

Het mentale dieet

Een korte uitleg

Jaar 2010

In dit 'verslag' vertel ik het één en ander over het mentale dieet plan. Ik hoop mensen hierdoor wat intelichten over dit dieet. Ik maak gebruik van het dieet boek: Het mentale dieet plan, en ook van een website: vetvrij.com De informatie van deze twee bronnen hebben me erg geholpen en daarvoor krijgen ze me dank. Ik hoop dat mensen hier wat aan hebben gehad, dat ze er iets van geleerd hebben.

Contents

Mentale dieet plan	3
Wat is het?.....	3
Waarom werkt dit dieet? ..	4
Wat mag je wel en niet eten	5
Koolhydraten	5
Proteïne	5
Zuivelproducten	6
Mentale Dieet Plan Alfa en Beta Recepten	6
Diner: Snelle sperciebonen	7
Tussendoortje: Paprikasnack.....	7
Maaltijd Groentesoep	8
Diner: Broccoli met Kipfilet	8
Diner: Maaltijdsalade met Hamommelet	9
Mentale Dieet Plan Gamma Recepten	9
Diner: Gehaktbrood	9
Zelf Combineren	10
Veel gestelde vragen	11

Mentale dieet plan

Om te beginnen, moet er even tijd worden besteed aan de naam van dit dieet. Allereerst, wat bedoelen ze met het 'mentale' aspect. Dit is misschien wel het belangrijkste aspect ook, waarin dit dieet zich onderscheidt van andere. In dit boek zijn een aantal oefeningen die je moet uitvoeren. Deze oefeningen zijn gebaseerd op Neuro linguistic Programming (NLP, een tak in de psychologie) en werken erg goed voor je motivatie! Vervolgens, krijg je een E-coach. Dit houdt in dat de schrijver van het boek, Katja Callens, om de zoveel tijd een email schrijft waarin ze oefeningen geeft die je moet doen en ze helpt jou door te zetten door diverse tips en succes verhalen.

Volgende aspect: Het mentale dieet, is een dieet waarin calorieën tellen niet van toepassing is. Je mag eten wat je wilt, maar je moet een bepaalde volgorde aanhouden, hiervoor is een schema zodat je een makkelijk overzicht houdt van wat je mag eten op een dag. Ook in het boek, zijn diverse lijsten die uitleggen wat je eten mag. Deze lijsten zijn onderscheiden in Proteïne, Koolhydraten en zuivelproducten. Ook, de wekelijkse emails bevatten lijsten waarin nog meer goede gerechten worden verklapt die je mag hebben als je dit dieet volgt.

Ten derde, is dit dieet ook een plan. Het spoort je bij de eerste pagina al aan om meteen een schrift te pakken en beginnen met schrijven over jou doel gewicht en meer. Ze hamert op het punt dat je moet weten wat je wil bereiken met zo'n plan, want anders kom je nergens.

"Als je niet weet waarheen je gaat, zal je verdwalen" - Tony Robbins (NLP coach)

Ten slotte, wil ik je graag vertellen over de website. Op deze website kan je enkele reacties lezen over de resultaten van dit dieet. Een andere leuke bonus van deze site, is dat je je kan opgeven voor emails waarin je allemaal tips krijgt. Dit is volkomen gratis, en de tips werken goed. Dus voordat we verder gaan met het uitleggen over Het mentale dieet plan, wil ik graag dat je je opgeeft voor die emails (Het is tenslotte gratis mensen, plus je krijgt een beter beeld wat voor dieet het is)

De website kan je hier vinden: <http://www.vetvrij.com/WegMetDieKilos>

Wat is het?

Zoals gezegd, is het essentieel om een speciale volgorde aan te houden qua eet gedrag.

In het boek word een schema gegeven, met hierop 3 verschillende fases:

DAG1 Gamma dag

DAG2 Alfadag

DAG3 Beta dag

DAG4 Beta dag

DAG5 Alfa dag

DAG6 Beta dag

DAG7 Alfa dag

Dit schema moet je gedurende het dieet aanhouden om je lichaam en metabolisme te verassen, waardoor het meer moeite gaat doen om je calorieën te verbranden.

Deze 3 fases, Gamma, Alfa, Beta, vertellen wat je op een dag mag eten.

Ten eerste, de Gamma dagen. Wanneer je een Gamma dag hebt, dien je alleen proteïne-rijk voedsel te eten. Tweede, de Alfa dagen. Op de deze dagen, mag je alles eten. Koolhydraten, proteïne en zuivelproducten. De laatste fase, Beta, dien je alleen proteïne rijk voedsel te eten en groentes(Katja raad aan om minstens de helft van je bord uit groentes te laten bestaan). Later in dit verhaal word verteld wat voor voedsel je op elke dag mag eten.

Waarom werkt dit dieet?

De achterliggende gedachte van dit dieet is om jou metabolisme te verassen, hierdoor zal je meer calorieën verbranden in rust. Het dieet geeft simpele, maar zeer effectieve tips waardoor je ervoor zorgt dat je niet over-eet; ze vertelt bijvoorbeeld over de voordelen van het veel drinken van water (o.a. verlaagt het je hongers-gevoel, maar nog meer dingen)

Het andere effectieve aspect van dit dieet zijn de mentale oefeningen, die gebaseerd zijn op NLP. Deze oefeningen, zoals visualisatie, worden uitgelegd en ze raad je aan om deze oefeningen dan ook eerst te doen voordat je weer verder gaat lezen. Een groot deel van NLP word gebruikt over de hele wereld om mensen te stimuleren, positiever te worden, meer succesvol en zo maar voort; met andere woorden, deze oefeningen zijn niet lut raak verzonnen en werken gewoon goed.

Vervolgens vertelt ze zeven manieren om vet te verbranden, zoals eet ontbijt om het verhongerings-systeem van de mens niet te activeren. Het verhogen van het aantal maaltijden wat je per dag eet; meer maaltijden, maar smallere porties zorgen ervoor dat je metabolisme altijd voorzien is van voedsel wat moet worden verbrand. Ze vertelt over deze manieren uitgebreid en ligt het in simpele woorden uit.

Hierna, word in het boek uitgelegd waarom sommige 'wondermiddeltjes' niet werken. Ze ontkracht dus de fabeltjes. Ze verteld ook uitgebreid welke producten je echt niet moet halen en spendeert hier ook ruim veel pagina's aan.

Het boek eindigt met een dosis motivatie, ze verteld over hoe je het moet aanpakken en dat de actie van jou moeten komen, ze hamert nog steeds op de mentale tips en oefeningen. Hierbij is dan ook een checklist gemaakt waarin in je kunt aanvinken of je de stappen hebt gevolgd of niet, erg handig. Op het eind daarvan kan je je score optellen en zo kan je van week tot week kijken hoe je resultaten zijn.

Conclusie, het is een fijn boek waarin veel informatie word gegeven over mentale oefeningen, over welke manieren je vet-verlies bevordert en hoe je dat moet doen. Ook, geeft ze schema's met voedsel wat goed voor je is, als je dit dieet volgt. Daarnaast geeft ze ook nog schema's waarin het veelgebruikte etenswaar staat maar wat je eigenlijk niet hoort te eten.

Wat mag je wel en niet eten

Koolhydraten

Er zijn veel goede en slechte koolhydraten, maar het makkelijkst om te onthouden is simpelweg: Welke Koolhydraten mag je NIET eten. Hieronder een lijstje met producten welke niet goede koolhydraten bevatten (snelle koolhydraten, of een teveel aan koolhydraten)

Vermijd deze koolhydraten

Brood (wanneer je brood eet
vermijd wit brood en eet best
volkoren of bruin brood)
suiker in het algemeen (snoep,
dropjes, dextrose, fructose
glucose, honing, siroop, lactose,
maltose, geconcentreerd vruchtensap, fruit op siroop,
rijst (kies bruine rijst), pasta (spaghetti, lasagne, etc.),
deegwaren (pizza)
taart, gebak, alles waar witte bloem inzit,...
aardappelen, maïs, cornflakes,

Proteïne

Proteïne zijn erg belangrijk voor je lichaam, en zijn dan ook essentieel voor dit dieet; met name voor de Alfa en Beta dagen. Hier dan ook een lijstje met proteïne rijke producten.

Proteïnen (of eiwitten):

Rundvlees
Mager varkensvlees
Wild
Vis (niet gepaneerd)
Eieren (gekookt, roerei,
omelet,...)
Soja producten (niet
gepaneerd)
Kip (naakt = zonder vel ;-)) , kalkoen en ander gevogelte
Charcuterie (mager)
Noten (gezouten of ongezouten)
Zeevruchten en schaaldieren

Diner: Snelle sperciebonen

Ingrediënten

- Rode Paprika
- Sperciebonen
- Kalkoenfilet
- Philadelphia light

Bereiding

- De paprika in 3 stukken overlans snijden,
- Zaadlijsten en zaad eruit halen paprika's roosteren tot ze zwartgeblakerd zijn
- Paprika in een plastic zak doen, 20 min. laten liggen, zwart vel eraf halen vanaf de punt van de paprika
- Spercieboontjes gaar koken of bij voorkeur stomen.
- Paprika en Sperebonen in een ovenschaal leggen.
- Paar plakjes kalkoenfilet er overheen leggen.
- Een beetje philadelphia light over de kalkoenfilet smeren
- 10 minuutjes in de oven

Tussendoortje: Paprikasnack

Ingrediënten

- Paprika
- Philadelphia Light
- Rucolacress, Peterselie of Bieslook

Bereiding

Gril een halve gegrilde paprika, besmeren deze met philadelphia light en bestrooid met rucolacress, peterselie, of bieslook.

Maaltijd Groentesoep

Ingrediënten

- Pompoen
- Bosje lente ui
- 1 Prei Rode Paprika (gezonder dan groen en geel)
- Wortel
- Knoflook
- Blokje Kipbouillon

Bereiding

- Snijd de bovengenoemde groente in stukjes
- Pompoen, Prei, Paprika, Wortelen kort bakken met olijfolie
- fruit de lente uitjes samen met de knoflook
- bouillon toevoegen
- klein half uurtje doorkoken
- tot slot met de staafmixer tot de gewenste dikte mixen

Tip 1: Bereid een grote pan en vries een gedeelte in voor later.

Tip 2: Wil je een iets dikkere soep, haal er dan met een soeplepel een gedeelte van de soep uit de pan voor je met de staafmixer aan de slag gaat. Later doe je deze hoeveelheid weer terug.

Diner: Broccoli met Kipfilet

Ingrediënten

- Broccoli
- Philadelphia Light
- Kipfilet

Bereiding

- De roosjes klein snijden in stukjes van 1,5 cm doorsnee
- Vervolgend koken of bij voorkeur stomen
- Kipfiletje kruiden en bakken in de koekenpan met een bakvelletje van blokker

Sausje maken van philadelphia light

- Een paar eetlepels Philadelphia light loskloppen met wat water
- Eventueel een beetje aanzoeten met suiker of zoetstof
- Eventueel wat kruiden zoals bieslook en peterselie door de saus

tip: De steeltjes van de broccoli kun je in plakjes snijden en dan bakken of grillen

Diner: Maaltijdsalade met Hamommelet

Ingrediënten

- Sla
- Yoghurt
- Groene Kruiden
- Eieren
- Magere Ham

Bereiding

- Maak de sla aan met met yoghurt met groene kruiden zoals bieslook, peterselie en rucolakress -
- Bereid een omelet met magere reepjes ham

Mentale Dieet Plan Gamma Recepten

Diner: Gehaktbrood

Ingrediënten

een pond mager rundergehakt

- 1 ei
- zout en peper
- knoflook
- prei
- ketjap
- peterselie

Bereiding

- Kneed het magere rundergehakt met 1 rauw ei, wat zout, peper en knoflookpoeder
- Voeg de fijn gesneden uitje en prei toe Ketjap, toskaanse kruiden, peterselie toevoegen.
- Geheel door elkaar kneden en in een ovenschaal doen.
- 40 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden tip: De volgende dag is het koud ook - heerlijk met wat mosterd erover.

Zelf Combineren

Deze website (vetvrij.com) heeft ook nog een lijst gemaakt met producten die je kan eten tijdens het Mentale dieet plan. Wederom, dank aan hun en als u de recepten en lijst kon waarderen, laat dat dan merken op hun site in vorm van reacties.

Drinken	Ontbijt	Tussendoor	Diner	Avondsnaak
water	2 boterhammen	fruit	kipfilet	Half bakje kwark
magere melk	1 mueslibol	cracker	biefstuk	Half bakje yoghurt
optimel	bol etje puntje	rijstwafel	kalkoenfilet	
biogarde	fitnessbol		rundertartaar	
	krentenbol Beleg: (weinig/geen boter)		koolvis	
	rosbief		kabeljauw	
	runderrookvlees		zalm	
	paardenvlees		makreel	
	tonijn in water		haring	
	sardientjes		tonijn in water	
	kipfilet			
	kalkoenfilet			
	appelstroop			
	broodje gezond (sla, tomaat, komkommer)			
	brinta met magere melk			
	muesli			
	havermout			

Aanvullende regels:

Kies maximaal 3 producten uit een categorie.

Zorg dat tussen de maaltijden in minimaal een tijd van 2 tot 2,5 uur zit.

Producten altijd bakken in(liefst olijf) olie.

Groenten zonder toegevoegde suikers.

Veel gestelde vragen

Vraag: Is het mentale dieet plan alleen online verkrijgbaar?

Antwoord: Ja, het MDP is zelfs alleen een elektronisch boek, en niet papier/boek vorm te kopen.

Vraag: Kan je het boek op meerdere PC's openen?

Antwoord: Ja, het is mogelijk.

Vraag: Vanaf welke leeftijd is dit dieet geschikt?

Antwoord: Gebruik gezond verstand, dit is natuurlijk niet voor een persoon die nog in de groei is. Ook moet je oud en verantwoordelijk genoeg zijn om de mentale oefeningen serieus uit te voeren.

Vraag: Mag je koffie of thee drinken?

Antwoord: Ja dit mag, beide dranken bevatten weinig calorieën. Neem alleen geen suiker erbij!

Vraag: Mag je brood eten?

Antwoord: Ja, mits het volkoren brood is, en als je het mate eet.

Vraag: Moet je lang wachten om het boek te downloaden?

Antwoord: **Nee, naar betaling kan je het boek direct downloaden, je krijgt een website-link naar je email toegestuurd, op die link kan je de bestanden downloaden.**

Vraag: Mag je het vlees gewoon bakken ?

Antwoord: Ja, maar het liefst met olijfolie (is gezonder) maar koken is natuurlijk wel beter aangezien je dan minder vetten binnekrijgt, en dus niet TE veel. Daarom, ja het mag, maar niet voor elke maaltijd!

Vraag: Kan ik dit dieet volgen als ik vegetariër ben?

Antwoord: Ja, maar het is wel iets moeilijker, aangezien proteïne rijke producten voornamelijk vlees zijn. Maar geen nood, als je simpelweg even op google zoekt voor 'vegetarische proteïne producten' of iets in die trant, dan kan je gewoon het dieet volgen.

Meer informatie over het Mentale Dieet Plan

Wil je het Mentale Dieet Plan Downloaden, bezoek dan deze website:

<http://www.vetvrij.com/WegMetDieKilos>