binnen 60 minuten nadat je gesport hebt voor optimaal spierherstel.

Zetmeelrijke groentes
De normale aardappel stimuleert een hoge insuline reactie nadat je hem eet. Om deze reden zouden aardappelen (roze, rode en witte) eigenlijk compleet verbannen moeten worden uit je dagelijkse dieet. Tenminste als je doel is om vet te verliezen. Bataten en zoete aardappelen zijn qua voedingsstoffen beter dan zijn licht gekleurde broer, en geven ook een minder hoge insuline reactie in het lichaam.

Eet deze producten - met mate - in de morgen of in de uren voordat, of direct nadat je gaat trainen.

Fruit
Fruit is het snoep van de natuur en bevat een behoorlijke hoeveelheid aan natuurlijke suikers (voornamelijk fructose). In kleine hoeveelheden is dit geen probleem, maar om optimaal vet te verliezen is het het beste om het meeste fruit maar met mate te eten. Veel van ons hedendaagse fruit is geteeld op grootte en zoetheid, en bevat daardoor veel meer suikers dan fruit dat in het “wild” groeit.

Watermeloen, ananas, mango, papaya, banaan en druiven eet je het beste met mate. Gedroogd fruit zoals dadels, rozijnen, pruimen etc. bevatten erg veel suikers en calorieën en kun je sporadisch eens een keer eten.

Probeer om biologisch fruit te eten met weinig suiker zoals bessen, en eet het aan het begin van de dag zodat je je lichaam de tijd geeft om de suikers te verbranden, in plaats van ze op te slaan als vet.

Wanneer je als doestelling hebt om vet te verliezen, probeer dan een limiet op fruit van 1-2 keer fruit eten per dag.

ALCOHOL

Wanneer je alcohol drinkt dan stopt je lichaam direct met het verbranden van vet en begint in plaats daarvan met het afbreken van de alcohol . In de spijsverteringsfunctie binnen je lever is het afbreken van alcohol dan de nummer 1 prioriteit. Als je tegelijkertijd eet en drinkt dan zal de alcohol eerst afgebroken worden, waardoor met alle waarschijnlijkheid het eten opgeslagen wordt als vet.

Alcohol heeft de volgende effecten op het lichaam:

- Het remt de vetverbranding doordat tegelijkertijd eten en het drinken van alcohol ervoor zorgt dat de alcohol eerst afgebroken wordt, zodat het eten wordt opgeslagen als vet.
- Het stimuleert je hongergevoel
- Het voegt een flink aantal calorieën toe aan je dieet (wanneer je het omrekent naar grammen, dan heeft alcohol bijna 2x zoveel calorieën als koolhydraten - 7 tegen 4)

Een of twee glaasjes wijn, of een paar biertjes hier of daar, zijn echt niet zo schadelijk, maar een nachtje doorhalen is niet het beste idee. Wanneer je optimaal resultaat wilt, dan zul je je echt vast moeten houden aan maximaal één of twee alcoholische dranken per avond. Of probeer er gewoon helemaal af te blijven (totdat je je doelstelling hebt gehaald).

Een plan om de schade te beperken wanneer je alcohol drinkt

- Zet een limiet van 1-2 drankjes per avond en drink het liefst rode wijn. Rode wijn bevat anti-oxidanten die de vetopslag minimaliseren.
- Wanneer je drinkt, zorg er dan voor dat je weinig calorieën eet, en zeker geen koolhydraten. Je krijgt honger ondanks dat je lichaam geen eten nodig heeft. Dus probeer deze

hongeraanvallen te controleren.
- Drink een glas water voor elk drankje wat je consumeert.
- Neem alcohol samen met alpha-liponzuur (een anti-oxidant dat de vrije radicalen* aanpakt en de bloed glucose spiegels minimaliseert). Het supplementeren van alpha-liponzuur helpt om koolhydraten in glycogeen om te zetten in plaats van deze op te slaan als vet, door de insuline reactie te minimaliseren.
- Als je likeur drinkt, probeer dan weg te blijven van de mixdrankjes met veel suikers.
- Wanneer je likeur drinkt, koop dan altijd de hard-core stuff. Koop geen tequila, whiskey, wodka etc. van B-merken. Deze zijn vaak gemaakt van alcohol gewonnen uit graan met veel kunstmatige toevoegingen en kleurstoffen. Koop the real stuff en hou je kater buiten de deur. ;-)

* *Vrije radicalen zijn gevaarlijke atomen/moleculen die gaan rondzwerven in het lichaam op zoek naar een ontbrekend elektron dat ze zelf missen. Om aan deze ontbrekende factor te komen vallen ze de gezonde cellen aan waardoor die dan weer beschadigt en ontregeld worden. Laat het duidelijk zijn: vrije radicalen zijn ongewenste vijanden in ons lichaam.*

STOP MET HET ETEN VAN VOEDING WAAR JE LICHAAM VAN KAPOT GAAT

Wij zijn allemaal biochemisch unieke personen. Sommige personen vallen flauw bij het slikken van bepaalde medicijnen, andere kunnen niet slapen van slaappillen. Onze kleine genetische en biochemische verschillen hebben invloed op de manier waarop ons lichaam reageert op bepaalde voeding. Er is voeding waar wij als mensen gewoon niet voor gemaakt zijn om het te verteren (zoals gluten uit granen), en er is andere voeding die wel of niet zo'n probleem vormen voor ons lichaam (afhankelijk van persoon tot persoon) zoals bijvoorbeeld zuivel.

Voedsel intolerantie of gevoeligheid is iets dat erg vaak voorkomt, en sommige onderzoeken wijzen zelfs uit dat 95% van de bevolking wel voor bepaalde voeding gevoelig kan zijn. Wat veel mensen niet weten is dat hun allergie of intolerantie waarvan ze niet eens weten dat ze die hebben - zoals voor graan, zuivel etc. - zorgt voor hun overgewicht, slechte spijsvertering, huidproblemen, vasthouden van vocht, allergieën en andere gezondheidsproblemen.

Wanneer je optimale vetverbranding wil stimuleren, *dan moet je er echt voor gaan zorgen dat je stopt met het eten van voeding dat jouw lichaam niet effectief kan verteren.* Daarnaast heeft veel voeding ook een juiste manier van bereiding nodig, voordat ons lichaam deze voeding optimaal kan verteren.

De meeste voeding is gezond in zijn onbewerkte, meest natuurlijke vorm. Maar door de moderne tijd waar we in leven is onze voeding drastisch veranderd. Er is bijna geen onbewerkte voeding meer te krijgen. En je moet weten dat voeding niet bewerkt wordt voor onze gezondheid, maar alleen maar om de houdbaarheidsdatum op te krikken, en om slechte-kwaliteits voeding “minder vies” te maken.

<u>De negatieve effecten van het bewerken van voeding</u>

- Mineralen en natuurlijke voedingsstoffen worden uit de voeding gehaald. Er worden vaak synthetische stoffen voor in de plaats gestopt, maar deze kunnen niet optimaal worden verteerd door het lichaam.
- Ongeveer 90% van de fytonutriënten, die je gezondheid drastische verbeteren en ziektes uitroeien, worden vernietigd.
- Calorieën worden geconcentreerd in extreme hoge hoeveelheden. Als voorbeeld, maïs word verwerkt tot glucose-fructosestroop dat geconcentreerde suiker bevat zonder vezels - een combinatie die je nooit terug zult vinden in de natuur.

Het bewerken van voeding zorgt ervoor dat gezonde voeding word omgezet in ziekmakende zombievoeding. Zoek altijd naar voeding in de meest natuurlijke vorm en maak het op de juiste manier klaar (zoals fermenteren, weken of kiemen).

GRAAN

Zoals tarwe (inclusief varianten zoals spelt, kamut, durum), maïs, haver en rijst.

Wat onze traditionele denkwijze je ook heeft wijs gemaakt, graan bevat veel minder voedingswaarde dan groenten, fruit, noten, zaden en vlees. Graan - zelfs volkoren graan - geeft je lichaam een insulinepiek en bevat weinig vitamines, mineralen, eiwitten en vezels. Graan laat de lever minder goed functioneren, zorgt voor huidproblemen, depressie en overgewicht.

Voor de agrarische cultuur (ongeveer 10.000 jaar geleden) kwam er weinig tot geen graan voor, en werd dit ook nooit gegeten door mensen. Graan bevat veel calorieën voor weinig geld. Maar het bevat niet de vitale voedingsstoffen die we nodig hebben, zoals je die wel kunt vinden in vlees, fruit en groente. Sterker nog, graan bevat zelfs "antinutriënten", dit zijn gevaarlijke stoffen die je darmen kunnen beschadigen en ervoor kunnen zorgen dat je geen voedingsstoffen meer kan opnemen.

Ons lichaam is niet gemaakt om graan te verteren in de hoeveelheid die wij gebruiken, en er is ook geen enkele reden om ze te consumeren. Ons lichaam heeft geen graan nodig. Toch is graan steeds gepromoot als gezond eten, terwijl het ons eigenlijk dik maakt. Tarwe is, geloof het of niet, nog slechter. Aan dit graan is jarenlang "gesleuteld" door onderzoekers en industriële boeren om de opbrengst zo hoog mogelijk te maken. Daardoor is de tarwe die we vandaag de dag in de winkel kopen heel anders - en een stuk dikmakender - dan de tarwe die onze overgrootouders aten.

Gluten zijn helemaal iets waar je op moet letten. Dit eiwit is afkomstig uit tarwe, en vind je in veel ontbijtgranen. Gluten veroorzaken een directe giftige reactie in de darmcellen, remmen de celgroei, en veranderen de structuur van de celmembranen.

Door de schade die het toebrengt aan de darmen kan dit leiden tot een "lekkende darm" *(ontlasting in je bloed)*. En of dat nog niet erg genoeg is, is uit onderzoek gebleken dat een lekkende darm één van de grootste katalysatoren is voor obesitas en diabetes. Sterker nog, vaak als men een lekkende darm heeft, is het al te laat.

Het eten van tarwe zorgt voor het opzetten van de darmen en creëert een immuunreactie. Uit onderzoek is gebleken dat acht op de tien personen hier last van heeft. En drie van de tien personen ontwikkeld zelfs antistoffen tegen tarwe en gluten in de darmen. Hoewel je dit wellicht (nog) niet wilt weten, je bent waarschijnlijk intolerant voor tarwe en gluten.

"Bevat graan dan geen enkele voedingswaarde?" Jawel, technisch gezien bevatten granen wel wat voedingsstoffen. Maar doordat ze ook vol antinutriënten zitten, kan je lichaam deze voedingsstoffen niet absorberen. Hierdoor zijn granen eigenlijk compleet waardeloos.

"En hoe zit het met vezels?" Als je kijkt op basis van calorieën, dan bevat fruit ongeveer twee keer zoveel vezels als volkoren graan. Groenten bevatten zelfs ongeveer ACHT keer meer vezels dan volkoren graan.

Niet alleen is graan slecht voor je darmen, het zorgt ook voor een stijging in de bloedsuikerspiegel en zorgt ervoor dat je lichaam vet opslaat in plaats van het te verbranden. Hoe mest je een koe vet? Geef het graan. Hoe mest je een mens vet? Geef het granen. Als je vet wilt verbranden, *dan raad ik je aan om van graanproducten af te blijven.*

Jaja, ik hoor je al roepen...

“Wat?! Geen brood meer, dat meen je niet. Ik ben gek op brood!”

“Maar weet je dat wel zeker?”

Ik was ook gek op brood. Maar het maakt me dik en ziek. En weet je, ik vind chocolade, steak en andere voeding die goed voor me zijn een stuk lekkerder!

“Wat is nu eigenlijk het lekkerste van het ontbijt? De omelet, de vleeswaren, of het brood? Wat is het lekkerste deel van de hamburger? Het vlees en de bacon! Toch? Pizza? Veel mensen eten niet eens de randen op.” Het brood is vaak niet meer als een ondergeschoven kindje voor het beleg dat erop zit.

“Maar pasta, hoe zit het met pasta?” Oké, heb je ooit een bord spaghetti gegeten zonder saus of vlees? Vergelijk dat is eens met een pas gebraden kippetjepoot zonder iets erop.

Granen smaken van zichzelf niet eens lekker. Ze moeten het hebben van toegevoegde smaak, vaak in de vorm van zout, suiker, of vet om ze lekker te maken.

Maar goed, het stoppen met het eten van graanproducten is - toegegeven - best een opgave. Wat ik wel denk is dat je ze wellicht lekkerder vindt in je hoofd, dan dat je ze echt vindt. Wist je dat granen eigenlijk eenzelfde effect op je hersenen hebben als drugs (opioïden), ze zijn echt verslavend. Deze opioïden geven je een kalmerend effect, ze laten pijn verdwijnen (tijdelijk) en geven je een gevoel van euforie. Erg fijn allemaal, maar dit zorgt er ook voor dat je er steeds meer van wilt eten.

Er gebeurt echter iets interessants wanneer je granen voor een paar weken uit je dieet haalt. De meeste mensen willen geen granen meer eten. Je mist ze niet, en je denkt er niet eens aan.

Als ik graanproducten zie, een warme bakker etc., dan zie ik eigenlijk niet eens meer dat het eten is.

Moet je alle brood, pasta, granen en andere zetmeelrijke producten compleet vermijden voor de rest van je leven? Nee. Maar behandel ze als de drugs die ze eigenlijk zijn: wanneer je ze eet heb je een momentje van minder controle, een uitspatting. Niet erg, maar behandel ze niet meer als gezonde voeding. Als je graan wilt blijven eten, eet het dan met mate (en alleen op dagen dat je ook sport) en ga het liefste voor rijst of andere glutenvrije opties om je darmen niet teveel stress te bezorgen.

Nog even kort. Graan is goedkoop, maakt je dik en vet, en bevat veel calorieën zonder voedingswaarde. Dus naast het feit dat graan slecht is voor je darmen en voor je gezondheid, staat het eten van graan in directe verbinding met het hebben van een te dik lichaam. Dit alleen al zou een besluit moeten zijn om graan voor tenminste zes weken te laten staan, en te kijken wat dit doet met je lichaam. Je zult graan minder missen dan je in eerste instantie denkt.

PEULVRUCHTEN

Zoals pinda's, soja(bonen), linzen, bonen en erwten

Peulvruchten zijn voeding van een veel lagere kwaliteit dan groenten, fruit, noten, zaden en dierlijke producten. Zij bevatten namelijk antinutriënten, veel Omega-6 vetzuren, en weinig voedingsstoffen. Alle peulvruchten - inclusief bonen, soja, linzen en pinda's - bevatten lectines. Lectines zijn giftige eiwitten die een plant nodig heeft om te overleven. Eenmaal in het lichaam binden ze zich aan koolhydraten. Lectines spelen een rol bij bij allergieën, type II diabetes en artrose.

Bonen en Linzen
Bonen en linzen die niet goed zijn klaargemaakt (dat betekend achtereenvolgens geweekt, uitgelekt, gekookt, nogmaals

uitgelekt, en langzaam gekookt) kunnen resulteren in behoorlijke spijsverteringsproblemen. Zelfs in de meest ideale situatie kunnen bonen er nog voor zorgen dat je last krijgt van gasvorming, opgezwollen darmen of andere spijsverteringsproblemen.

Als je niet zonder bonen kan, dan kun je de meeste antinutriënten - het fytinezuur en de lectines - eruit weken, drogen en koken. Weken is het meest effectief om fytinezuur uit de bonen te halen, en met koken verminder je het lectinegehalte van de bonen aanzienlijk. Als je ervoor kiest om bonen te eten, zorg dan altijd voor de juiste bereidingswijze en verkies altijd verse bonen boven bonen in blik.

Bonen zijn verder een prima bron van eiwit, vezels en lage GI koolhydraten. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, magnesium, koper, selenium en anti-oxidanten. De langzaam verbrandende koolhydraten in bonen zijn ook geschikt om de honger te stillen.

Soja
Blijf weg van alle bewerkte soja producten! Tientallen jaren heeft marketing ons wijs gemaakt dat soja, voeding is voor een betere gezondheid. Maar zoals veel andere bewerkte voeding, is soja niet gepromoot omdat het gezond is - maar omdat het een zeer winstgevende business is.

De sojaboon was geen populair gewas, totdat voedingsfabrikanten erachter kwamen dat je van soja heel goedkope olie kon maken. Nadat er van sojabonen een olie is gemaakt blijft er een afvalproduct over - dit is soja-eiwit isolaat. Om extra winst te kunnen maken, gingen de voedingsfabrikanten kijken wat ze met die eiwitten konden doen. Een nieuwe markt ontstond, en 'opeens' was soja ook heel gezond om te eten...

Op dit moment zit er in 70% van de voeding in de schappen van de supermarkt soja verwerkt in de vorm van tofu, sojaboon olie,

plantaardige olie, soja- eiwit isolaat, etc.

Soja is rijk aan fyto-oestrogeen, dit zijn plantaardige middelen die het hormoon oestrogeen nabootsen (het vrouwelijke sexhormoon). Onafhankelijk onderzoek heeft duidelijk aangetoond dat het consumeren van fyto-oestrogenen gevaarlijk is voor zowel mannen als vrouwen. Niet alleen speelt het met de klieren die je hormonen afscheiden (endocriene systeem), maar het kan ook vervelende bijeffecten geven zoals borstvorming bij mannen.

Pinda's
Niet veel mensen weten het, maar pinda's zijn eigenlijk peulvruchten en geen noten. Veel mensen krijgen een allergische reactie van pinda's. Door hun hoge gehalte aan lectine en omega-6 vetzuren is het beter om pinda's te vermijden. Je kunt veel beter amandelen eten of andere noten welke die een betere Omega-6/3 verhouding hebben. Als je er toch voor kiest om pinda's te eten, zorg dan voor een aparte dosis omega-3 naast de pinda's om disbalans in de vetzuren te voorkomen.

ZUIVEL

Melk van de koe bevat stoffen die voor sommige mensen moeilijk zijn om te verteren, zoals bijvoorbeeld lactose, caseïne en wei. Mensen met lactose-intolerantie hebben moeite met het verteren van de suiker (lactose) die je in melk terugvindt. Wanneer de onverteerde suikers de dikke darm bereiken, beginnen ze te fermenteren. Het gas dat daarbij vrijkomt kan kramp, een opgeblazen gevoel, misselijkheid, winderigheid of diarree veroorzaken. Als je één van bovenstaande symptomen wel eens ervaart, dan zou het zomaar eens kunnen dat het afkomstig is van de consumptie van zuivel.

Melk is van nature ontwikkeld voor de groei van zoogdieren, *daarom is het prima geschikt wanneer je op zoek bent naar meer spiermassa - maar het gaat je niet helpen met het verbranden van vet.*

In tegenstelling, zuivel stagneert vaak het vetverlies door zijn hoge koolhydraat / lactosegehalte en insuline-verhogende effecten. Voor de meeste mensen zorgt het verminderen van zuivel dan ook voor het versnellen van de vetstofwisseling. Als je zuivel neemt, neem het dan in de morgen of na een training, om ervoor te zorgen dat het niet opgeslagen gaat worden als vet.

Hoewel rauwe melk wel *een aantal gezonde kwaliteiten heeft,* zorgen de moderne bewerkingstechnieken van melk ervoor dat de meeste van deze kwaliteiten vernietigd worden. Blijf altijd weg van gepasteuriseerde melk. Wanneer je melk neemt, neem dan altijd biologische, en het liefst rauwe melk vol vet.

Volle melk heeft percentagewijs gezien minder koolhydraten en het vet in de melk zorgt ervoor dat de suikers in de melk langzamer opgenomen worden. Daardoor gaan de glucosespiegels niet pieken, en hoeft er dus niet zoveel insuline aangemaakt te worden.

Wanneer je moeite hebt met koeienzuivel, probeer dan eens zuivel van de geit. Geitenmelk heeft de structuur en biologische waardes die bijna gelijk zijn aan moedermelk, wat het beter geschikt maakt voor menselijke consumptie.

Voor zuivelvrije opties kun je ook altijd nog kiezen voor de gezondere alternatieven zoals kokosmelk, hennepmelk of amandelmelk. Maar geen soja-melk, om de redenen die hiervoor ook al benoemd zijn.

PFFFF. WAT EEN GEDOE.... IK VOEL ME PRIMA!

Ik voelde me ook "prima". Je hebt wellicht net als ik je hele leven lang graan, bonen en zuivel geconsumeerd en je denkt dat je je "prima" voelt. Misschien wel, maar voor mij is *"prima" niet goed genoeg meer.* Als je bovenstaande voeding compleet negeert voor de aankomende 30 dagen, dan zul je geschokt en versteld staan van hoeveel beter je je nog kunt

voelen en hoeveel stralender je er uit kan zien.

Toen ik de “normale wijsheid” volgde, heb ik mezelf jarenlang volkorenbrood gevoerd omdat ik dacht dat dat gezond was. Maar zelfs toen ik enorm ging sporten in de sportschool en ging rennen als cardiotraining, kreeg ik nog niet het lichaam wat ik wilde.

Pas toen ik granen compleet ging negeren, zag ik grote veranderingen. Opeens had ik een boosdoener die veel van mijn vragen beantwoordde. “Waar kwam dat opgezette gevoel vandaan dat ik had na een maaltijd?” Ik dacht dat het kwam omdat ik teveel at, maar waarschijnlijk was het een lichte allergische reactie voor gluten. “Hoe kwam ik zo moe na een bord spaghetti?” Teveel insuline. “Waarom had ik in hemelsnaam ieder uur weer honger?” Lage bloedsuiker door een overvloed van graan. Veel vragen, één boosdoener: graan, graan, graan.

En de absolute bonus na het stoppen met granen: mijn buik en lovehandles, bijna helemaal weg in een paar maanden tijd.

Maar als ik weer een paar dagen graan eet, komen de symptomen weer terug. Dus ik eet het gewoon niet meer. En jij zou dat ook moeten doen - zeker als je zelf na 30 dagen het effect ervan ervaren hebt. Dan ervaar je namelijk dat het eten van graanproducten de reden is dat je problemen krijgt met je gezondheid. Je lichaam zal dan ook een gat in de lucht springen als jij besluit om geen granen meer te eten.

En hoe zit het dan met de andere producten waar ik hierboven mijn vraagtekens bij zet? Nu ik mijn ideale gewicht en lichaam heb bereikt, heb ik ondervonden dat ik prima wat vette zuivel (het liefste van geiten) kan eten (in de vorm van kaas, boter, yoghurt of kwark). Maar het is belangrijk om te weten dat jouw lichaam wellicht anders reageert. Doe je best om jouw “probleem-eten” te vinden en verwijder dit uit je dieet.

HET PROCES VAN HET VERWIJDEREN VAN ETEN UIT JE LEVEN

Hoe weet jij dat je een probleem hebt met het eten van eerder genoemde voeding? Doe het volgende... *Elimineer alle bovenstaande voeding voor 21 dagen uit je dieet.*

Dus suiker, kunstmatige suikers en suikervervangers, industriële oliën, fruit en zetmeelrijke groentes, alcohol, graan, peulvruchten en zuivel.

Vervolgens - als je wilt - kun je ze één voor één weer introduceren binnen je dieet. Kijk wat er gebeurt. Als je problemen krijgt, dan heb je de boosdoener te pakken.

EET VOEDING DIE ERVOOR ZORGT DAT JE VOL ZIT EN JE GEZOND VOELT

"As for butter versus margarine, I trust cows more than chemists."

~Joan Gussow

Ik probeer mijn maaltijden altijd zo lekker mogelijk te maken als het maar kan, en ik raad jou aan om hetzelfde te doen.

Met "de Paleo Revolutie" eet je voeding waarvoor wij mensen genetisch zijn gemaakt om die te eten. Mijn basisregel luidt als volgt: voeding die je direct uit de natuur kunt eten - van de boom, uit de grond, of het dier/de vis - zijn beter dan voeding die eerst gemanipuleerd moet worden om het eetbaar te maken.

Planten (groenten, fruit, noten, zaden, kruiden en specerijen) en dieren (vlees, vis, gevogelte, en eieren) zullen de meerderheid uitmaken van het eten dat je eet.

Groenten, fruit, en kruiden & specerijen hebben geen hoge caloriedichtheid en zullen je voornaamste bron van koolhydraten en micronutriënten zijn (vitamines, mineralen, antioxidanten, fyto-nutriënten). Rauwe noten, zaden en dierlijke voeding hebben wel een hoge caloriedichtheid, stimuleren een minimale insuline productie, bevatten een hoge kwaliteitsvorm van gezond eiwit en vet, en zullen de meerderheid van je dagelijkse calorie-inname behelzen.

Een van de voordelen van "de Paleo Revolutie" is dat het moeilijk is om teveel te eten. Groenten en fruit bevatten veel vezels en water die de maag goed opvullen. Het eiwit en het vet van het vlees zorgt er ook voor dat je vol zit, en weinig honger zult hebben. Omdat deze voeding van nature laag op de GI index staat (De Glycemische Index (GI) is een waarderingssysteem dat bekijkt hoe verschillende voedingsmiddelen de bloedsuikerspiegel beïnvloeden), zorgt het ook voor een langzame afgifte van energie, en je glucose en insuline niveau zullen hierdoor normaal en in balans zijn.

"Wacht even, zijn eieren en vlees GOED voor mij?"

Jazeker. Zolang je de consumptie van koolhydraten maar op een laag pijl houd, dan zal het eten van dierlijk voedsel geen enkel negatief effect hebben op je cholesterol en bloeddruk. En het verhaal wordt nog beter: er is zelfs wetenschappelijk bewijs dat het eten van meer vlees en vet bijdraagt aan een beter cholesterol, een betere bloeddruk en een gezonder gewicht. Maak je geen zorgen dat je teveel vlees van hoge kwaliteit zou eten, nee, maak je juist zorgen als je dit niet doet.

Wat je absoluut niet kunt doen is het eten van veel eiwit, veel vet en veel koolhydraten. Zorg ervoor dat je bloedsuikerspiegel laag blijft!

DE KWALITEIT VAN JE VOEDING IS BELANGRIJK

Een lichaam van hoge kwaliteit, heeft ook voeding nodig van hoge kwaliteit. Het is dus belangrijk om een hoge standaard te hebben van wat je in je lichaam stopt. Simpele, echte voeding zit tjokvol voedingsstoffen en zorgen ervoor dat je vol gaat zitten.

Simpele, echte voeding moet je altijd verkiezen boven gemanipuleerd, bewerkt, of geraffineerde voeding, sapjes en supplementen. Voeding is meer dan alleen de som van zijn voedingswaarde. Je kunt niet tegen een slecht dieet aan "supplementeren" uit potjes met synthetische vitamines en mineralen.

BIOLOGISCH

> *"Probeer biologische voeding. Of zoals je overgrootouders zouden zeggen - voeding!"*

Biologische boeren hebben een veel hogere standaard qua kwaliteit en reglementen dan onze normale voedingsfabrikanten. Biologische gewassen moeten groeien in een beschermde omgeving, vrij van manipulatie en andere niet-biologische gewassen. Biologische boeren mogen geen gifstoffen gebruiken en alle andere meststoffen op basis van bijvoorbeeld petrolium. Traditionele voedingsfabrikanten maken deze beloftes niet (en houden zich hier dus ook niet aan).

Biologische producten bevatten geen groeihormonen, antibiotica, en gifstoffen, en hebben een hogere voedingswaarde dan "normale voeding".

En ja, ik weet dat "simpele, echte voeding" duur is.

Maar wat eigenlijk de waarheid is, *is dat nepvoeding ontzettend goedkoop is om te produceren.* Bewerkte voeding is zo ongelooflijk goedkoop omdat het niet eens echt voeding is. Het is een combinatie van goedkoop vet, suiker, bloem en zout met een beetje of soms zelfs geen enkele voedingswaarde. Als je naar de supermarkt gaat, dan kun je er min of meer vanuit gaan dat de goedkoopste calorieën die je kunt vinden, ook direct degene zijn die je het meest dik maken.

Ga je meer spenderen aan eten door het volgen van "de Paleo Revolutie"? Zeker weten. Echte, simpele voeding kost bijna altijd meer dan nepvoeding. Maar omdat echte voeding beter vult, en meer voedingsstoffen bevat, zul je zien dat je sneller vol zit en je niet zoveel hoeft te eten als dat je voorheen deed. Ga je meer uitgeven door het eten van eiwit van vlees van hoge kwaliteit, biologische groenten en fruit? Wellicht wel, maar neem dat voor lief en reken het af als belasting voor je "platte strakke buik". Het is elke euro waard. En daarnaast voel je je ook nog eens energieker dan ooit tevoren.

VARIEER VOLDOENDE MET VOEDING

Sommige diëten raden aan om iedere maand dezelfde maaltijden te eten, of soms zelfs elke week of elke dag.

Dat is niet zo'n best advies.

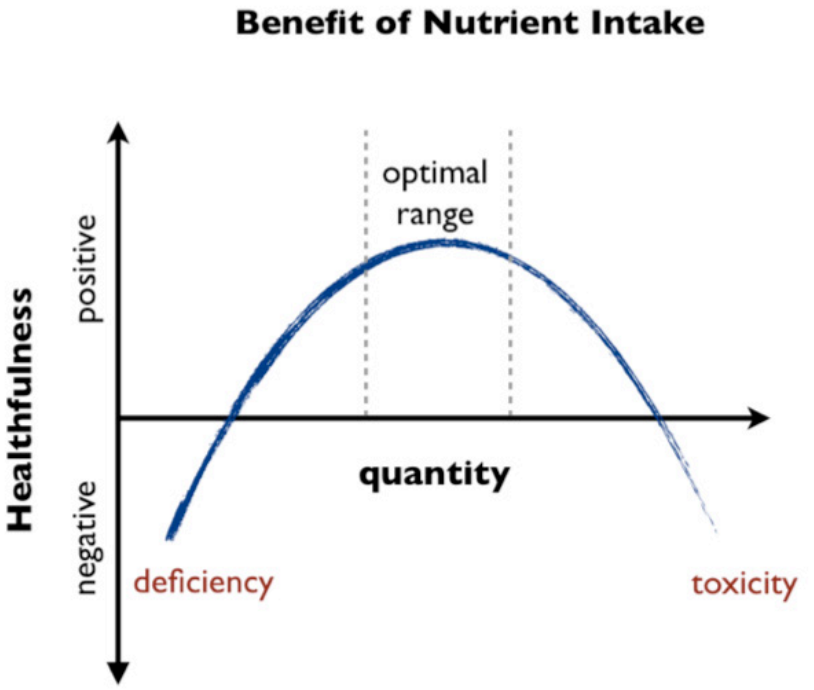
Wanneer je weinig varieert in je maaltijden dan zul je het volgende gaan ondervinden:

1. *Een tekort aan mineralen en micronutriënten.* Wanneer je een maximale hoeveelheid voedingsstoffen binnen wilt krijgen van echte voeding, zul je een grote variatie aan voeding moeten eten.
2. *Een vergroot risico op vergiftiging door teveel van bepaalde voeding te eten.* Zoals je straks kunt zien in het gedeelte

"oefeningen" in dit boek, geldt er een regel "de dosering maakt het giftig". Als voorbeeld: zelfs wanneer je teveel eet van een steengezonde voeding als spinazie, kan dat giftig zijn. Je kunt zo namelijk een teveel aan oxalaten binnen krijgen en hiervan kun je negatieve gezondheidsklachten ervaren zoals onder andere nier- en gezichtsproblemen.

3. *De saaiheid slaat toe.* Wil je echt elke dag eieren met spek eten als ontbijt?

Over het algemeen wil je genoeg eten van een bepaalde voeding zodat je de positieve effecten ervan kunt ervaren, maar natuurlijk niet zoveel eten dat het een punt bereikt van overdosering.



* *Bron: The Perfect Health Diet*

De optimale inname is uniek voor elke voedingsstof en voor elk persoon, maar het is het beste om gewoon genoeg te variëren met groente en vlees. Des te meer jij gaat variëren en dit een natuurlijke gewoonte word, des te gezonder en blijer zul jij jezelf voelen.

JE HOEFT NIET ALLES PERFECT TE DOEN

Ik weet het, het is soms best moeilijk om altijd biologisch en eerlijk eten te vinden. Maar het is wel een erg belangrijk deel van "de Paleo Revolutie". Als het mogelijk is, kun je het beste naar je lokale slager gaan, of nog beter, de boer zelf.

Als het gaat om voedingsstoffen en smaak, dan wint niets het van verse voeding van hoge kwaliteit.

Dat gezegd hebbende, wil ik je ook wel meegeven dat je niet perfect hoeft te zijn. Mocht je over het algemeen "Paleo Revolutie" voeding eten, maar is je vlees niet biologisch, of zijn je groenten gewoon uit de supermarkt, dan nog steeds ga je superresultaten krijgen. Je zult je alsnog 10x beter voelen dan wanneer je begon. Het is natuurlijk altijd beter om zo min mogelijk gifstoffen, hormonen, antibiotica en synthetische meststoffen binnen te krijgen, maar maak er geen stressverhaal van als het is een keer allemaal niet lukt.

Na een aantal weken eten zoals we in "de Paleo Revolutie" aanraden, zul je je een ander mens voelen. Je zal je fitter, sterker en slanker voelen, en je gaat inzien dat het kopen van kwaliteitsvoeding gewoon absoluut logisch is.

OPTIMALISEER JE SPIJSVERTERING

Iedereen weet dat je meer water moet drinken, maar hoeveel mensen doen dit daadwerkelijk ook? Ondanks dat de meeste mensen weten dat

ze meer water zouden moeten drinken, zijn de meeste van ons chronisch uitgedroogd. Wanneer je vet wilt verbranden, is voldoende water drinken een absolute must.

Water drinken is ontzettend belangrijk, en we kunnen dit niet vaak genoeg zeggen. Het is de meest belangrijke voedingsbron van ons lichaam, je bloed bestaat voor 90% uit water. Je zenuwstelsel bestaat er voor 85% uit, je spieren voor 70%, en zelfs je solide botten zijn voor 20% gemaakt van water. Een uitdroging van 3% kan ervoor zorgen dat je 10% minder sterk bent. Stop met het drinken van water voor een paar dagen.. en je bent er niet meer.

Maar goed, even to the point: water helpt je met het verbranden van lichaamsvet.

Het drinken van water zorgt voor een betere vetverbranding doordat het de lever stimuleert en deze optimaal laat functioneren. De lever is het nummer 1 vetverbrandende orgaan in ons lichaam. Jouw lichaam word dagelijks blootgesteld aan duizenden slechte stoffen zoals uitlaatgassen, rook, toevoegingen in voeding, fluoride, drugs, alcohol, medicijnen en andere chemische troep. Je lever draait overuren om deze slechte stoffen om te zetten in moleculen. Deze worden op hun beurt weer opgelost in water, zodat ze gemakkelijk uit het lichaam afgescheiden kunnen worden.

Het verbranden van vet staat laag op de prioriteitenlijst van de lever. Vanuit overlevingsperspectief, is het belangrijker voor je lever om de giftige stoffen uit je lichaam te filteren en jou in leven te houden, dan om vet te verbranden voor jouw perfecte strandlichaam. Maar geef je lever voldoende water en vermijd zoveel mogelijk giftige stoffen, en je lever en lichaam zullen van nature het vetverbrandingsproces opstarten.

Hoeveel water moet ik drinken?
Wanneer je dorst hebt is dit een signaal van je lichaam dat het water nodig heeft. Consumeer water op een regelmatige basis en het liefst voordat je dorst krijgt, tenminste 8 keer een hoeveelheid van 250 ml per keer (en meer als je je in een droog / heet klimaat begeeft). Wanneer je water drinkt bij een maaltijd, zorg dan dat je niet meer dan 1 glas drinkt. Teveel water drinken tijdens de maaltijd zorgt ervoor dat je maagsap verdunt wordt, en dat maakt je spijsvertering een stuk minder effectief.

GEEF JE LICHAAM EEN BOOST MET EEN GROENE SMOOTHIE

Het is veelzijdig, heerlijk, bevat ontzettend veel voedingswaarden en is ontzettend gemakkelijk om te maken. Drie keer raden wat het is… De groene smoothie!

Het meest effectieve vetverbrandende ontbijt ter wereld is een groene smoothie.

Een groene smoothie heeft de voedingswaarde van een salade, hij zit tjokvol vitamines en mineralen, vezels, en raw food enzymen die helpen bij de spijsvertering. Daardoor werken ze niet alleen ontgiftend, maar ook alkaliserend (neutraliseren van zuren)- en dit zorgt ervoor dat je lichaam vet verbrandt en dat je gezondheid herstelt.

Maak je groene smoothies het liefste altijd zelf. Je hebt alleen een blender nodig, een plekje in je koelkast en een paar groentes. Ohh ja, en een paar minuten.

Hoe maak je een groene smoothie

Combineer de volgende vier ingrediënt-groepen naar je eigen smaak:

- *Groen (gebruik 1 of meer):* Boerenkool, paksoi, spinazie, groene kool, groene biet, spruiten, komkommer, broccoli, selderij, avocado
- *Vloeistof (gebruik 1 hoeveelheid naar wens):* water, thee, amandelmelk, kokosmelk, kokoswater, rauwe melk. Gebruik ijs als je je smoothie koud wilt.
- *Fruit / groenten (gebruik 1 of meer):* aardbeien, blauwe bessen, banaan, appel, kersen, kokosnoot, wortelen, limoen, pompoen, tomaat
- *Toevoegingen:* eiwitpoeder (zonder suiker), lijnzaadolie (voor omega-3), kaneel (zorgt voor een constante suikerspiegel), natuurlijke zoetstof (stevia, xylitol)

Het is niet moeilijk. Groene smoothies zijn supersimpel om te maken. Je kunt het echt bijna niet verknallen.

Eiwitpoeder is perfect als een soort van verdikkingsmiddel. En dat is meteen een goede tip: smoothies die een beetje dik zijn of iets van een "kauwfactor" hebben zorgen er ook voor dat je je meer vol voelt.

En… een voller gevoel = minder calorieën = meer vetverbranding.

Als je een groene smoothie wilt maken en je bent nog een beetje sceptisch over dit hele gebeuren, pak dan de volgende beginners-smoothie:

Pak boerenkool, een banaan, mango, water, ijs, en blend dit. Ja, het is gek en groen, maar het is ook heel lekker en goed voor je.

Voor meer recepten ga je naar http://www.paleo.nl/groenesmoothies

BELANGRIJK: VROUWEN EN MANNEN VERBRANDEN OP EEN ANDERE MANIER HUN VET

"De Paleo Revolutie" is niet veel meer dan een richtlijn voor hoe je gezond kunt eten, en nog belangrijker, waarom je dit zou moeten doen. Dit alles kan allemaal naar eigen smaak worden ingericht. Spijsvertering maar ook smaak verandert en verschilt van persoon tot persoon. Het naar eigen smaak inrichten van dit programma, is een deel van de fun. De principes uit dit boek zijn zowel voor vrouwen als voor mannen geschikt en effectief, maar hoe je ze naleeft zal iets anders zijn.

Wellicht heb je wel opgemerkt dat veel voedingsprogramma's en fitness programma's geen onderscheid maken tussen man en vrouw. Dat is niet best, aangezien mannen en vrouwen toch hele andere lichaamstypes hebben, en ook vaak een andere spijsvertering, genetische aanleg en behoeften.

Laten we eens kijken naar de verschillen.

Lichaamstypen: Vrouwen hebben genetisch minder aanleg om spieren op te bouwen en procentueel gezien bestaat hun lichaam uit minder spieren en meer vet als de man. Dit heeft natuurlijk alles te maken met het voorrecht dat vrouwen zwanger kunnen raken en kinderen kunnen baren. Omdat vrouwen van nature minder spieren hebben dan mannen, *hebben ze ook een langzamere metabolisme. Dit betekent dat mannen, met een hoger percentage aan spieren, meer calorieën verbranden dan vrouwen met hetzelfde gewicht.* Daarnaast zijn mannen vaak langer dan vrouwen en hebben ze meer calorieën nodig om gevoed te blijven.

Hormonen: Vrouwen zullen van nature meer vet opslaan dan mannen door een hoger *oestrogeen* level, dit is een hormoon dat het vet op zijn plaats houdt bij vrouwen als voorbereiding op een zwangerschap.

Mannen, daarentegen, hebben 20 tot 30 keer meer *testosteron* dan vrouwen. Deze verschillen zie je terug in het vetpercentage van mannen, in hun spieropbouw en de wijze waarop vet opgeslagen word.

Vetopslag: Vrouwen slaan hun vet vaak op in de bovenbenen, heupen en dijen, maar ook onderhuids. Mannen slaan hun vet vaak op in het bovenlichaam of rondom de organen.

In principe is al het lichaamsvet chemisch gelijk en heeft dezelfde structuur. Maar het is belangrijk om te weten dat wáár het vet opgeslagen is, bepaalt hoe gevaarlijk het is. Het vet van vrouwen is minder gevaarlijk dan het vet van mannen.

Het vet rondom de organen is echt gevaarlijk. De bierbuik laat de kans dat je diabetes krijgt drastisch stijgen, evenals de kans op een hoog cholesterol, impotentie, kanker en hartproblemen.

Gelukkig zit er onder elke bierbuik of lovehandles een sixpack. En wij gaan deze vinden!

Vetverlies: Mannen verliezen vaak gemakkelijker het vet dan vrouwen - vooral in het begin van het proces.

<u>Waarom verliezen vrouwen langzamer gewicht dan mannen?</u>

Wellicht heb je wel eens opgemerkt dat als vrouwen en mannen precies hetzelfde doen - zoals het minder eten van calorieën en veel sporten - dat mannen vet en gewicht verliezen alsof het de normaalste zaak van de wereld is, terwijl het bij de vrouwen maar moeilijk gaat. Dit is geen illusie, dit is echt waar. Door verschillen in hormonen, metabolisme en lichaamstype, is het voor mannen gemakkelijker om vet te verliezen en zal een vrouwenlichaam er alles aan doen om het te behouden.

Een rekenprobleempje
Gewichtsverlies is het resultaat van een tekort aan calorieën vs. calorieën die je lichaam verbrand heeft. Omdat vrouwen een kleiner lichaam hebben, hebben ze daarom automatisch ook minder calorieën nodig. Dit betekent dat als vrouwen bijvoorbeeld 20% van hun calorie-inname schrappen, dat dit altijd een minder groot tekort zal zijn als dat mannen dit doen. Een man zal gemakkelijker een groter tekort kunnen creëren als een vrouw.

Als voorbeeld: Ik heb gemiddeld per dag 2800 calorieën nodig, want ik ben 1.81 en een gemiddeld tot zeer actieve man. In mijn geval betekent 20% schrappen dat ik ongeveer uitkomt op een afname van 560 calorieën. Dit brengt me op 2240 calorieën per dag. In theorie zou dat ongeveer uitkomen op 0.5 kg gewichtsverlies (vet) per week (zonder jezelf in het zweet te werken). Door mijn sportieve activiteiten nog verder op te krikken, of door nog eens 340 calorieën te schrappen in mijn dieet, kan ik zelfs uitkomen op bijna een kilo per week aan gewichtsverlies. En 1900 calorieën per dag is echt geen hongerdieet.

Voor vrouwen is het rekenvoorbeeld echter iets anders.

Als een vrouw gemiddeld 2000 calorieën verbrand - en dit door middel van FLINKE sportprestaties - en hier 20% vanaf haalt, is dit nog maar 400 calorieën. Dit betekent dat met maar 1600 calorieën eten, er nog maar een kleine 400 gram vet af gaat per week. Een meer agressieve aanpak van -30% (600 calorieën), en een vrouw kan nog maar 1400 calorieën/dag eten.

En dat is weer niet zo heel veel eten. Maar hier komt het. Hoewel het heel weinig lijkt wat een vrouw mag eten tijdens de agressieve aanpak is het procentueel niet eens zo heel veel wat eraf gaat (30%). Als man zijnde kun je 1.5 keer zoveel eten, en nog sneller vet verliezen dan als een vrouw die heel strikt gaat.

Dit betekent dat kleine vrouwen minder snel vet verliezen dan langere vrouwen, en al helemaal als je het vergelijkt met mannen. Dit is de reden dat je extra moet letten op hoe je lichaam eruit gaat zien, dan dat je let op de weegschaal. Er is echter wel een voordeel aan klein zijn - zelfs al val je maar een beetje af, op een klein lichaam is dat al snel te zien.

Voor zowel mannen als vrouwen wil ik iets duidelijk maken. Ga geen succes meten door te kijken naar de weegschaal. Probeer er vooral op te letten hoe het er in de spiegel uitziet, en hoe je kleren aanvoelen. Of meet je vetpercentage met behulp van een huidplooimeting. Spieren zijn zwaarder dan vet, en het gewicht van het water in je lichaam fluctueert om verschillende redenen. Dus door jezelf constant te wegen maak je jezelf gek. Vergeet die weegschaal!

Speciale dingen waar je op moet letten als je vrouw bent.

> Wees voorzichtig in restaurants - omdat de gerechten zijn gebaseerd op de mannelijke spijsvertering. Ze zijn gemaakt om de honger van een man te stillen.

Wanneer je in een restaurant iets besteld, dan krijgen mannen en vrouwen dezelfde portie (die zelfs voor een man vaak nog overdadig is). Ik krijg niet altijd heel het hoofdgerecht op - en jij kan dit ook hebben. Leg je mes en vork neer als je merkt dat je geen trek meer hebt. Met lekkere en goede voeding kan dit sneller zijn dan je denkt.

> Algemene adviezen en tips

Welke voeding geeft jou het meeste plezier? Welke voeding kun je minder eten? Welke voeding eet je gewoon echt teveel? Het plezier van voeding zit hem in de eerste hapjes - alles wat daarna komt is vaak niet echt nodig, en haalt je lichaam alleen maar uit balans. Het is belangrijker en voelt beter aan om kleine hoeveelheden te eten van zoveel mogelijk heerlijke voeding, dan enorme porties van een of twee gerechten. Je kunt

genieten van een klein beetje van alles, maar dan in kleine porties.

Leer om te compenseren

Leer om te compenseren is een belangrijke regel. Als je een extra glas wijn pakt, laat de kaas dan staan. Als je een grote lunch hebt gehad, maak dan een lichter avondmaal. "Teveel" moet altijd gecompenseerd worden met iets actiefs om de balans terug te krijgen.

Omarm de regel van kwaliteit vs. kwantiteit

Veel Nederlanders eten voeding van enorm lage kwaliteit. Als je je pakje/zakje maaltijden of junk food maaltijden vervangt met echte en simpele voeding, dan zul je direct merken dat minder eigenlijk meer is. Het eten van een reepje echte chocolade (ik ben gek op lovechock) is echt duizendmaal lekkerder dan 5 Milka repen bij elkaar. En het geeft een stuk meer voldoening.

"DE PALEO REVOLUTIE" UITGELEGD: VOEDINGSSTOFFEN STAAN CENTRAAL

Wees gewaarschuwd… Veel moderne diëten, dietisten en zogenaamde voedingsexperts zullen je voor gek verklaren als je een dieet volgt waar geen graan en andere moderne voeding in voor komt. Waarschijnlijk komen ze aan met het argument dat je belangrijke voedingsstoffen gaat missen. Maar ze hebben het absoluut mis!

Zoals je gaat zien, *zit "de Paleo Revolutie" boordevol vitamines en mineralen en krijg je van elk van deze nutriënten 100% voldoende binnen.* Voor veel van deze micronutriënten bevat een typische Paleo dag ruim 7 keer de aanbevolen hoeveelheid essentiële vitamines en mineralen. Daarnaast bevat een "Paleo Revolutie" dag voldoende vezels. Een gemiddelde Nederlander eet ongeveer 8 gram vezels per dag, maar

tijdens het Paleo dieet eet je gemiddeld tussen de 40~50 gram vezels per dag.

Elke dag eet ik ongeveer tussen de 2500~2800 calorieën, en bijna de helft van mijn calorieën is afkomstig uit vet. Ik eet ongeveer 160 gram eiwit (2x mijn lichaamsgewicht) en ongeveer 80~140 gram netto koolhydraten. Dit laatste hangt er ook van af hoe actief ik ben op een bepaalde dag.

EEN NORMALE DAG...

Ontbijt

- Groene smoothie met eiwitpoeder (Paleo Shake)
- Zelfgemaakt amandelkoekje
- Omega-3 supplement

Ochtendsnack

- Mix van verschillende noten / goji berries

Lunch

- Bacon
- Omelet van 3 eieren
- Avocado
- Rest Groene smoothie

Na Sporten

- Appel
- Zelfgemaakte eiwitreep

Avond

- Zalm uit de oven
- Broccoli
- twee zoete aardappelen
- zelfgemaakt chocoladetaartje

Zoals je ziet, eet ik behoorlijk veel. Nadat ik mijn lage vetpercentage behaald had, ontdekte ik dat ik best veel kan eten zonder vet aan te komen. Jij gaat dit ook bereiken. Maar voordat je je ideale gewicht / lichaam bereikt hebt zul je het toch eerst moeten doen met een klein tekort aan calorieën vs. activiteit, en een lagere koolhydraatinname om het vetverlies te versnellen.

AF EN TOE ZONDIGEN IS BELANGRIJK

"If you know how to cheat, start now."

~ Earls Weaver

Af en toe zondigen is goed voor je lichaam en geest. Het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten en plezier krijgen in wat je eet is veel belangrijker dan de drang om af te willen vallen in een zo kort mogelijke periode. Ook af en toe zondigen hoort hier bij, en daarnaast is het variëren in de hoeveelheid calorieën die je elke dag eet ook nuttig voor het aanwakkeren van je spijsvertering, en dus ook voor je vetverbranding.

Hier komt ie: je hebt de toezegging om een a twee keer per week een maaltijd te zondigen en te eten wat je maar wilt. Serieus. Pizza, taart, ijs ... maakt niet uit. Het belangrijkste is dat je hier echt van geniet en je je niet schuldig voelt. Het heeft namelijk zowel een psychologisch als een fysiek voordeel wanneer je zondigt. *Jouw "ik-eet-alles-wat-ik-wil-maaltijd" kun je als een soort van bonus zien na al het "harde werk".*

Hoe werkt het?
Wanneer je voor langere periode hetzelfde aantal calorieën eet, dan kan dat tegen je gaan werken in termen van vetverlies. Door een langere tijd minder calorieën te consumeren dan dat je verbruikt, gaat je lichaam in de "spaarstand-modus". Vervolgens zet je lichaam je spijsvertering een tandje lager om te overleven, en zal je meer honger krijgen doordat je

leptine niveau (een vetverbrand hormoon) daalt. Op zijn beurt verhoogt dit weer jouw cortisolproductie (een stress hormoon), waardoor het moeilijker wordt om vet te verliezen. Een daling van het leptine-niveau kun je tegengaan door je calorie-inname te laten fluctueren. Zo moet je lichaam constant raden wat er gebeurt, en gaat het zich niet uit zichzelf aanpassen.

Schommelingen in je gewicht
Wellicht zie je grote schommelingen rondom de dag dat je je "eet-alles-wat-ik-wil-maaltijd" hebt gegeten. Maak je geen zorgen - dit is vooral water en zal na 2 a 3 dagen allemaal weer weg zijn. Je moet 3500 cal extra eten om een halve kilo vet aan te komen. Dat zou pas echt zondigen zijn. ;-)

Zorg ervoor dat deze maaltijden de enige manier zijn om te zondigen, en laat deze maaltijden geen gewoonte worden in je dagelijkse routine. Als je per ongeluk een keer zondigt, wacht dan gewoon tot de volgende week voor je nog een "alles-wat-ik-wil-kan-ik-eten-maaltijd" neemt.

Nog een laatste tip. Gooi al het eten weg als de heerlijke en zondige maaltijd voorbij is. Bewaar niks. Dit is absoluut essentieel.

Het is het beste om al je slechte gewoontes in een of twee maaltijden per week te stoppen en hiervan te genieten. Dit staat het maximaal verliezen van vet niet in de weg.

PALEO TRAINING

Door regelmatig te bewegen zullen verschillende hormonen ervoor zorgen dat je slank en sterk word. Het is leuk om te vermelden dat met alleen het volgen van het eetplan - wat we uitvoerig hebben besproken - je ook vet gaat verliezen, spieren op gaat bouwen en je spijsvertering optimaal laat draaien. Wil je echter een optimaal lichaam met mooie verhoudingen, dan zul je ook training aan je dagelijkse schema toe

moeten voegen.

Maar het is niet alleen beweging. *Er is namelijk een verschil in beweging en effectief trainen.*

Gelukkig ben ik hier om je te vertellen dat je spectaculaire resultaten kunt behalen met minder training dan je zult geloven... En we doen dit door middel van trainingen die je leuk vindt, en die je zelfs zou doen als ze niet goed waren voor je toekomstige strakke buik.

Waarom lopen op de loopband niet de beste manier is om vet te verbranden
Als je vet zou verbranden door af en toe op de loopband te staan, dan zou je niet veel dikkere hardlopers zien. Veel van deze renners trainen constant, hebben enorme trek, eten veel en niet goed, en verliezen geen gewicht. Voor de meeste mensen geldt ook gewoon dat het niet uitmaakt hoeveel je traint, omdat je nooit het resultaat gaat behalen wat je voor ogen hebt, als je dieet / eten slecht is. Dit geldt helemaal voor mensen die de verkeerde oefeningen / training doen.

Het "verbranden" van calorieën door cardio (conditietraining) is niet echt de beste manier om vet te verbranden, omdat de calorieverbranding van een aërobe training minimaal is.

Een uur op de loopband verbrand ongeveer een magnum ijsje.

Oef..

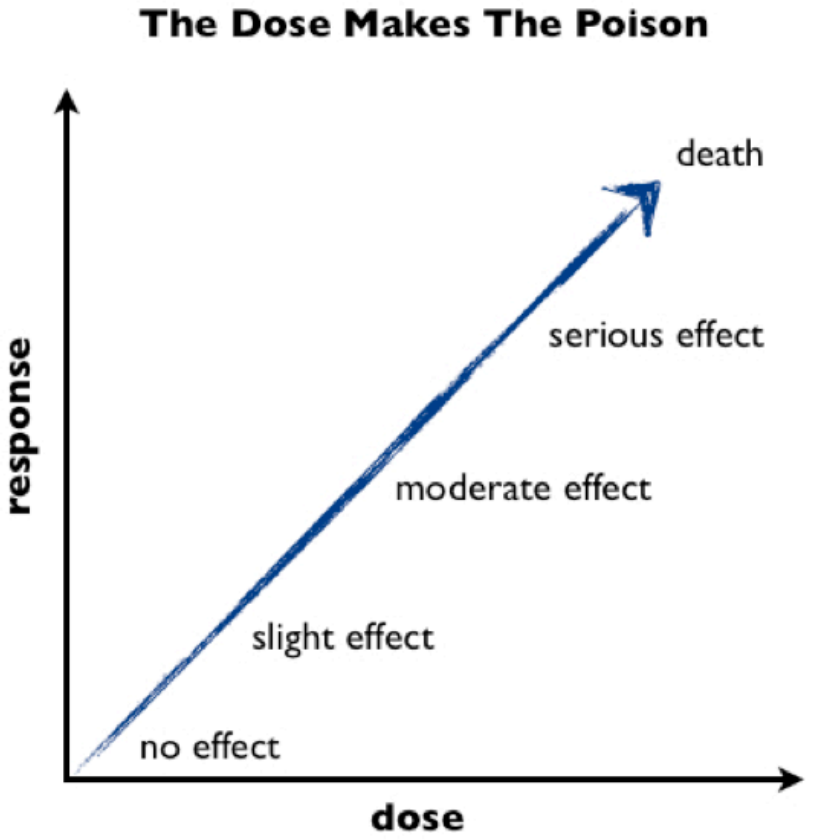
Meer cardio doen is niet de juiste manier.

Je hoeft niet het vuur uit je sloffen te lopen op de loopband, of het powerwalk apparaat. Ook hoef je niet met gewichten te gaan gooien in het hoekje waar alle zware jongens lopen. Training gaat niet om het "verbranden" van calorieen of jezelf straffen in de fitness - het gaat om

het veranderen van je hormonen en spijsvertering in je lichaam. Deze zullen er dan voor zorgen dat je maximaal vet gaat verbranden, en ze zullen je spieren aan het werk zetten.

Het doseren van training
Er bestaat zoiets als overtraining. Het is niet altijd: hoe meer hoe beter. Vergelijk training maar met het innemen van een medicijn: van een kleine dosis merk je niet zoveel, maar teveel ervan kan je dood worden.

Het is altijd goed om in ieder geval "iets" te doen. Bekijk training ook als een dosering met behulp van het onderstaande plaatje.



Zoals je ziet kan een minimale dosering van training zorgen voor de meest optimale resultaten. Teveel kan ervoor zorgen dat het resultaat weer negatief word.

Zo is het eigenlijk met alles. Er is altijd een meest effectieve oplossing.

- Een klein beetje van een bepaalde macronutriënt haalt niet veel uit in het lichaam, een gemiddelde inname is optimaal, en een overdosis kan giftig worden.
- Te weinig eiwit kan ervoor zorgen dat je lichaam in katabole stand (afbreken van je lichaam) terecht komt, terwijl een optimale dosis juist zorgt voor spiergroei en herstel. Alles wat meer is als deze optimale dosis is gewoon verspild, en hier word door het lichaam niks meer mee gedaan.

"Maar als meer niet beter is, wat moet ik dan doen voor optimaal resultaat?"

Je moet in het vervolg aan training denken als een stimulans, niet als een periode waarin je calorieën gaat verbranden. Wat je gaat doen als je traint is het opbouwen van spiermassa, het aanzetten van de vetverbrandende hormonen, en het verbranden van calorieën - zelfs na je training. Je training hoeft maar één ding te doen: jouw lichaam naar het punt brengen dat het de knop omzet naar de vetverbrand modus.

En je zult er nog van versteld staan hoe weinig training je hier eigenlijk voor nodig hebt.

Hoe? Korte uitspattingen van intensieve training en het af en toe optillen van zware dingen.

MARATHON VS. SPRINT

Is het je ooit opgevallen dat de meeste lange-duur atleten heel erg dun, zwak en een beetje ongezond lijken? En heb je ook wel eens gekeken naar de korte explosieve atleten zoals sprinters? Die sporters barsten van de energie en zien er topfit uit. Hier zie je het verschil tussen een overdosis, en een optimale dosis.

Als je manisch blijft bewegen, dan weet je lichaam gewoon niet meer of je nou aan het rennen bent, of dat je zojuist aan bent gereden door een auto. Het enige wat je lichaam merkt is dat er heel veel stress is. Je hormonen slaan op tilt, en dit is niet zo best voor een lange termijn training, en voor je vetverlies en gezondheid.

Een lichaam dat voor lange duur onder stress staat, heeft geen tijd om te herstellen. Je lichaam is dan namelijk altijd bezig met zich te herstellen van de inspanning die het zojuist heeft geleverd, en zich voor te bereiden op de stress die er komen gaat. Dit heeft als resultaat dat je lichaam jouw spieren af gaat breken.

Een effectieve en niet-stressvolle lange-duur training zendt een signaal naar het lichaam om efficiënter met je energie om te gaan en om meer vet te gebruiken als brandstof. En als jouw training voor korte tijd een hoge intensiteit heeft, dan gaat er een seintje naar je spieren om groter en sterker te worden, en om efficiënter om te gaan met glucose als brandstof.

Maar… wanneer je met grote regelmaat lange stukken gaat hardlopen, dan is er een groter risico dat je lichaam vet gaat opslaan. Je lichaam schrikt namelijk, omdat het na lang rennen een groot tekort aan calorieën signaleert. Als je daarna dan niet genoeg calorieën nuttigt, dan gaat de 'uithongerings-alarmbel' in jouw lichaam af. Je spijsvertering gaat op een lager pitje, en je lichaam gaat dus zuiniger om met de aanwezige voedingsstoffen. Dit is het omgekeerde van vet verbranden!

Vervolgens kun je ook nog eens vet gaan opslaan wanneer je te gek doet met je voeding na bv. een marathon lopen. Het is niet ongewoon dat iemand een hele taart opeet na het lopen van een marathon.

Stop die eindeloze jogsessies, de honger die erna komt en het niet weg krijgen van je buikvet. Als je resultaten wilt behalen, vind dan je een training die je leuk vind, en die je vol overgave en intensiteit kan doen (voor korte periode). Dan zie je het succes vanzelf komen.

De Paleo training verder uitgelegd
Training moet effectief en leuk zijn, het moet geen straf zijn om te doen. Ik kijk er het liefste als volgt tegenaan. Mijn training moet mijn spijsvertering maximaal op gang brengen, mijn hormonen stimuleren en de resultater ervan moeten af te lezen zijn aan mijn lichaam. Dit alles liefst in zo min mogelijk tijd en met plezier. Je zult versteld staan hoeveel je kunt bereiken met een paar keer week gewoon een beetje lopen, gecombineerd met een paar korte, intensieve sprints.

Dit soort training zet je lichaam in de stand dat het vet verbrandt en spieren opbouwt met grote effectiviteit.

Aanbevolen training:

- Loop of doe een andere lage intensiteit activiteit voor tenminste 45 minuten elke dag.
- Doe een full-body, hoge intensiteits training (HIT) spieropbouwende of sprinttraining 2 tot 3 keer per week voor niet langer dan 45 minuten per keer.

1. Lage intensiteit Aërobe training
Doe een lage intensiteitstraining voor het grootste gedeelte van de week voor tenminste 45 minuten per keer. Om met aërobe training vet te verbranden, moet je je niet meer inspannen dan normaal.
Wanneer je voelt dat je geen adem meer hebt, dan ga je te snel.

Wanneer je hartslag boven de 'vetverbrandingszone' komt, dan gaat je lichaam meer spierglycogeen aanspreken dan vet.

Wanneer je een hartslagmeter hebt, dan ben je waarschijnlijk wel bekend met het feit dat de vetverbrandingszone zit op 60~65% van je maximale hartslag (je max. hartslag kun je berekenen door je leeftijd af te trekken van 220). Als vuistregel moet je een gesprek kunnen blijven voeren zonder iedere keer naar adem te snakken. Dit zorgt ervoor dat je lichaam een hoger percentage vet dan spierglycogeen verbrand.

Gewoon een frisse wandeling is een van de meest veilige, gemakkelijke en effectieve manieren om vet te verbranden en je geest lekker leeg te maken. Doe dit als eerste ding in de morgen, voor de lunch of in de avond. Als je fit genoeg bent kun je ook op een lage intensiteit joggen.

2. Hoge Intensiteit Training (HIT)
Er zijn twee categorieën HIT. Weerstandstraining (fitness met gewichten) is erg effectief om vet te verbranden en spiermassa te laten groeien, maar ook sprinten is supereffectief en dit verbetert naast je anaeroob systeem (zonder zuurstof) ook nog eens je aërobe systeem (met zuurstof). Wanneer je flink overgewicht hebt, kun je het beste beginnen met een lage HIT weerstandstraining. Zodra je lichaam het aankan, kun je de sprints in je schema voegen.

Veel vrouwen hebben een bepaald gevoel bij training met gewichten. Ze zijn bang dat ze binnen de kortste keren een hulk worden met veel spiermassa. Serieus, voor vrouwen is dit onmogelijk. Vrouwen hebben veel te weinig testosteron om ook maar in de buurt te komen van dit beeld wat ze hebben. Zelfs mannen lukt het vaak niet, en als het ze lukt dan is het met jaren en jaren trainen met enorme gewichten (en vaak ook nog hulpmiddelen). Vertrouw er maar op dat je je nergens zorgen over hoeft te maken.

Wanneer je vet wilt verbranden, je spijsvertering een tandje hoger wilt zetten en je botten sterker wilt maken, dan is het tillen van gewichten (of elk ander zwaar voorwerp) voor een paar keer per week veel effectiever dan het doen van cardio training. Je hoeft een stuk minder trainen, en hebt veel meer resultaat. Doordat je meer spiermassa aanmaakt, zul je ook meer calorieën verbranden, en zal je spijsvertering op een rustig tempo omhoog gaan. Daarnaast zul je met weerstandstraining meer groeihormoon afgeven aan het lichaam dan met duursport training. Dit is belangrijk omdat dit hormoon de spijsvertering erop aanstuurt dat het je opgeslagen vet als energieleverancier dient.

Maximale hormoonafgifte gebeurt met oefeningen waarbij je je hele lichaam gebruikt. De beste oefeningen voor zowel beginners al gevorderden zijn bijvoorbeeld:

- Kettlebell trainingen
- Squats
- Bankdrukken
- Opdrukken
- Optrekken
- Deadlift (rugoefening)
- Roeien

Fitness Tips:

- Til zwaar. En vrouwen, let op, je hebt niet de hormonen om grote spieren te krijgen.
- Gebruik een gewicht dat je niet meer dan 6-10 keer kunt herhalen.
- De laatste herhaling is welke er toe doet, alles wat je hiervoor doet is alleen maar een voorbereiding om naar dat moment toe te werken dat je niet meer verder kunt. Doe twee sets in de juiste uitvoering tot het punt dat je niet meer verder kunt voor elke oefening.
- Doe een herhaling in het tempo 5/5 (5 seconden op, en 5

seconden af) om constante spanning op de spieren te houden. Neem geen rust tussen herhalingen.
- Tussen de sets neem je 60-90 seconden rust.
- Doe minimaal 5 oefeningen maar niet meer dan 10 oefeningen per work out en niet langer dan 45 minuten.
- Train altijd heel je lichaam tijdens elke work out - benen, core, armen en schouders.

Als je er vervolgens een heel laag vetpercentage wilt nastreven, voeg dan sprints toe aan je schema.

Voeg in ieder geval een van deze twee oefeningen die we zojuist genoemd hebben toe aan je routine voor dramatisch goede resultaten en supersnel vetverlies.

Sprints of Hoge Intensieve Interval Training (HIIT)
HIIT is een techniek van 30 tot 120 seconden met erg hoge intesiteitintensiteit sporten (bv. sprinten) gevolgd door een periode van 30 tot 120 seconden gemiddelde of lage intensiteit sport (lopen of joggen).

HIIT zorgt voor een unieke verandering in je bottenstelsel en in je uithoudingsvermogen waarvan voorheen gedacht werd dat dit alleen mogelijk was met uren en uren training per week. Aërobe training zorgt alleen voor een verbetering in je aeroob systeem (langzame systeem, zuurstofopname) maar HIIT heeft zowel impact op het aërobe systeem als het anaërobe systeem (intensiteit en spieropbouw).

HIIT activeert het hormoon (HSL) dat ervoor zorgt dat vetcellen gebruikt worden voor energie. Dit betekend dat tijdens een HIIT training zowel glucose als vetcellen worden verbrand, wat ervoor zorgt dat je meer vet verliest en dat je insulinegevoeligheid weer wordt hersteld.

Een bijkomend voordeel is dat het spijsverteringssysteem langer op een hoger niveau blijft doorbranden, wat niet zo is bij een constante cardio inspanning.

Nog een laatste waarschuwing. HIIT is een geavanceerde techniek die erg belastend is voor het lichaam. Nogmaals, heb je veel overgewicht, ga dan eerst met weerstandstraining aan de gang. Begin pas met zo'n intensieve training als je voelt dat je lichaam er klaar voor is.

Als laatste, wees actief en probeer altijd plezier te houden
Het zoontje van de buren vraagt of je meegaat, en opeens sta je te voetballen op een naburig veldje. Lang leve de ongeplande 'work out'. Geef toe, elke week om stipt dezelfde tijd aan exact dezelfde fitness apparaten hangen is niet echt zaligmakend. Actief plezier dat niet ingepland is in een schema, is een belangrijk onderdeel van een goede gezondheid en een uitgebalanceerde levensstijl. Activiteiten zoals zwemmen, tennis, snowboarden of skiën, alles telt mee. Ook lopen, hiking, fietsen of lichamelijk werk.

Het komt vaak voor dat mensen meer calorieën verbranden met hun dagelijkse activiteit dan tijdens het gestructureerde uurtje sporten. Als voorbeeld kunnen we lichamelijk werk nemen, maar je kunt het ook sturen door te lopen of te fietsen naar het werk of de supermarkt, de trap nemen in plaats van de lift, in de tuin te werken etc. Deze kleine aanpassingen in je levensstijl kunnen zorgen voor een flink resultaat.

Pas op voor deze veel gemaakte fouten

<u>Niet trainen omdat je (nog) niet in vorm bent</u>

Iedereen moet ergens beginnen, en elke oefening die je doet is beter dan dat je het niet doet. Je vind het niet lekker om te zweten? Wat denk je van niet trainen en vervolgens fysieke en mentale problemen krijgen vanwege je overgewicht? Zodra je vooruit gaat, zie je dat de oefeningen

die je doet ervoor zorgen dat je er beter uitziet en dat je je ook beter voelt.

Er zijn veel manieren om beweging te krijgen - probeer er eentje (of meerdere) te vinden die je leuk vindt, en probeer deze in je levensstijl in te voegen. De psychologische en fysieke voordelen die je zult ondervinden zullen het waard zijn.

Gebruik training niet als excuus om slecht te eten

Als je enige reden is om gewicht te verliezen (en je bent niet bang om spiermassa te verliezen) dan kun je in principe slecht eten, en elke dag een halve marathon rennen. Je gaat gewicht verliezen, dat zeker, maar je word ook erg dun op de verkeerde plekken. Daarnaast is dit niet echt goed voor je, of gemakkelijk vol te houden, of eigenlijk echt nodig.

Zodra je stopt met die extreme hoeveelheid beweging en je blijft slecht eten dan zal het lichaamsvet vanzelf weer terugkomen.

Overtraining

Trainen is alleen maar in je voordeel tot op een bepaald punt, ga je voorbij dit punt dan zul je spieren afbreken in plaats van opbouwen, zul je vet vasthouden in plaats van verliezen, en zul je een stress hormoon aan je lichaam afgeven waardoor je spijsvertering op z'n gat komt te liggen.

Als je slank en sterk wilt worden dan moet je weten dat je lichaam beter reageert op kwaliteit dan op kwantiteit. Groeihormonen en vetverbrandingshormonen beginnen af te nemen na 60 minuten. Afbraak van spiermassa treedt al op na 60 minuten weerstandstraining.

Geef je lichaam tijd om te herstellen en het zal je belonen met sterke en goed zichtbare spieren en een slanker en sterker uiterlijk.

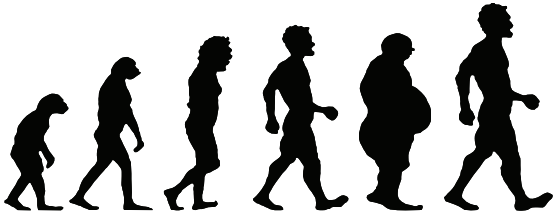
Isolatie-oefeningen en vetverlies

Geloof niet alles wat ze op tell-sell verkopen. Plaatselijk vet verbranden is niet mogelijk. Het doen van buikspieroefeningen zal niet meer vet verbranden op je buik dan het doen van squats. De weg naar goed zichtbare buikspieren is het verliezen van het vet dat deze buikspieren bedekt. Het beste doe je full-body oefeningen die ervoor zorgen dat je vetverbranding optimaal werkt. Zodra je buikspieren zichtbaar zijn, dan kun je wel buikspieroefeningen doen om de spieren zelf te vergroten.

Ga naar buiten

Het is gewoon leuker om buiten oefeningen te doen. Ga naar het bos in de buurt, het park of weet ik veel waar. Maar buiten is het gewoon gezonder en leuker om beweging te krijgen.

PALEO REVOLUTIE



WAT TE DOEN?

Ik wil dat je je doelstelling behaalt. Om die reden, wil ik graag dat je je helemaal stort op de methode "de Paleo Revolutie". De kans van slagen is hoger wanneer je de veranderingen ineens en compleet doorvoert. Wanneer je met een strenge commitment werkt volgens "de Paleo Revolutie", zul je snelle en grote resultaten behalen. Je eerste taak is de volgende ... *Pak een dag en ga 100%. Wanneer je begint, geef jezelf dan 30 dagen de tijd.* Je snelle succes zal je motiveren om door te gaan.

Wees gewaarschuwd: dit is geen crash dieet, het is een manier van eten voor de rest van je leven. Het is een levensstijl. Kijk niet naar wat je eet of hoeveel. Weiger simpelweg gewoon het eten van voeding van lage kwaliteit. Jouw lichaam zal je belonen met een enorm slank, sterk en energiek lichaam.

Ja, ik weet het. Eten volgens "de Paleo Revolutie" is soms moeilijk aangezien je sommige voeding moet laten staan die je al jaren eet, maar het geeft je ook de mogelijkheid om voeding te eten waarvan je wellicht in het verleden dacht dat het je dik zou maken. De dagen dat je met een beetje schuldgevoel een vette steak bestelde zijn voorbij. Dus schuif het brood voortaan opzij, en zet je tanden in een sappig stuk vlees - wetende dat dit goed voor je is, en dat het helpt bij het verbranden van lichaamsvet.

Het duurt een aantal weken voordat jouw lichaam zich gaat aanpassen na het jarenlang eten van lage kwaliteitsvoeding. Als je jarenlang hebt geleefd op een hoop koolhydraten, dan zitten er een hoop enzymen in je lichaam die koolhydraten afbreken en veel minder enzymen die vet verbranden. Het kost een aantal dagen voordat je lichaam de vetverbrandende enzymen begint te produceren en je vetverbrandingsmotor opstart.

De meeste mensen die “de Paleo Revolutie” volgen, merken dat hun plezier in voeding alleen maar toeneemt. Je smaak wordt anders, omdat je smaakpapillen opeens een nieuwe manier van eten toegediend krijgen. Des te minder suiker je eet, des te zoeter alles gaat smaken. Naarmate je papillen meer gevoelig worden, ga je dingen eten en lekker vinden waarvan je nooit dacht dat je ze lekker zou vinden. De smaak van echte simpele voeding wordt overweldigend.

Wanneer je minder zout gebruikt, zul je andere smaken meer gaan waarderen. Des te minder chemicaliën je eet, des te meer je geniet van echte, smakelijke en verse voeding. Je zult een grote diversiteit aan vlees en groenten gaan eten, die gebakken zijn in de meest smaakvolle vetten en oliën ter wereld. En alles smaakt ontzettend lekker.

JE PROGRESSIE BIJHOUDEN

Blijf weg van je weegschaal! Vertrouw hem niet. Vertrouw eerder je kleren. Je zult de veranderingen in je lichaam erg snel merken. Drie kilo vet is al gauw bijna 5 liter aan volume in je lichaam wat er niet meer is.

Probeer eens per week je meest strakke broek aan te trekken wanneer je net wakker word. Als deze losser gaat zitten dan werkt “de Paleo Revolutie” optimaal. Wanneer dit niet het geval is, doe dan wat voorzichtiger met de noten, het fruit, de zetmeelrijke groenten, zuivel en / of alcohol en vervang dit door meer eiwit en groentes (niet zetmeelrijke).

Wanneer je de wijze van eten en sporten uit dit boek volgt, dan zul je vet in gaan wisselen voor extra spiermassa. Aangezien spieren meer wegen dan vet, zul je af en toe een stijging zien als je op de weegschaal staat. Zolang je vetpercentage (gemeten met een huidplooimeting) maar daalt, dan is dit gewicht wat je aankomt een goed iets.

Maar wees gewaarschuwd, dat je gewicht kan aankomen of afvallen voor meer redenen dan alleen je eet- en trainschema. Wees realistisch met jezelf en met je doelstellingen - niet iedereen is hier op aarde gekomen om zo dun als een catwalk model te worden (en dit zou ook helemaal niet moeten)! Het mooie is om een perfecte balans te vinden voor jou, wat afhankelijk is van veel factoren zoals leeftijd, lichaamstype, en zelfs het seizoen waarin we zitten.

Mensen met veel overgewicht zullen ook gemakkelijk meer gewicht verliezen, maar zorg ervoor dat je verwachtingen op niveau zijn. Veel mannen, maar ook grote / dikke vrouwen kunnen 2 a 3 kilo verliezen in de eerste week. Desondanks is 500 gram vetverlies per week een meer realistisch doel voor iemand die niet zo groot is. Maar nogmaals, hoe je jezelf voelt en eruit ziet, is belangrijker dan wat de weegschaal je vertelt.

De meeste vrouwen zijn tevreden met hun lichaam en hoe ze eruit zien als ze 12 tot 18% lichaamsvet hebben. Voor mannen is dit tussen de 10 en 15%. Maak dit jouw doelstelling. Wanneer je wekelijks progressie ziet, dan zal je lichaam er langzamerhand fantastisch uit gaan zien en dan kun je jezelf niet meer indenken dat je vroeger zonder na te denken met je hand in een chipszak zat te graaien.

Dit gaat om JOU - jouw behoeften, jouw smaak, jouw voorkeur en jouw resultaat. Experimenteer en beleef er plezier aan.

RESULTATEN DIE JE KUNT VERWACHTEN

Zolang je "de Paleo Revolutie" nauwkeurig blijft volgen en je simpele en echte voeding blijft eten, zul je je fantastisch voelen en er fantastisch uitzien. Elke dag zal je energielevel stijgen, en zal je zien dat je 's ochtends uit bed springt om de nieuwe dag te beginnen. En aan het eind van de dag kijk je in de spiegel en zie je het vet gewoon wegsmelten van je lichaam.

Veel mensen zullen *extreem gewichtsverlies zien in de eerste paar dagen (soms wel 2 tot 3 kilo per week of soms zelfs meer).* Dit verlies is te danken aan je lichaam dat opgeslagen water samen met gifstoffen afvoert; een meer realistische en stabieler vetverlies zal na een week zijn intrede doen.

Een van de beste aspecten van "de Paleo Revolutie" is dat de snelle resultaten zorgen dat je motivatie op pijl blijft voor verdere progressie. De volgende resultaten zul jij ook ondervinden:

- Vetverlies zonder moeite
- Mooiere huid en afname van pukkels
- Gezonde kleur op je huid
- Minder vocht vasthouden en opgeblazen gevoel
- Minder last van allergie
- Betere slaap
- Meer spiermassa
- Meer energie
- Meer snelheid en kracht
- Minder moeite met herstel
- Meer zin in sex en betere prestaties
- Meer gevoel in de smaakpapillen
- Lagere bloeddruk
- Betere spijsvertering
- Geen gas meer

MOGELIJKE "BIJWERKINGEN"

Het kan zijn dat je opeens vaker naar het toilet moet. Meestal komt dit door de hoeveelheid natuurlijke vezels uit plantaardige voeding die je nu eet. Beschouw je vele toiletbezoekjes als een goed teken: je lichaam is bezig de gifstoffen in je lichaam af te breken die daar al jaren zitten.

Tijdelijke suiker "aanvallen", energieloos, en licht in het hoofd omdat je

lichaam zich aan het herstellen is om vet te verbranden en te gebruiken als energiebron in plaats van koolhydraten. Je "koolhydraat kater" kan ongeveer 1 a 2 weken duren, dan zouden de suikeraanvallen wat minder moeten worden.

Een verhoogde gevoeligheid voor wat voeding doet met jouw lichaam en hoe jij je eronder voelt. Voeding van lage kwaliteit die je vroeger at, gaat niet lekker aanvoelen. En dit heeft een reden.

PERSOONLIJK SUCCESVERHAAL

Ik heb lang gegeten volgens een laag-vet en hoog in "gezonde bruine boterhammen" dieet en deed zo'n 3-5 keer per week aan fitness en hardlopen. Ik zou, gezien de traditionele wijsheid, zo onderhand wel slank, sterk en fit moeten zijn.

Maar dat gebeurde niet echt.

Ik was lam en had last van overgewicht op de verkeerde plekken (buik), en ondergewicht op plekken waar ik het niet wilde hebben (benen, armen, gezicht). Mijn darm kwam constant opzetten wat resulteerde in behoorlijk wat gas over de dag heen. ;-) Ik dacht dat het gewoon genetisch was (niet het gas trouwens) ;-), aangezien wat forser zijn eigenlijk wel gewoon in de familie zit. Mijn vader, moeder en zus zijn allemaal niet superslank. Ik dacht dat dit de manier was hoe ik ouder werd, hoeveel ik ook aan sport deed.

Een aantal maanden en een sixpack later, weet ik dat ik het gewoon al die tijd compleet verkeerd deed.

Ik verloor 9 kilo in ongeveer 4 maanden tijd zonder te veranderen in trainingsschema. Ik sportte zelfs minder, aangezien deze transformatie op reis gebeurde. Het mooiste is nog dat het niet moeilijk was om te doen. Het was zelfs leuk! En ik eet als een koning.

FOTO'S: VOOR EN NA PALEO

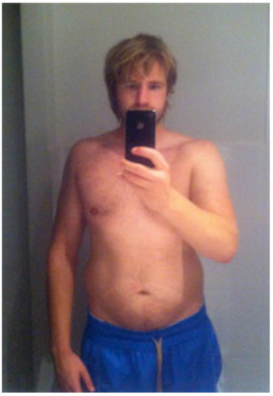
Veel dieet en fitness guru's zijn altijd slank en fit geweest. Ze kunnen je geen foto's laten zien van henzelf met teveel vet en weten niet hoe dat voelt. Ik wel - ik heb het zelf ook meegemaakt.

Zo ZAG ik eruit vs. NU.

Ik wil erbij zeggen dat het mij NIET ging om het afvallen.



JONGE MITCHEL



SEPTEMBER 2012



FEBRUARI 2013

Maar het is een leuke bijkomstigheid en dit is nu de reden dat ik tegenwoordig alleen maar groenten en vlees eet, en het brood op mijn balkon leg voor de vogels.

JOUW BEURT

Voordat je begint even een medische waarschuwing. Neem je op dit moment medicatie om je bloedsuiker te reguleren, je cholesterol of bloeddruk, begin dan niet aan deze handleiding voordat je je dokter raadpleegt.

Meet jezelf op
Weeg jezelf (en berg de weegschaal dan een tijdje op) en meet de omtrek van je buik, en als het mogelijk is je vetpercentage (met huidplooimeting). Neem "voor" foto's van de voorkant en de zijkant. Dit zorgt ervoor dat je later beter je succes kunt nakijken.

Gooi voeding van lage kwaliteit direct weg
Zoek en kijk in al je laadjes, koelkast en vriezer naar voeding die niet binnen "de Paleo Revolutie" past.

Neem geen voeding meer in huis die verleidelijk is voor je om te eten. Pak een vuilniszak en stop daarin brood, rijst, pasta, koekjes, crackers, vla, ijs, pizza, muesli, kunstmatige suikers, ingeblikt voedsel, noodles, junkvoeding, al het bewerkte voedsel wat je maar kunt vinden. Geef deze zak dan aan vrienden, of aan het rode kruis of iets dergelijks.

Het gaat een paar weken duren voordat je lichaam gewend is om vet te verbranden en te gebruiken als energie in plaats van suiker en koolhydraten. Dus je zal af en toe echt snakken naar bovenstaande voeding. Maar als je dit niet in huis hebt, dan is het gemakkelijker om vol te houden.

Chocoholics, koop wat > 70% cacao chocolade om af en toe te "zondigen" als je een noodgeval hebt. (lovechock... hhmmmm yammie)

Haal simpele, echte voeding in huis
Ga naar de supermarkt, en koop alleen echte en simpele voedingsmiddelen die binnen "de Paleo Revolutie" besproken worden. Je hoeft geen speciale voeding te kopen of van een bepaald merk om "de Paleo Revolutie" te volgen. Bijna alles kun je gewoon vinden in je supermarkt. Mijn tip aan jou: blijf aan de buitenkant van de supermarkt, aangezien gangpaden in het midden vaak al het bewerkte voedsel bevatten.

Probeer voeding van de hoogste kwaliteit te kopen. Als het mogelijk is, kijk dan naar onderstaande producten voor optimaal resultaat.

- Biologisch
- Wilde (gevangen) vis
- Virgin, koudgeperste en niet bewerkte olie

Eten
Je kunt ruim eten van de voeding die je binnen "de Paleo Revolutie" vind. Procentueel gezien zul je ongeveer 65% aan plantaardig voedsel binnenkrijgen tegenover 35% vlees, vetten en olie.

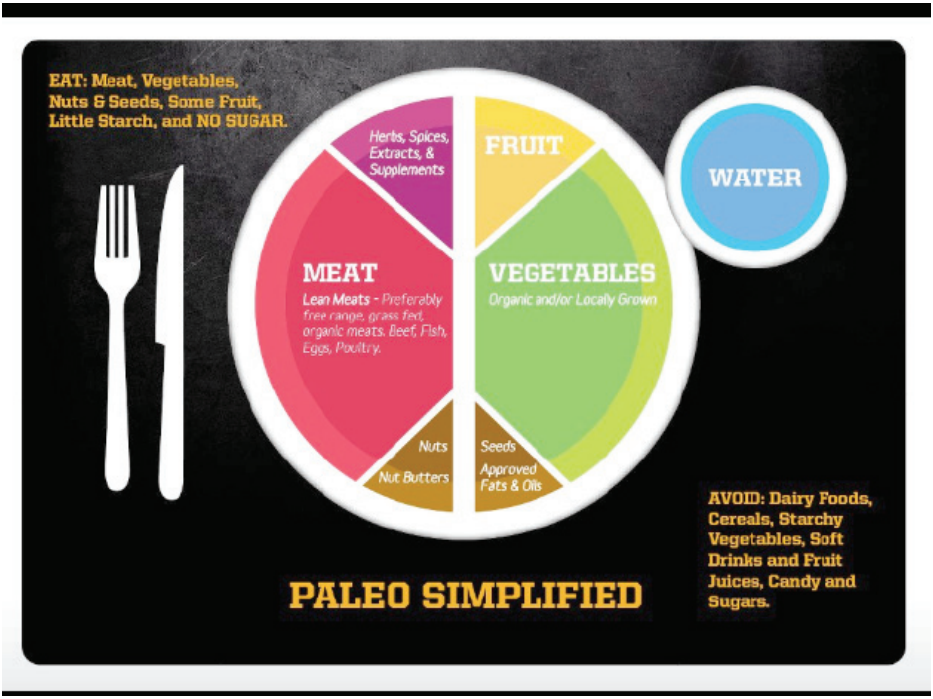
Honger jezelf niet uit - probeer altijd Paleo voeding bij de hand te hebben. Neem voeding in de volgende volgorde:

1. Groenten (zetmeelarm)
2. Eiwit
3. Vet
4. De rest

Geniet van vlees en vis zoveel als je zou willen. Veel eiwit zal je spijsvertering een tandje hoger zetten en zal de calorieën die je voorheen uit koolhydraten kreeg, vervangen. Probeer voor elke maaltijd ongeveer 30 minuten de tijd te nemen.

Drink zoveel koffie (zonder suiker), en thee als je maar wilt. En drink 8x per dag een glas water van tenminste 250 ml per dag.

Je bord met eten



1. Groenten zouden de helft van je bord moeten vullen. Het liefste eet je de groenten rauw. Maar gestoomde of licht gekookte groenten zijn ook prima. De overgrote meerderheid van je groenten zouden moet komen van groene, plantaardige groenten zoals spinazie, boerenkool, of andere groene kolen. Verse en biologische groenten genieten de voorkeur, maar bevroren groente (zonder toevoegingen, en niet bewerkt) kunnen ook. Als je uit eten gaat vraag dan om extra groenten in plaats van aardappeltjes of frietjes of iets dergelijks.
2. Tenminste 100~150 gram vlees zoals rundvlees, kip, kalkoen,

varken, eieren of vis, schelp of schaaldieren. Dit is een hoeveelheid die ongeveer de grootte heeft van je handpalm.
3. Eet fruit (gematigd) om de inname van vezels en micronutriënten te verhogen.
4. Neem goede vetten op in je maaltijd (gematigd) in de vorm van kokosolie, avocado olie, olijfolie, ongezouten noten zoals amandelen, pecannoten, macadamia's of walnoten.
5. Optioneel: als je erg actief bent, of je hebt een hoge stofwisseling, dan kun je een zetmeelrijke groente toevoegen zoals de zoete aardappelen.

Overige stappen die de vetverbranding maximaliseren

- Houd een lijstje bij van je snoepaanvallen, wat wil je eten op welk tijdstip? Schrijf het op zodat je kunt "zondigen" tijdens de "alles-eten-wat-ik-kan-eten-maaltijd".
- Gebruik limoen in je water en azijn of limoensap in je salades om de GI-index van je maaltijden te verlagen.
- Eet grapefruit om een piek in de bloedsuikerspiegel af te zwakken. Het bittere gedeelte van de grapefruit zorgt voor een sneller vetverlies. En wanneer je koffie of thee drinkt, zal het de thermogenische effecten (een hogere spijsvertering krijgen door het produceren van meer lichaamswarmte) van cafeïne verlengen, door deze stof minder snel af te breken in de lever.

Vermijd deze voeding

X Geen witte koolhydraten: zoals brood, rijst, muesli, cereal, aardappelen, pasta, en gefrituurde voeding met paneermeel.

Waarom? Witte koolhydraten zijn vaak bewerkt en staan hoog op de GI-index, en dus zal deze voeding ervoor zorgen dat je insulinelevel stijgt, ervoor zorgen dat je meer honger krijgt, en dat je vet op zult slaan.

X Geen bewerkte voeding

Waarom? Bewerkte voeding zit vol met chemicaliën en zullen jouw honger niet stillen omdat ze veel calorieën bevatten, maar weinig voedingsstoffen.

X Geen granen (ook geen volkoren)

Waarom? Granen geven een piek in je bloedsuiker, verhogen je insuline, en zorgen ervoor dat je vet gaat opslaan. Daarnaast zijn granen ook nog eens verantwoordelijk voor een hoop voeding intoleranties bij een hoop mensen.

X Geen calorieën uit sappen: fruitsap, sportdrankjes, frisdrank of gepasteuriseerde melk.

Waarom? Pure hoge-GI koolhydraten, zoals sapjes en sportdrankjes zorgen voor een directe en enorme stijging in de bloedsuikerspiegel en alweer... zorgt dit voor een insulinepiek die ervoor zorgt dat je geen vet meer verbrand maar juist opslaat.

Training
Het trainingsschema wat ik aanraad werkt als volgt:

1. Loop of doe een lage intensiteit activiteit elke dag voor tenminste 45 minuten.
2. Doe 2 tot 3 keer per week een full-body hoge intensiteitstraining (weerstand of intervaltraining) voor niet langer dan 45 minuten.

Slaap
Het overgrote deel van je vetverbranding en de afgifte van groeihormoon gebeurt tijdens de nachtrust door middel van 7 ~ 8 uur aan goede, ongestoorde slaap. Als je een lichte slaper bent, probeer

dan een kamer te creëren die totaal donker is. Geen LCD wekkers, alle lichten uit en een gordijn voor de ramen. Slechte slaap zorgt voor meer stresshormoon, en dat maakt dat je vet gaat opslaan. Een gezonde hoeveelheid slaap zorgt ook voor je spierherstel.

"Eet-alles-wat-je-wilt-maaltijden"
Geniet 1 a 2 keer per week van deze maaltijden. En als het lukt, probeer dan ook een training in te plannen op deze dagen, om ervoor te zorgen dat je geen nieuw vet verzamelt.

Zorg ervoor dat je "alles-eten-wat-ik-maar-kan" maaltijden je enige uitweg zijn naar ongezonde voeding en laat deze gewoontes verder niet meer toe in je dagelijks leven. Als je per ongeluk zondigt, accepteer deze zondiging dan als een "alles-wat-je-kan-eten-maaltijd".

Wat als je uit eten gaat?
Ook al is koken voor jezelf de beste manier om gezonde voeding binnen te krijgen, uit eten gaan is erg leuk en hier genieten heel veel mensen erg van. Toch zorgen veel restaurants ervoor dat we met z'n allen wat dikker worden. De meeste restaurants kunnen echter wel wat spelen met het menu, en de taak aan jou om initiatief te nemen en hierom te vragen.

Hier zijn wat tips voor als je uit eten gaat:

- Kies het restaurant zelf - en kies altijd kwaliteit boven fast food (hmmm... Gauchos)
- Bestel soep, salade, of een klein voorgerecht met iets van eiwit
- Vraag om een glas water voor de maaltijd
- Blijf van het brood mandje af
- Blijf van de friet af
- Vraag of je de sauzen apart kan krijgen en niet over je maaltijd heen
- Kies liever voor grill dan voor gebakken of gefrituurd
- Bestel vis of vlees en groenten als hoofdgerecht

- Vraag voor extra groenten in plaats van aardappelen of friet
- Eet langzaam totdat je voor 80% vol zit
- Als je een toetje wilt, neem dan fruit of kaas en deel het met degene met wie je aan tafel zit

JIJ bent degene die de voeding in JOUW lichaam stopt, en vaak ben JIJ ook nog degene die betaalt. Je hoeft niet moeilijk te doen tegen de bediende, maar bestel wel wat jij lekker vindt en graag wilt eten, op een manier zoals jij dat wilt.

Wanneer je wat eet

In de ochtend

Eet een ontbijt met veel eiwitten. Niet alleen zal de eiwit in je eerste maaltijd direct de vochtopname verlagen, daarnaast zal je stofwisselingen direct 20% omhoog gaan als 30% van je calorieën in je ontbijt uit eiwit komen.

In de morgen kun je ook het beste -gematigd - fruit eten. Een groene smoothie (met extra eiwit) is een perfect voorbeeld van een goed ontbijt.

Als je nooit honger hebt in de ochtend, is het niet erg om af en toe ontbijt over te slaan. Het is niet zo'n groot probleem als veel mensen denken.

In de avond

Omdat je spijsvertering later op de dag omlaag gaat, is het niet verstandig om laat in de avond koolhydraten te eten. Dit zorgt ervoor dat je vetverbranding niet optimaal werkt tijdens je nachtrust. Zorg voor eiwitten en vetten tijdens de avond om glucosepieken tegen te gaan en je lichaam de bouwstoffen te geven om je spieren te laten herstellen tijdens de nachtrust.

Voorgerecht

Eet salade, groentes, of een stukje fruit voor elke maaltijd. Mensen die soep of salade voor een maaltijd eten, krijgen 30% minder calorieën binnen dan mensen die geen voorgerecht nemen.

Tijdens je maaltijd

Zorg ervoor dat je minimaal 30 minuten de tijd neemt voor lunch en avondeten om pieken in je bloedsuiker te voorkomen. Eet groenten en eiwit tijdens elke maaltijd.

Het is het beste om langzaam te eten, en te stoppen met eten als je ongeveer 80% vol zit. Het kost je hersenen namelijk 20 minuten de tijd om zich te realiseren dat je vol zit.

Hoeveel maaltijden?

Zolang je voeding eet uit "de Paleo Revolutie" maakt het niet zoveel uit hoeveel maaltijden je eet. Probeer er alleen voor te zorgen dat je geen grote maaltijden eet, omdat dit een piek in de bloedsuikerspiegel veroorzaakt.

Snacken

Eet eiwit, vet, groenten, of fruit (niet teveel) als snack. Probeer een eiwitrijke snack per dag te eten, en houd je snacks altijd bij de hand in geval van honger, noodgevallen of als je een dag niet toekomt aan normaal eten omdat je op reis bent of iets dergelijks.

Paleo-snacks

- Eiwit (gekookte eieren, kip, blikje tonijn)
- Rauwe groenten

- Noten en zaden
- Eiwitshake

Na de training

Wanneer je net getraind hebt, dan zijn je spieren biochemisch klaar voor het opnemen van voedingsstoffen. Je spieren hebben eiwitten en koolhydraten nodig om je spierweefsel te laten herstellen en om je spierglycogeen aan te vullen. Het enzym glycogeen synthase is gestimuleerd en dat is een goed teken: dit enzym helpt namelijk om calorieën te transporteren naar de spiercellen, in plaats van naar de vetcellen.

Wanneer je op hoge intensiteit heb gesport of een aërobe training hebt gevolgd is het logisch dat je naar koolhydraten snakt, omdat je spieren uitgeput zijn en leverglycogeen op is. Dit is een goed iets - maar probeer niet teveel te eten. En zorg altijd voor natuurlijke bronnen van koolhydraten - zoals een banaan, zoete aardappelen of kokoswater - die effectiever zijn voor je spierherstel dan simpele snelle koolhydraten.

Neem eiwit en een portie koolhydraten binnen 60 minuten na een hoge intensiteit training om spierherstel te optimaliseren en glycogeen voorraden aan te vullen. Aangezien vet en vezels de absorptie van koolhydraten en eiwitten langzamer laten aan, kun je deze het beste vermijden tot 60 minuten na de training. Ongezoete of natuurlijk gezoete eiwitshakes of repen zijn een goede keuze als voeding na een training.

Je hoeft je echter niet altijd te forceren om te eten na een training. Door af en toe gewoon niks te eten voor of na een intensieve work out, zul je je lichaam stimuleren om meer lichaamseigen groeihormoon af te geven. En dat is helemaal niet erg, want dat zorgt weer voor meer spierontwikkeling.

Wees niet bang om af en toe niks te eten

Je hoeft niet bang te zijn als je af en toe niks eet. Relax.
Je lichaam denkt niet in maaltijden of in dagen. Je lichaam is ontwikkeld om weken zonder voeding te overleven. Wanneer je lichaam gewend is geraakt aan een lager niveau van insuline, zul je minder snel honger krijgen. Het is een lichaamseigen ding. Geen zorgen.

Als je geen toegang hebt tot voeding uit "de Paleo Revolutie" en je hebt geen trek, sla de maaltijd dan gewoon over. Zolang het niet vaker is dan een a twee keer per week, dan is dit "vasten" geen probleem en zal het geen kwaad kunnen voor je spiermassa, en er juist voor zorgen dat je meer vet gaat verbranden.

MACRONUTRIËNTEN, HOE WERKEN DIE?

Even een kleine opfrisser voor als je het vergeten was. Macronutriënten zijn de voedingsstoffen waar ons voedsel uit bestaat. Dus koolhydraten, vetten en eiwitten.

Hoewel het belangrijk is dat er een calorietekort is binnen je lichaam om vet te verliezen, moet je in de gaten houden dat niet iedere calorie gelijk is. Als jij je stofwisseling omhoog brengt door minder koolhydraten te eten, gaat jouw lichaam calorieën ook anders gebruiken. Daardoor hoef je niet zo bang te zijn over het aantal calorieën dat je binnen krijgt.

Niet alleen is het erg moeilijk om alles precies uit te rekenen en te kijken hoeveel macronutriënten je precies binnen krijgt en moet krijgen, je wordt er ook nog eens stapelgek van. Daarnaast kunnen voedingsproducenten rommelen met het calorietotaal op de labels, wat ervoor zorgt dat deze eigenlijk niks waard zijn. Veel mensen eten veel meer calorieen dan dat ze berekend hebben.

Met Paleo hoef jij je geen zorgen meer te maken om dit calorie-geneuzel.

Het is veel belangrijker om te begrijpen hoe de spijsverteringsprocessen van eiwit, vet en koolhydraten werken, en om te leren hoe je deze kunt controleren met je eet- en trainingsgewoontes. Vervolgens hoef jij je geen zorgen meer te maken om calorieën en het tellen hiervan. Als jij gewoon de regels van "de Paleo Revolutie" volgt, dan zul je snel een balans vinden tussen honger / verzadiging, gewicht en training.

Maar voor de mensen die toch graag wat meer willen weten zijn hier wat richtlijnen.

Op basis van gewicht zou je voeding voor ~65% uit plantaardige voeding, en ~35% uit vlees, vet en olie moeten bestaan.

Denk aan je voeding in weken, niet in dagen. Om aan te houden dat je elke maaltijd absoluut groenten en vlees moet eten is een goede richtlijn, maar is niet per se nodig. Als je op een bepaalde dag geen toegang hebt tot voldoende groenten, maar je kunt wel eiwitrijk eten... zorg dan de volgende dag voor extra groenten en fruit tijdens je maaltijden.

Eiwit
Eet zoveel eiwit als je wilt. Zolang je maar genoeg groenten en fruit eet, en een gemiddelde hoeveelheid vet, dan is er geen gevaar voor het eten van eiwit. Ga liever voor biologisch vlees dan voor legbatterij en bewerkt vlees volgepompt met hormonen.

Als richtlijn eet je gemiddeld tussen de 70-100 gram aan eiwitten per dag. Deze hoeveelheid eiwit zal helpen bij het groeien en behouden van je spiermassa, helemaal als je ook de hoge intensiteit trainingen doet die ik je aanraad.

Door het eten van een gezonde hoeveelheid vlees, kom je waarschijnlijk wel aan deze aantallen. Mocht je twijfelen dan is een ongezoete eiwitshake of reep ook een idee om je inname te bevorderen.

Is het mogelijk om teveel eiwit te nemen? Theoretisch gezien wel. Wanneer 40% of meer van je calorie-inname uit eiwitten bestaat, is dat teveel. Maar je kunt er op vertrouwen dat je lichaam zichzelf beschermt. Door het eten van eiwit ga je namelijk erg snel vol zitten. Bovendien bevat eiwit maar 4 calorieën per gram (ter vergelijking: vet bevat 9 calorieën per gram, en alcohol heeft 7 calorieën per gram). Hierdoor is het erg moeilijk om er teveel van te eten (behalve als je superveel eiwitshakes drinkt per dag, iets wat ik niet aanraad).

Vet

Gezonde vetten zijn perfect om de honger te stillen. De meeste mensen verliezen op een gezonde manier vet met een dieet dat voor 50% van de calorieën bestaat uit vet, maar iedereen is natuurlijk verschillend. *Pas je vetinname aan op basis van je honger, energie, en trainingsniveau om een gezonde balans te vinden.* Wanneer je geen gewicht meer verliest, kun je bijvoorbeeld meer eiwit en groenten eten in plaats van vet en zul je zien dat je weer effectief vet verliest.

Koolhydraten

Als je toch iets wilt tellen, kun je het beste je koolhydraten tellen. Het verminderen van koolhydraten in je dieet zorgt voor het verbranden van meer vet en helpt bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel en insulinelevels. Maar niet alle koolhydraten zijn hetzelfde.

Er zijn grof gezegd twee soorten koolhydraten - de koolhydraten die je lichaam kan verteren, en de koolhydraten die je lichaam niet kan verteren. Vezels zijn de type koolhydraten die je lichaam niet kan verteren. Het totale aantal koolhydraten dat op de labels van voeding staat is niet belangrijk. Het zijn de NETTO koolhydraten (wat netto koolhydraten zijn leg ik zo uit) die er echt toe doen en dit zijn degene die worden verteerd. *Tel je NETTO koolhydraten, niet het totaal aantal koolhydraten.*

Koolhydraten = dikmakend

Vezels = niet dikmakend (en vullen je lichaam en zijn daarnaast goed voor de vertering)
Om netto koolhydraten uit te rekenen, trek je simpelweg de vezels van de totale koolhydraten af.

Koolhydraten - vezels = Netto koolhydraten

Zorg voor een limiet van *50-80 gram netto koolhydraten per dag* om je vetverlies te stimuleren.

Het is moeilijk om meer dan 100 gram koolhydraten te eten zelfs als je heel veel groenten eet (vooropgesteld dat je geen graan en suiker, en weinig tot geen zetmeelrijke groenten en zuivel consumeert). Ook al eet je behoorlijk wat fruit, dan nog is het moeilijk om 150+ gram aan koolhydraten te consumeren. En wanneer je ook training heb ingevoegd, en al een gezonde lichaamsbouw hebt bereikt, dan ligt dit aantal koolhydraten nog steeds in lijn met een effectieve vetverbranding.

BASIS VOEDING TIJDENS PALEO

Groenten zonder zetmeel

Groenten zijn eigenlijk altijd goed: Je kunt ze vaak rauw eten, gestoomd, als snack, als bijgerecht, hoofdgerecht. Doe groenten in soep of varieer met andere voeding. Groene groenten zitten boordevol voedingsstoffen en zijn eigenlijk altijd goed.

- Artisjokken
- Rucola
- Asperges
- Avocado
- Bieten
- Paksoi
- Paprika
- Augergine
- Venkel
- Pompoen
- Radijs
- Uien
- Prei
- Spinazie
- Tomaat
- Waterkers
- Knoflook
- Broccoli
- Spruiten
- Kool
- Wortelen
- Bloemkool
- Selderij
- Champignons
- Komkommer
- Olijven

Vlees

Probeer altijd te gaan voor wild, lokaal en biologisch vlees waar het kan.

- Rund
- Lam
- Varken
- Kip
- Kalkoen
- Eend
- Andere natuurlijk vleessoorten zoals wild vlees

Vis / Seafood

- Inktvis
- Garnalen
- Meerval
- Kabeljauw
- Bot
- Schelvis
- Heilbot
- Haring
- Makreel
- Zalm
- Coquilles
- Zeebaars
- Zwaardvis
- Forel
- Tonijn
- Mosselen
- Krab
- Rivierkreeft
- Kreeft
- Octopus
- Oesters
- Andere wilde vis of zeevruchten

Eieren

Ga voor biologische eieren met een hoog omega-3 gehalte van de kip, gans, eend of van een andere vogel.

Noten

Koop biologische, rauwe, ongezouten noten en notenboters zonder suiker. Wanneer je niet kunt kiezen, ga dan voor macadamia noten omdat deze een uitstekende ratio Omega 3/6 hebben. Omdat noten en zaden veel vet en calorieën bevatten, zullen ze het vet verliezen wat moeilijker maken. Zorg voor een limiet van 1 a 2 handjes per dag.

- Amandelen
- Paranoten
- Kastanjes
- Hazelnoten
- Notenboter
- Macadamia's
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pistachenoten
- Walnoten

Zaden

Koop biologische, rauwe, ongezouten zaden, en boter gemaakt van zaden zonder suiker. Wanneer je niet kunt kiezen, ga dan voor vlaszaad of chiazaad omdat deze een uitstekende ratio Omega 3/6 hebben.

Omdat noten en zaden veel vet en calorieën bevatten, zullen ze het vet verliezen wat moeilijker maken. Zorg voor een limiet op noten en zaden voor optimaal vetverlies.

- Vlaszaad
- Pompoen zaden
- Sesamzaden
- Zonnebloempitten
- Hennep zaad
- Chia zaad

Drinken

Drink alleen drankjes zonder suiker en ga voor biologisch.

- Thee
- Koffie
- Kombucha

Gezonde Vetten en Olie

Kies het liefst voor eerste persing, virgin, koudgeperste olie. Wanneer je dierlijk vet koopt, ga dan altijd voor biologisch.

- Kokosolie
- Avocado olie
- Boter
- Olijfolie
- Macadamia olie
- Walnotenolie
- Varkensvet

AANVULLENDE VOEDING TIJDENS PALEO

Eet niet meer dan twee keer per dag onderstaande voeding totdat je je doelstelling bereikt hebt.

Minimaal Bewerkt Vlees

Ga voor biologisch. Eet geen vlees waar suiker, nitraat of nitriet aan toegevoegd is.

- Bacon
- Worst
- Mager broodbeleg (vlees)

Ingeblikte vis

Kies vis die ingeblikt zit in water of olijfolie (geen soja)

- Ansjovis
- Krab
- Zalm
- Sardientjes
- Tonijn

Fruit

Vers, en biologisch als dit mogelijk is. Kies het liefste bessen.

- Appels
- Bananen
- Blauwe bessen
- Bramen
- Kokosnoten
- Vijgen
- Grapefruit
- Kiwi's
- Meloen
- Perzik

- Peren
- Pruimen
- Frambozen
- Aardbeien
- Andere fruitsoorten

Zetmeelrijke Groenten

- Zoete aardappel
- Bataten

Zuivel

Wanneer je geen probleem hebt met lactose, dan kun je het beste gaan voor biologische, verse producten (dus niet gepasteuriseerd). Geitenzuivel is beter dan zuivel van de koe.

- Kefir
- Kwark
- Blanke Yoghurt
- Kaas
- Melk

Eiwit supplementen

Pas op voor suikers en kunstmatige zoetstoffen

- Whey eiwit
- Caseïne eiwit
- Bruine rijst eiwit
- Hennep eiwit

Bonen

Zorg ervoor dat je rustig aan met de bonen doet, en maak ze altijd op de juiste manier klaar.

- Pinda's
- Zwarte bonen
- Sugar snaps
- Witte bonen
- Linzen
- Doperwten
- Kikkererwten

Graan zonder gluten

Door het hoge koolhydraatgehalte moet je er altijd voor zorgen dat je graan eet op een trainingsdag, en vermijd graan helemaal tot je je ideale vetpercentage hebt bereikt.

- Wilde rijst
- Bruine rijst
- Quinoa
- Boekweit

Zondigen

- > 70% cacao donkere chocolade of rauwe cocao
- Kokoswater (gevolgd door training)
- Alcohol (rode wijn, en max 1 ~ 2 glazen per avond)

HULP IS ONDERWEG!

Wanneer je - per ongeluk - zelf geen eten kunt klaarmaken en je uit eten gaat, dan is het onmogelijk om je sappige steak zelf klaar te maken. Geen zorgen, "de Paleo Revolutie" is niet iets wat je stipt moet volgen. Het is meer een handleiding. Het bevat richtlijnen die je zou moeten volgen voor gezond gewichts- en vetverlies en een uitstekende gezondheid - maar het is geen strafdieet. Als je je af en toe laat gaan, en je neemt ook een stuk taart als je baas jarig is, dan is dat prima, en zelfs goed wanneer je dit met mate doet. We zijn allemaal mensen.

Dat gezegd hebbende, moet ik er ook bij zeggen dat wanneer je je niet aan het plan / de handleiding houdt, je minder succes zult behalen. *Maak geen excuses.* Je genen zijn geen excuus. Het verleden is geen excuus. Je lichaamsbouw of conditie op dit moment zijn geen excuus. Je kunt excuses maken óf je kunt resultaat behalen, maar beide dingen tegelijkertijd is bijna onmogelijk.

Wanneer je erachter komt dat je "zondigt" door de week, zorg er dan voor dat je *geen "alles-eten-wat-je-wilt" maaltijd meer neemt.* Als je regelmatig zondigt, is het geen zondigen meer - het is gewoon een slechte motivatie en je mist gewoon de overtuiging om dit tot een succes te maken. Doe je best om maximaal een of twee maaltijden per week te zondigen.

Als het je allemaal eventjes niet lukt, herneem jezelf dan. Geen gezeur. Kijk terug waarom dit gebeurd is, geniet van dat moment, accepteer het als een tijdelijke situatie, en ga verder. *Niemand interesseert het ook maar iets of gaat jou eraan herinneren dat je die Bossche bol gegeten hebt.* Het trainen van je lichaam en mindset is een proces dat constant blijft lopen, en zolang je de juiste koers aanhoudt, dan zullen de resultaten komen.

JOUW REIS BEGINT

Gefeliciteerd - je hebt jezelf door dit enorme boek heengeworsteld. Wist je dat de meeste mensen die een dieetboek of een fitnessprogramma kopen, deze nooit uitlezen / kijken. Laat stáán dat ze deze in de praktijk brengen. Het is echt zo, ik kan me er ook niet zoveel bij voorstellen, en als jij dit leest - jij ook niet!

Jij bent anders. Jij bent hier. Dus welkom.

Omdat je veel tijd en energie in het lezen van dit boek gestoken hebt, weet je nu alles over voeding en het lichaam en de mogelijkheid om je leven 180 graden anders aan te pakken. Je hebt alle kennis in huis om een slank en gespierd lichaam op te bouwen. Om je hormonen opnieuw te programmeren, en je ideale lichaam en gezondheid te behouden voor de rest van je leven.

Je hebt de kennis in huis, nu hoef je deze alleen nog maar toe te passen. Ik heb "de Paleo Revolutie" niet alleen geschreven om je te vermaken snap je? Ik heb dit geschreven om je te inspireren, zodat jij de actie onderneemt die nodig is om dit te laten werken. Je zult van me blijven horen via mijn nieuwsbrief, en ik zal je proberen te blijven motiveren.

Er is er echter maar eentje die het kan doen, en dat ben jijzelf.

Stuur me over drie maanden een mailtje, vervolgens na 6 maanden en uiteindelijk na 1 jaar. Ik ben superbenieuwd hoe het met je gaat. Ik wil jouw succesverhaal horen, en ik zou supergraag een review krijgen van je hoe "de Paleo Revolutie" jou heeft geholpen. Jouw succes zou ook andere mensen weer kunnen inspireren.

Hou je me op de hoogte? Of je nou je avontuur met me wilt delen, een suggestie wilt doen aan de manier waarop ik dit presenteer of gewoon mijn advies wilt, het is geen enkel probleem. Stuur me gewoon een

mailtje. Het e-mail adres staat op de website paleorevolutie.nl.

Op naar een gezond en fit lichaam,

Voor de rest van je leven,

Mitch

PS: Als je “de Paleo Revolutie” waardevol vond, mag ik je dan vragen om deze levenswijze met je vrienden, kennissen en geliefden te delen. Deel paleorevolutie.nl op Facebook, op je blog, of een andere manier.

OVER DE SCHRIJVER

Mitchel is paleo-enthousiast #1 en is schrijver van het populaire Nederlandse paleoblog - paleo.nl. Hij is in 5 maanden tijd 8 kilogram afgevallen zonder dat dit echt de bedoeling was. Blijkbaar zat er toch een hoop vet in de weg. ;-)

Daarnaast heeft hij een ontzettende bonk met energie gekregen door het volgen van de paleo levenswijze. Dit gebruikt hij om mensen enthousiast te maken om ook de paleo levenswijze te volgen.



HOE MAAK JE VAN "DE PALEO REVOLUTIE" JE DAGELIJKSE GEWOONTE?

Gefeliciteerd - je hebt het geflikt! Je hebt een serieuze hoeveelheid vet verbrand, hebt meer energie dan ooit, en je voelt je als herboren. Vier deze overwinning en weet dat er nog meer fantastische dingen staan te gebeuren. De beloning van gezond eten is behoorlijk hoog he?!

Het wetenschappelijke bewijs dat diëten met veel vet en eiwit stimuleert, net zoals "de Paleo Revolutie", neemt steeds meer toe. *Het werkt gewoon!* Het zal nog een aantal jaren duren voordat dit bij iedereen doordringt en voordat dit de nieuwe traditionele wijsheid word, maar ondertussen hoop ik dat je kunt genieten van de wijsheid die je nu hebt, en dat je de kans pakt om dit ook aan andere mensen door te geven.

De laatste fase van "de Paleo Revolutie" is een levenslange fase. Nu je weet hoe voeding je hormonen en spijsvertering beïnvloeden, heb je alle wijsheid in huis om je gezondheid te behouden voor de rest van je leven.

En hier is het goede nieuws. Het toewerken naar een strak lichaam kan best lastig zijn. Maar als je daar eenmaal bent, zal het je een stuk minder moeite kosten om dit fitte lichaam te onderhouden.

Omdat sommige voeding niet per se helpt bij het verbranden van vet, betekent dit niet dat deze voeding niet goed voor je gezondheid is. Zodra jij het lichaam hebt bereikt wat je altijd al wilde, kun je experimenteren met het meer en meer toevoegen van deze voeding in je dagelijkse gewoontes.

Als je gek bent op fruit, zetmeelrijke groenten, of misschien zuivel, geniet meer van deze producten en kijk hoe je lichaam hierop reageert. Wanneer je ineens aankomt of moeite hebt met je darmen, dan weet je waardoor dit komt.

Je kunt je eiwitten weer verhogen en minder koolhydraten en vetten consumeren, inmiddels weet je wel hoe het werkt denk ik.

Wanneer je lichaam in perfecte balans is, dan voel je je mentaal superscherp, fysiek sterk, en heb je zoveel energie dat je geen behoefte meer hebt aan de slechte voeding die je in het verleden wel lekker vond. Als je niet meer wil zondigen, dan hoeft dit ook niet. Just relax. Als je het wel blijft doen, is dit ook goed. Zolang je je voor 80-90% van de tijd aan de principes uit "de Paleo Revolutie" zal houden, dan is het gemakkelijk voor je om het lichaam te behouden waar je zo je best op hebt gedaan om het te krijgen.

Nogmaals gefeliciteerd! Stuur me alsjeblieft je verhaal - omdat succesverhalen inspireren. Hou me op de hoogte en ga naar de Paleo Revolutie community op Facebook om je reis voort te zetten.

MET DANK AAN

Mijn inspirators en motivators zoals mijn vader en moeder, mijn zus en Arjen, vrienden en vriendinnen, kennissen, maar ook alle andere mensen waarmee ik leuk contact heb via internet en welke reageren op mijn artikelen, hun successverhaal insturen etc. Daarnaast wil ik Ayla nog bedanken voor de spellingscheck.

Maar bovenal ook Abel James voor zijn support en Mark Sisson & Robb Wolf voor hun inzit die ze gedaan hebben om paleo op de kaart te zetten en deze paleo movement in goede banen te leiden.

En last but not least natuurlijk mijn lieve vriendin Nathalia.

Ik hou van jullie allemaal, en ik ben dankbaar dat ik de mogelijkheid heb om een boek als dit te schrijven waarmee ik vele mensen kan helpen.

