

Jesse van der Velde

Voeding die slank maakt

voor **Vetvrij.com**

*Wat wel en niet eten wanneer je
lichaamsvet wilt verbranden*



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

Hartelijk bedankt!

Hartelijk bedankt voor het downloaden van de introductie editie van mijn e-book 'voeding die je slank maakt'. In dit e-book leg ik je de methode uit die ik in de afgelopen jaren heb toegepast met de mannen en vrouwen die ik online, tijdens seminars en 1 op 1 als hun Personal Trainer heb beleid hun 'beste lichaam ooit' te bereiken.



De belangrijkste doelstelling van deze mensen kwam er telkens op neer om overtollig lichaamsvet te verliezen. Sommigen hadden voornamelijk een bepaald *streefgewicht* voor ogen. Ook dat bereik je echter door te focussen op het verbranden van vet. Door overtollig vet te verliezen, zal je gewicht vanzelf dalen.

Onthoud dat je gewicht alleen absoluut niet de belangrijkste maatstaf van je vooruitgang mag zijn. Je kunt namelijk een paar uur in een sauna gaan zitten zweten, 3 liter vocht kwijtraken en vervolgens 3 kilo lichter zijn. Wanneer je daarna weer 3 liter water hebt gedronken dan zitten "de kilo's" er weer aan.

Gezond van binnen, slank van buiten

Aan de andere kant is het mogelijk om een super gezond, slank (onthoud dat slank zijn niet perse betekent dat je gezond bent, omdat dit slanke lichaam ook op ongezonde manieren kan zijn bereikt. Een lichaam in volle gezondheid daarentegen, is ook automatisch slank) en fit lichaam te hebben en niet je oude streefgewicht te bereiken. Neem het voorbeeld van iemand met anorexia. Ze hebben misschien een laag gewicht, maar hoe is hun gezondheid?

Ik weet dat alle bovenstaande voorbeelden extreem zijn, maar ik doe dit om je het contrast te laten zien.

Onthoud dat een lichaam in volle gezondheid van binnen (wat betekent dat je hormoonhuishouding volledig in balans is, de pH waarde van je bloed licht *basisch* is, je immuunsysteem sterk is, alle vitamines, mineralen, gezonde vetten en antioxidanten in overvloed aanwezig zijn, je lever in goede conditie is, je hart en bloedvaten sterk en vitaal zijn, etc), aan de buitenkant vanzelf slank zal zijn, of zal worden.

Hormonen zijn de oorzaak van vetopslag

Als je op dit moment op een bepaalde plaats vet hebt opgeslagen (waar je vanaf wilt), dan is dat *altijd* ontstaan doordat een specifiek hormoon in je lichaam *uit balans* is.

Om die reden werkt het niet om een platte buik te krijgen door buikspieroefeningen te doen.

Of om volledig slank te worden met alleen een dieet.

Als het dieet, het trainingsprogramma, de supplementen, of wat dan ook, niet focussen op het in balans brengen van je hormoonhuishouding, dan zal je het vet op die plaats nooit verliezen.

Heb je namelijk nooit een dieet geprobeerd waarbij de eerste kilo's er wel af gingen, maar je daarna vast bleef zitten? De reden was dat de methode die je probeerde geen oplossing was voor de *oorzaak* van dat vet op die specifieke plaats.

Breng je hormoonhuishouding in balans en je zult het vet automatisch verliezen.

Wat ik leerde van het toepassen van het voedingsprincipe in dit e-book

Wat je waarschijnlijk weet is dat het niet moeilijk is om de eerste kilo's te verliezen. Dit kan middels vele methoden worden bereikt.

Wat echter moeilijker is, is om mensen van bijvoorbeeld een vetpercentage van 10% naar een vetpercentage van 8% lichaamsvet te brengen.

Naarmate ik echter meer ervaring als Personal Trainer kreeg en meer mensen had begeleid, begon ik meer bekend te raken onder de mensen 'die alles al hadden geprobeerd'. Er kwamen bijvoorbeeld vrouwen bij mij die voor missverkiezingen hun laatste beetje vet wilden verliezen (soms zo weinig, dat ik me afvroeg wélk vet ze bedoelden!).

Toen ik hetzelfde voedingspatroon wat ik aan mensen met overgewicht adviseerde ook met hun ging toepassen, zag ik dat ook zij er vet van verloren.

Het maakt dus niet uit hoeveel kilo's overtollig lichaamsvet je wilt verliezen, je kunt het er van af krijgen.

Wat ik hun adviseerde om te eten staat in dit e-book.

Het doel van dit e-book

Mijn doelstelling met dit e-book is om je een overzicht te geven van een goede, gezonde *voedingsgewoonte* die je helpt lichaamsvet te verminderen.

Ik wil je laten inzien dat er een andere manier van eten is, *die niet veel moeite hoeft te kosten* en die je op korte termijn enorm veel zal opleveren. En nog meer op lange termijn.

Je kunt je vandaag nog beter voelen en je kunt deze week al een zichtbare verbetering maken in je lichaamssamenstelling (zien dat je overtollig vet hebt verloren).

'Hoe ga ik van start?'

Ik raad je daarom ook aan dit e-book volledig door te lezen en vervolgens te starten met het toepassen van één of twee principes tegelijkertijd. Bijvoorbeeld met het eerst aanpassen van je ontbijt en lunch volgens de beschreven principes. Zorg dat je dit goed onder de knie hebt en daarna pas start je met het optimaliseren van andere maaltijden.

Pas bijvoorbeeld één principe uit dit e-book per week toe.

Als je zorgt dat je eerst het ene beheerst voordat je met het andere begint, hanteer je een veel betere lange termijn benadering. Van de eerste principes die je toepast zul je resultaat zien. Door de gezonde gewoontes uit dit e-book te 'stapelen', met andere woorden, steeds meer gezonde gewoontes aan je levensstijl te gaan *toevoegen*, zul je meer en meer resultaat zien.

Lees het e-book door, kies één of twee dingen die je gaat veranderen en ga daarmee aan de slag.

Focus op het **toevoegen** van gezonde gewoontes.

Je zult per verbetering die je maakt ervaren dat je jouw lichaam opnieuw stimuleert om vet te verbranden. Iedere keer dat je een gezonde verbetering hebt gemaakt zal je je beter voelen en het resultaat in de spiegel zien!

Ik ben er van overtuigd dat je alleen al door het toepassen van de principes uit dit gratis e-book, veel kunt bereiken.

Voor meer informatie kun je terecht op: <http://www.vetvrij.com/gezond>

Bedankt voor je tijd en inzet en ik wens je veel succes!

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

Inhoudsopgave

Regels van een optimaal gezond voedingspatroon dat vet verbrandt	6
Principe 1: Voeg 'levende voeding' toe aan je voedingspatroon	6
Een hoger gezondheidsniveau	6
Het probleem met ons huidige voedingspatroon en waarom 'de schijf van 5' achterhaald is.....	6
Twee dingen die je kunt doen om vet te verbranden.....	7
Gemakkelijker vet verbranden met groene smoothies	9
Het uitsluitend eten van wat 10.000 jaar geleden beschikbaar was	12
Voeding die je mag eten	13
Voeding om gematigd te eten.....	14
Voeding om te vermijden	14
Samengevat	16
Het praktisch maken van het voorvaderen voedingsprincipe	17
Principes voor een gezonde lichaamssamenstelling	19
Hoe verder je terug gaat in de tijd, hoe beter je resultaat zal zijn	19
Eet eiwitten bij iedere hoofdmaaltijd	19
Vervang fruit de eerste twee weken voor een multivitamine	20
Eet veel groente	20
Gooi je magnetron de deur uit.....	21
Bak in kokosolie of in olijfolie	21
Eet nooit voeding uit blik	21
Dranken	22
Drink veel water.....	22
Drink groene thee.....	24
Light frisdrank maakt je dik	24
Maak je eigen kaneelthee	24
Afsluiting	25

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

Regels van een optimaal gezond voedingspatroon dat vet verbrandt

Principe 1: Voeg 'levende voeding' toe aan je voedingspatroon

Eén van de principes die zowel voor mijzelf als voor mijn Personal Training klanten tot een enorme verandering heeft geleid (en die ik daarom als eerste met je wil delen) is het toevoegen van meer 'levende voeding' aan ons voedingspatroon.

We leven in een maatschappij waarin veel van onze voeding bewerkt (verhit) en verpakt is. We eten 's ochtends boterham, 's middags een boterham en 's avonds pasta, wokgroente of aardappeltjes met groente en een stukje vlees of vis.

Hier lijkt op het eerste oog niets mis mee. In mijn ogen zijn er echter twee bezwaren:

- 1) Met dit voedingspatroon, of iets wat er op lijkt, is het onmogelijk om overtollig vet kwijt te raken
- 2) Er is een veel hoger *gezondheidsniveau* wat we kunnen bereiken

Een hoger gezondheidsniveau

Net als met de meeste andere dingen in het leven geldt ook voor ons *gezondheidsniveau* (wat de combinatie is van hoeveel energie je hebt, hoe sterk je immuunsysteem is, etc, kortom: hoe goed je lichaam van binnen functioneert, wat zich uit in hoe vitaal je je voelt): je mist niet wat je nooit hebt gehad.

Je leeft nu op een bepaald gezondheidsniveau. Totdat je je voedingspatroon gaat verbeteren, meer energie krijgt en beter in je vel zit, zul je niet weten hoe het is om je nog beter te voelen dan nu.

Pas wanneer je door verbeteringen in je voeding ervaart dat je je duidelijk anders voelt en daarna weer terugvalt naar je oude niveau weet je dat er een hoger gezondheidsniveau is om op te leven.

Hoe zou het zijn om dagelijks meer energie te hebben? Gemakkelijk (bijna vanzelf) overtollig vet te verliezen? Een beter voorbeeld te zijn voor je kinderen? Minder energieschommelingen te hebben? Minder last te hebben van vreetbuien? Om meer zekerheid te hebben over je gezondheid?

Dit lijkt allemaal een klein beetje 'ver van je bed' maar echt, het is dichterbij en gemakkelijker te bereiken dan je denkt.

Het probleem met ons huidige voedingspatroon en waarom 'de schijf van 5' achterhaald is

Het probleem met ons huidige voedingspatroon (zoals 'de schijf van 5' van het voedingscentrum ons adviseert) is dat het niet het voedingspatroon is wat ons lichaam écht nodig heeft.

Vraag: *Wat zijn de stoffen die ons lichaam nodig heeft voor een optimale gezondheid?*

Als je kijkt naar wat ons lichaam in de essentie nodig heeft om niet alleen te overleven, maar vooral ook in *volle* gezondheid te zijn, kan je deze (voedings)stoffen onderscheiden, min of meer in volgorde van belangrijkheid.

De top 9 (voedings)stoffen voor een lichaam in volle gezondheid

1. Zuurstof
2. Water
3. Mineralen
4. Vitamines
5. Essentiële, gezonde vetten
6. Antioxidanten
7. Vezels
8. Eiwitten
9. Suikers / glucose (uit gezonde, vezelrijke koolhydraten)

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

In onze maatschappij zijn we vooral gehecht aan punt 9, de koolhydraten en suikers die zitten in brood, pasta, rijst, aardappelen, al het snoepgoed, pizza, chips, etc. Deze voedingsmiddelen maken zo'n groot deel uit van ons voedingspatroon dat we er eigenlijk niet meer over na denken hoe gezond ze eigenlijk echt voor ons lichaam zijn en of we er niet teveel van eten.

“Tussen twee haakjes: Ik kan je eigenlijk nu al verklappen dat als je meer vet hebt opgeslagen dan je graag zou willen, je in het verleden meer koolhydraten (brood, pasta, rijst, aardappelen, pizza, snoepgoed, frisdrank en andere suikers) hebt gegeten dan je lichaam écht nodig had. Als je een marathonloper of tour-de-france fietser was geweest had je ze ruimschoots kunnen eten, omdat je ze dan in al die uren sport per dag weer had verbrandt. Suikers en koolhydraten zijn niet een bron van energie, maar zijn een brandstof. Als je nu vet kwijt wilt, dan kan je twee dingen doen:

Twee dingen die je kunt doen om vet te verbranden

1. *Een deel van je koolhydraten vervangen met 'levende voeding'*
2. *Meer uren per week gaan bewegen*

Omdat de meeste van ons niet de tijd hebben om zoals een professionele wielrenner 5 tot 8 uur per dag te fietsen zijn andere trainingsvormen (andere dan hardlopen of fietsen) effectiever om vet te verbranden en is vooral de combinatie van bovenstaande twee punten het meest effectief om een slanker, strakker lichaam te bereiken.”

Doordat het eten van koolhydraten (brood, pasta, rijst, aardappelen) zo gewoon voor ons is geworden hebben we vaak moeite met de gedachte dat we deze moeten vervangen voor andere voedingsmiddelen. 'Ik ben echt een brood-eter!' of 'Ik hou echt van de italiaanse, pasta, keuken!'.

Onthoud echter: *als je blijft eten wat je altijd hebt gegeten, dan blijf je ook het lichaam houden dat je altijd hebt gehad!*

Je bent het toch met me eens dat om een lichaam in goede gezondheid te hebben, we daarvoor nodig hebben:

Zuurstof, Water, Mineralen, Vitamines, Essentiële vetten, Antioxidanten, Vezels, Eiwitten, Koolhydraten.

Want immers: Hoe lang kan je zonder eten? De meeste mensen een paar maanden. Hoe lang kan je zonder water? Hooguit twee dagen. Hoe lang kan je zonder zuurstof? Hooguit twee minuten.

En: **Waaruit bestaat ons lichaam?** Ons lichaam is opgebouwd uit *cellen*. Een vooraanstaand Amerikaans wetenschappelijk blog schrijft (vertaald):

“Ons lichaam is een collectieve gemeenschap van triljoenen individueel levende cellen. We zijn letterlijk gemaakt van wat er in zit. Als we ons beseffen hoe snel het lichaam zelf nieuwe cellen aanmaakt (tussen de 8 en de 12 maanden is tot 80% van onze cellen vernieuwd), begrijpen we hoe belangrijk het is om ons lichaam te voorzien van optimale voeding. Iedere dag.”

Maar als we 's ochtends een boterham eten, hoeveel van de bovenstaande 9 voedingsstoffen krijgen we dan binnen? Uitsluitend de koolhydraten (en misschien een beetje vezels als het zeer donker, vezelrijk brood is).

Maar stel dat je 's ochtends (eventueel naast of na je ontbijt) een *groene smoothie* zou drinken, die bestaat uit:

1. Water
2. Twee stuks fruit (bijvoorbeeld een rijpe banaan en een appel)
3. Verse bladgroente (zoals bijvoorbeeld 100 gram verse blad spinazie)

Doordat de smaak van fruit overheerst is dit een enorm zoete smoothie waar zelfs je kinderen niet vanaf kunnen blijven.

Afgezien daarvan, wat krijg je binnen als je dit drinkt?

Je krijgt binnen:

1. Water

2. Vitamines (uit fruit)
3. Mineralen
4. Vezels (beide uit de groenten)
5. Antioxidanten (afhankelijk van wat je er in doet)
6. Koolhydraten (de suikers uit fruit)

In tegenstelling tot de boterham die je 's ochtends at, die je één of twee van de voedingsstoffen die je nodig hebt gaf, geeft de groene smoothie je maar liefst 6 van de 9 voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt.

Belangrijk: ik zeg zeker **niet** dat je alleen nog maar groene smoothies moet drinken! Ik wil je de suggestie geven om dit ene principe, namelijk die van het eten van meer *'levende voeding'*, simpelweg *toe te voegen* aan je huidige voedingspatroon en om vervolgens te beoordelen of het iets voor je is.

Het dagelijks toevoegen van een groene smoothie aan wat je nu eet is één van de gemakkelijkste manieren om meer levende voeding te gaan eten. Groene smoothies geven je:

Gemakkelijker vet verbranden met groene smoothies

Groene smoothies helpen je om gewicht te verliezen. Dit zijn de 5 belangrijkste redenen:

1. **Duurzame energie.** Je zult je direct energiever voelen als je een groene smoothie drinkt, maar je zult geen 'dip' krijgen, je zult je gedurende de hele dag energiek voelen.
2. **Minder last van 'vreetbuien'.** Trek in eten (en 'iets lekkers') komt voort uit schommelingen in je bloedsuikerspiegel en tevens vaak door een gebrek aan vezelrijke voeding. Bladgroenten bevatten veel vezels en geven je daarom een verzadigd gevoel.
3. **Een mooiere, egalere huid.** Omdat je huid je grootste orgaan is en tevens één van de organen is waardoor afvalstoffen naar buiten gaan, is de kwaliteit van je huid de kwaliteit van je lichaam van binnen. Groene smoothies geven je vitamines en mineralen en daardoor een betere gezondheid van al je organen, dus ook van je huid.
4. **Een betere weerstand.** Hoe goed je immuunsysteem (afweersysteem) werkt wordt bepaald door hoe goed het kan werken. Hoe meer vitamines, mineralen en antioxidanten je dagelijks binnen krijgt, hoe sterker je afweersysteem.
5. **Gemakkelijkere vet verbranding.** Eén van de redenen waarom je geen vet kunt verbranden zou een gebrek aan vitamines en mineralen kunnen zijn. In je vetreserves worden toxische stoffen opgeslagen (uit tandpasta, schoonmaakmiddelen, verf, uitlaatgassen, resten van medicijnen, etc). Deze komen vrij als je lichaam vet gaat verbranden. Je lichaam heeft vitamines nodig om deze te kunnen afbreken. Als je onvoldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt weet je lichaam dat deze toxische stoffen niet vrij mogen komen, omdat de

voedingsstoffen om deze toxische stoffen af te breken niet aanwezig zijn. Mede daarom zijn vitamines en mineralen noodzakelijk om vet te kunnen verbranden.

Je ziet dat door één simpel ding, namelijk het dagelijks drinken van een groene smoothie, toe te voegen aan je huidige voedingspatroon, je een heel groot effect kunt realiseren.

Een 2mm verandering op korte termijn kan een 2 km resultaat op leveren op langere termijn.

Daarmee bedoel ik dat een kleine aanpassing nu, over tijd een heel groot effect heeft.

Als je een golfbal 2mm anders raakt, dan landt hij tientallen meters uit de richting.

Als je 100km per uur rijdt en een 2mm stuurcorrectie maakt, dan kom je na een uur rijden op een totaal andere plek uit.

Zo is het met afvallen en je gezondheid ook.

Principe 2: Vervang slechte koolhydraten voor goede koolhydraten

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

Principe 3: Eet 6 keer per dag

De basis van een gezond voedingspatroon dat vet verbrandt is dat je zes keer per dag een maaltijd eet. De reden hiervan is dat het noodzakelijk is een goede verbranding in je lichaam in stand te houden. Dit noemen we je stofwisseling en waar je naar moet streven is dat deze gedurende de dag hoog blijft. Als je stofwisseling laag is stopt niet alleen de verbranding van de voeding die je hebt gegeten, je verbrandt op dat moment ook geen lichaamsvet meer. Sterker nog: je lichaam houdt juist vet vast!

De reden daarvan is dat je lichaam constant streeft naar *overleven*. Je lichaam is er voor gemaakt zichzelf telkens in een zo'n goed mogelijke staat (conditie) te houden. Als je niet eet dan denkt je lichaam: *"er is weinig voeding beschikbaar, laat ik zuinig zijn met mijn vetreserves zodat ik het zo lang mogelijk kan uithouden"*. Vervolgens maakt je lichaam hormonen aan die juist *vet vasthouden*.

Begin je daarna weer normaal te eten, dan wil je lichaam alles wat je hebt verloren snel weer "bijvullen".



Dit noemen we het jojo-effect.

Eén van jouw belangrijkste doelen wat voeding betreft is het zorgen voor een staat van verbranding. Je wilt je lichaam de suggestie geven dat er genoeg voeding beschikbaar is (o.a. door de juiste, essentiële voedingsnutriënten zoals water, vitamines, mineralen, gezonde vetten, antioxidanten, vezels en eiwitten ruim voldoende binnen te krijgen), maar je wilt uiteraard alleen de voeding eten die niet wordt opgeslagen als lichaamsvet. Welke voedingsmiddelen dit zijn vind je verderop in dit e-book.

Het in stand houden van een goede stofwisseling staat of valt met het aantal maaltijden dat je gedurende de dag eet. Ideaal is dat dit er minimaal zes zijn. Dit ziet er als volgt uit:

Voorbeeld tijdstip	Maaltijd
7.30u	Ontbijt
10.00u	Tussendoortje
12.30u	Lunch
15.30u	Tussendoortje
18.30u	Avondeten
21.00u	Tussendoortje

In dit voorbeeld eet je **iedere 2,5 tot 3 uur** een maaltijd.

Ontbijt je eerder, of is je avondeten later, dan zul je mogelijk meerdere tussendoortjes moeten eten om aan de regel van iedere 2,5u iets eten te voldoen. Bijvoorbeeld:

Voorbeeld tijdstip	Maaltijd
6.30u	Ontbijt
9.00u	Tussendoortje
11.30u	Lunch
14.00u	Tussendoortje
16.30u	Tussendoortje
19.00u	Avondeten
21.30u	Tussendoortje

Door op deze manier te eten zul je niet alleen ervaren dat je gedurende de dag meer energie hebt, je zult ook ervaren dat een hogere stofwisseling direct een goede invloed heeft op jouw lichaamssamenstelling.

Belangrijk om te onthouden is dat wanneer je honger begint te krijgen, *dat het moment is om weer te eten!* Ook al is dit sneller dan 2,5u. Het is een teken van een hoge stofwisseling en dat is juist goed. Wat je op die momenten precies moet eten wordt later in dit boek behandeld.

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

Het uitsluitend eten van wat 10.000 jaar geleden beschikbaar was

Zoals ik al eerder in dit e-book schreef is overgewicht pas ontstaan nadat wij als mensen ons voedingspatroon zijn gaan veranderen en ons lichaam niet mee veranderde. Als wij daarom zo eten zoals onze voorvaders 10.000 jaar geleden aten, zoals ons lichaam het nodig heeft, krijgen we ook weer het slanke lichaam zoals onze voorouders dat hadden.

We moeten dus uitsluitend eten wat 10.000 jaar geleden beschikbaar was.

Wanneer je de volgende keer een supermarkt binnenstapt en je iets in je mandje wilt leggen, vraag je dan af of het 10.000 jaar geleden beschikbaar was.

Je mag alles, maar uitsluitend, eten wat:

- Rent
- Vliegt
- Zwemt
- Plukbaar is
- Uit de grond groeit
- Of "groen" is (groente)

Met andere woorden: alle, maar uitsluitend natuurlijke, producten.

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

Op de volgende pagina vind je voedingslijsten van producten die je mag eten. Op de noten en zaden na (daarvan eet je maximaal 1 handje per dag) mag je van alles zoveel eten als je wilt.

Voeding die je mag eten

Vlees

Mager rundvlees	Geitenvlees
Tartaar	Gans
Mager kalfsvlees	Kangoeroe
Mager varkensvlees	Eend
Kipfilet	Fazant
Kalkoenfilet	Hertenvlees
Konijn	Everzwijn

Vissen & Schaaldieren

Kabeljauw	Baars
Paling	Tilapiafilet
Platvis	Pangafilet
Heilbot	Forel
Haring	Tonijn (niet uit blik)
Makreel	Krab
Zalm	Rivierkreeft
Oesters	Zeekreeft
Garnalen	Mosselen

Noten en zaden

Amandelen
Cashewnoten
Kastanjes
Hazelnoten
Macadamianoten
Pecannoten
Pijnboompitten
Pistachenoten
Pompoenpitten
Sesamzaden
Zonnebloempitten

Groenten

Artisjok
Asperges
Broccoli
Spruitjes
Kool
Wortelen
Bloemkool
Selderie
Komkommer
Aubergine
Andijvie
Boerenkool
Koolraap
Sla
Paddenstoelen
Uien
Peterselie
Peper (alle soorten)
Pompoen
Radijs
Koolraap
Zeewier
Spinazie
Pompoen
Tomaat
Witte waterkers

Dranken

Koffie
Thee (kruiden / groene)
Rode wijn

* Sommige groenten, noten, vissoorten e.d. staan niet in deze lijst. Dat betekent niet dat je ze niet mag eten. Wanneer het onder de algemene regel valt dat het zwemt, vliegt, rent of groen is, mag je het eten.

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

Wat je dus absoluut NIET mag eten zijn producten die een *barcode* bevatten! Zodra iets gefabriceerd is moet er een groot alarm bij je gaan rinkelen!

Daarnaast zijn er andere producten die je ook onder de categorie 'natuurlijk' zou kunnen plaatsen, maar waarvan het toch belangrijk is deze met mate te eten of om totaal te vermijden. Deze producten staan hieronder aangegeven.

Voeding om gematigd te eten

Oliën

Olijf
Avocado
Okkernoot
Lijnzaad
Canola-oliën

Fruit

Appel	Nectarine
Abrikoos	Sinaasappel
Avocado	Papaja
Banaan	Perziken
Braambessen	Peren
Bosbessen	Ananas
Kersen	Pruimen
Kruisbessen	Granaatappel
Grapefruit	Frambozen
Druiven	Rabarber
Kiwi	Aardbeien
Citroen	Mandarijnen
Mango	

Voeding om te vermijden

Graankorrels

Gerst
Graan
Gierst
Haver
Rogge
Rijst

Peulvruchten

Alle bonen
Linzen
Erwten
Tofu
Pinda's (pindakaas)
Sojabonen

Frisdranken en

vruchtensappen

Koolzuurhoudende dranken
Vruchtensappen

Snoep

Suikergoed / suikers
Honing

De reden waarom fruit met mate gegeten moet worden is omdat fruit veel suikers bevat. Wanneer je veel fruit zou eten is het moeilijker om lichaamsvet te verminderen. Hoeveel fruit je precies mag eten staat verderop in dit e-book.

Alle graanproducten vallen onder de categorie koolhydraten en zijn daarom niet goed om te eten wanneer je lichaamsvet wilt verminderen. Je mag graanproducten eten wanneer je op de 14^e dag een cheat meal eet en je mag graanproducten eten tijdens je cheat meals iedere 5^e dag daarna, maar verder zijn ze verboden terrein.

Ook peulvruchten vallen onder de categorie koolhydraten en moeten daarom worden vermeden.

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

Wetenschappelijk onderzoek heeft van soja aangetoond dat het bij een te grote inname (en dat is al bij dagelijks een glas sojamelk) de schildklier trager doet werken.

Een analysemethode die ik bij mijn Personal Training klanten gebruik waarmee ik hun hormoonhuishouding in kaart kan brengen, de Bioprofiel methode, laat ook de werking van de schildklier zien. De uitslag van de meting van mannen en vrouwen die veel soja consumeren is 9 van de 10 keer dat hun schildklier trager werkt. Dat is in hun geval één van de redenen waarom ze meer vet opslaan dan ze graag zouden willen. Vermijd soja dus zoveel mogelijk.

Samengevat

Samengevat zijn dit de belangrijkste punten waar je naar moet streven:

- 1) eet zes keer per dag
- 2) eet uitsluitend wat rent, zwemt, vliegt of "groen" is (groente)
- 3) eet daarvan zoveel als je wilt
- 4) eet noten en zaden met mate
- 5) eet fruit pas vanaf de 3e week, maximaal 1 tot 2 stuks per dag



Wanneer je dit kunt hanteren en dus wat je voeding betreft, 'ver terug gaat in de tijd', dan zul je optimaal resultaat behalen. Je zult je met dit voedingspatroon geen zorgen hoeven te maken over de GI waarden van de producten en of het insuline verhoogt. Alle van deze natuurlijke producten hebben nauwelijks invloed op de aanmaak van insuline in je lichaam, waardoor je maximaal zult kunnen profiteren van vetverbranding. Je begrijpt echter, dat wanneer je tussendoor wel iets koolhydraatrijk zou snoepen, je daarmee het volledige proces van Ketose verstoort. Doe je dit bijvoorbeeld op de 8^e dag (of zelfs op de 13^e dag!) van de eerste twee weken, dan zul je helaas opnieuw bij dag 1 moeten beginnen.

Het is niet vreemd dat, wanneer je jouw voedingspatroon voor 100% juist doet, je tot wel 1% lichaamsvet per week kunt verliezen, mits je ook aan (fitness) training (spierversterkend) doet!

Praktisch gezien is het optimaliseren van dit voedingspatroon soms lastig voor sommige levensstijlen. Om je daarin te helpen geef ik je onderstaande tips over het praktisch maken van dit voedingspatroon. Daarbij geef ik je een aantal *alternatieven*. Deze zijn eigenlijk een tweede keuze, maar zijn toegelaten in dit programma.

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

Het praktisch maken van het voorvaderen voedingsprincipe

In een standaard West-Europees voedingspatroon hebben we de gewoonte om 's ochtends en 's middags brood te eten. Gemakkelijk om mee te nemen en het kost weinig tijd om op te eten. Soms hoor ik zelfs mensen zeggen dat ze niet zonder brood kunnen!

Wat je jezelf echter moet afvragen is: wat heeft nu je hoogste prioriteit? Is dat het eten van brood en het gemak daarvan, of het verminderen van lichaamsvet?

Als het tweede jouw prioriteit heeft, dan zul je dagelijks de tijd moeten maken om de juiste voeding te bereiden.

In onderstaand schema zie je een aantal voorbeelden van de voedingsmiddelen die je gedurende de dag kunt eten. Sommige daarvan moeten worden bereid. Werk je overdag en ben je niet in de gelegenheid om bijvoorbeeld thuis te lunchen, zorg dan dat je voldoende en de juiste voeding mee neemt naar je werk of onderweg, zodat je niet afhankelijk bent van wat er beschikbaar is en je altijd volgens dit voedingsprincipe kunt eten!

Een *ideaal* voedingspatroon volgens het voorvaderen principe ziet er als volgt uit:

	Maaltijd	Soort voeding	Bijvoorbeeld
1	Ontbijt	Rood vlees	Biefstuk, rosbief
2	Tussendoortje	Eiwitrijk tussendoortje	Zalmfilet, gekookt / gebakken ei
3	Lunch	Gevogelte met groente	Salade met kip of kalkoen
4	Tussendoortje	Noten	Handje macadamia noten
5	Avondeten	Vis met groente	Scampi's met wokgroente
6	Tussendoortje	Groentesnack	Broccolistronkje, wortelen, radijs

Het bovenstaande voorbeeld laat zien hoe je in theorie het beste kunt eten. Ik kan je vertellen dat wanneer je ook daadwerkelijk zo gaat eten, je van alle methoden die ik ken het snelste resultaat zult zien.

Aan de andere kant kan ik begrijpen dat sommige maaltijden een grote verandering zijn ten opzichte van je huidige eetgewoonten, waarvan het ontbijt waarschijnlijk de grootste is. Wanneer je echter 's ochtends als eerste vlees in je mond stopt, dan stimuleer je daarmee de aanmaak van de juiste 'stofjes' (neurotransmitters) in je hersenen. De neurotransmitters die worden aangemaakt helpen je beter omgaan met stress, geven je meer energie, etc. Tegelijkertijd zorgt het eiwitrijke ontbijt voor een grote boost van je stofwisseling. Wetenschap heeft aangetoond dat wanneer mensen meer van hetgeen ze dagelijks eten naar hun ontbijt verschuiven, hun lichaamssamenstelling verbetert (vet vermindert).

Wat je 's ochtends als eerste in je mond stopt bepaalt de verbranding gedurende de dag. Eiwitrijke voeding is de beste oplossing en rood vlees heeft de voorkeur omdat dit de grootste boost aan je stofwisseling geeft.

Kijkend naar de andere maaltijden neem ik aan dat deze geen grote bezwaren kunnen opleveren. Je kunt variëren in alle soorten vlees, vis en groenten die je kunt bedenken, waardoor er ontelbare variaties mogelijk zijn en er voor elk wat wils is. Desondanks wil ik je graag nog een aantal alternatieven laten zien die je kunt gebruiken wanneer je om wat voor reden dan ook moeite ondervindt met bovenstaand voorbeeld.

	Maaltijd	Soort voeding	Bijvoorbeeld
1	Ontbijt	Omelet met groente	Drie tot vier eieren met gesneden spinazie (slechts 1 ei met eigeel)
2	Tussendoortje	Eiwitrijk tussendoortje	250 gram kwark
3	Lunch	Wokgroente met gevogelte	Gebakken kip met tomaat en champignon
4	Tussendoortje	Groentesnack	Gesneden paprika's
5	Avondeten	Vis met groente	Gerookte zalm met groente
6	Tussendoortje	Noten	Handje walnoten, cashewnoten

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

Je begrijpt dat, hoe je ook je voeding volgens deze principes gaat inrichten, het altijd meer tijd kost dan het even snel eten van een broodje. Nogmaals: het is niet een kwestie van het hebben van tijd, maar het hebben van *prioriteit* om dit nu te gaan doen. Wanneer het verminderen van lichaamsvet voor jou prioriteit heeft, zul je de tijd moeten maken om een levensstijl van dit voedingspatroon te maken.

Een veelgestelde vraag is: **Mag ik nu nooit meer koolhydraten eten?**

Een logische vraag, maar maak je geen zorgen. De regel is: zolang je nog lichaamsvet wilt verminderen moet je jouw

koolhydraatname blijven beperken tot 1x in de 5 dagen een koolhydraatrijke maaltijd. Ben je tevreden over je vetpercentage, dan kan je dit omhoog brengen tot bijvoorbeeld 1 of 2 koolhydraatrijke maaltijden per dag, afhankelijk van hoeveel beweging je gedurende de dag krijgt en hoeveel sportactiviteiten je wekelijks inplant.



Het zoeken naar wat voor jou op lange termijn de ideale koolhydraatinname is, is een kwestie van proberen. Merk je dat je lichaamsvet toeneemt wanneer je 2x koolhydraten op een dag eet, breng dan het aantal koolhydraten dat je eet terug naar de helft en bekijk hoe jouw lichaam zich ontwikkelt.

Principes voor een gezonde lichaamssamenstelling

Hieronder geef ik je nog enkele tips over het optimaliseren van jouw nieuwe voedingsgewoonten.

Hoe verder je terug gaat in de tijd, hoe beter je resultaat zal zijn

Dit heb je al gelezen in dit e-book, maar het is een belangrijk principe om nog een keer te herhalen.

Wanneer je slechts een klein beetje lichaamsvet wilt verliezen dan is het ver terug gaan in de tijd minder noodzakelijk dan wanneer je van nature meer (over)gewicht met je meedraagt. Je kunt stellen: hoe meer vet je wilt verliezen, hoe verder je terug moet gaan in de tijd. Met andere woorden: hoe strakker je dit uitgelegde voedingsprincipe moet hanteren. Ik raad je in dat geval echt aan het eerste (ideaal) voorbeeld van dit voedingsprincipe in de praktijk toe te passen.

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

Eet eiwitten bij iedere hoofdmaaltijd

Je ziet in de voorbeelden dat alle hoofdmaaltijden eiwitten bevatten. Dit is een belangrijk onderdeel van het programma. Zorg dat wanneer je een maaltijd nuttigt, deze altijd eiwitten (vlees of vis) bevat, dit verbetert je resultaat aanzienlijk.

Ben je vegetarisch en eet je ook geen vis of eieren dan raad ik je aan de hoeveelheid noten die je eet iets te verhogen. Dit is niet ideaal omdat noten relatief veel calorieën bevatten, maar het is een noodzakelijk alternatief. Niet alle noten bevatten evenveel eiwitten. Noten die wel veel eiwitten bevatten zijn:

- Pistachenoten (19 gram per 100 gram)
- Amandelen (18.3 gram per 100 gram)
- Cashewnoten (18 gram per 100 gram)
- Walnoten (15 gram per 100 gram)

Wanneer je vegetarisch bent raad ik je aan dagelijks kwark te eten (geen yoghurt) en het liefst magere, omdat deze van alle kwark varianten de meeste eiwitten bevat. Aan je kwark voeg je natuurlijk geen muesli (= koolhydraten) toe, maar je kunt er wel amandelen, pijnboompitten of andere noten in mengen.

Om kwark op smaak te maken kun je eventueel *Agave* siroop gebruiken (dit kan je kopen in de meeste biowinkels), dit is een siroop met een lage GI index.

Het is belangrijk om ook tijdens je cheat meal eiwitten te eten. Ik raad je aan om, wanneer je een cheat meal eet, eerst te starten met het eten van je eiwitten (vlees/vis) en daarna pas je koolhydraten te eten.

Vervang fruit de eerste twee weken voor een multivitamine

Je las al dat het niet ideaal is om grote hoeveelheden fruit te eten. Wanneer je maximaal resultaat wilt raad ik je aan in de eerste twee weken fruit door een multivitamine te vervangen. Bespaar niet op een goede multivitamine en koop deze zeker niet bij (een goedkopere) drogist!

Na de eerste twee weken mag je dagelijks 1 tot maximaal 2 stuks fruit. Ook hier is de regel weer: wil je nog veel lichaamsvet verliezen, neem dan 1 stuk. Heb je bijna je doel bereikt, neem er dan 2.

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

Blijf in beide gevallen altijd een extra multivitamine nemen.

Het nemen van een multivitamine is (speciaal in de eerste twee weken) absoluut noodzaak. Wanneer je lichaam vet gaat verbranden komen er toxische stoffen vrij die in jouw vetreserves lagen opgeslagen. De lever breekt deze stoffen af, maar heeft voor dit proces (wat in twee fasen plaatsvindt) vitamines nodig. Het verbindt deze vitamines als het ware aan de giftige stoffen in jouw lichaam. Heb je op dat moment onvoldoende vitamines beschikbaar dan verplaatst het afbreken van deze stoffen naar de nieren. Gebeurt dit regelmatig dan kunnen jouw nieren overbelast raken. Voorkom dit dus door een multivitamine te nemen.

Eet veel groente

Soms ontmoet ik echte vleeseters voor wie het uitvoeren van dit programma geen enkel probleem is. Hun gevaar is echter vaak dat ze te weinig groente eten. Wanneer je te weinig groente eet (en volgens dit voedingsprincipe is 200 gram per dag te weinig) dan beperkt ook dat je resultaat.

Je lichaam heeft de anti-oxidanten en andere essentiële voedingsstoffen uit groente nodig. Heb je ergens een tekort aan dan zal je lichaam zichzelf wederom 'beschermen' door lichaamsvet vast te houden.

Ik raad je aan wekelijks vooral veel:

- Broccoli
 - Radijs
 - Bloemkool
 - En andere soorten kool
- te eten.

Gooi je magnetron de deur uit

Wist je dat studies hebben aangetoond dat wanneer voeding in een magnetron wordt klaargemaakt er meer dan 90% van de belangrijke micronutriënten verloren gaat?

Een studie die in 2003 werd gepubliceerd liet zien dat er van Broccoli die in een magnetron wordt klaargemaakt tot zelfs 97% van de goede antioxidanten verloren gingen! 97%!

Als je me vraagt wat de allerbeste keuze is om je groente te eten is dat rauw. De tweede keuze is het stomen van je groenten, koken is de derde keuze en tot slot bakken of wokken.



WARNING

NO MICROWAVE IN USE

Bak in kokosolie of in olijfolie

Wanneer je besluit te gaan bakken of wokken doe dit dan altijd in kokosolie (beste oplossing) of olijfolie (tweede keuze)

Eet nooit voeding uit blik

Tijdens het proces waarbij het blik waar de voeding in zit wordt afgesloten gaat meer dan 50% van de voedingsstoffen verloren. Eet daarom geen voeding uit blik, het was immers 10.000 jaar geleden ook nog niet beschikbaar!

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

Dranken

Drink veel water

Voor een goede gezondheid en het verminderen van lichaamsvet is het noodzakelijk om veel water te drinken. Het aantal liter water dat je dagelijks zou moeten drinken kan je berekenen. Vermenigvuldig jouw huidige lichaamsgewicht met 0,44 en deel deze uitkomst door 10. Bijvoorbeeld:

Wanneer je lichaamsgewicht 100kg is moet je per dag drinken (in liters):

$100 \text{ kg} * 0,44 / 10 = 4,4$ liter water per dag.

Onderstaand vind je een tabel waarin je gemakkelijk het aantal liters water dat je zou moeten drinken kunt aflezen:

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



Lichaamsgewicht in KG	Liter water per dag te drinken
50 kg	2,2 liter / p.d.
51 kg	2,2 liter / p.d.
52 kg	2,3 liter / p.d.
53 kg	2,3 liter / p.d.
54 kg	2,4 liter / p.d.
55 kg	2,4 liter / p.d.
56 kg	2,5 liter / p.d.
57 kg	2,5 liter / p.d.
58 kg	2,6 liter / p.d.
59 kg	2,6 liter / p.d.
60 kg	2,6 liter / p.d.
61 kg	2,7 liter / p.d.
62 kg	2,7 liter / p.d.
63 kg	2,8 liter / p.d.
64 kg	2,8 liter / p.d.
65 kg	2,9 liter / p.d.
66 kg	2,9 liter / p.d.
67 kg	2,9 liter / p.d.
68 kg	3,0 liter / p.d.
69 kg	3,0 liter / p.d.
70 kg	3,1 liter / p.d.
71 kg	3,1 liter / p.d.
72 kg	3,2 liter / p.d.
73 kg	3,2 liter / p.d.
74 kg	3,3 liter / p.d.
75 kg	3,3 liter / p.d.
76 kg	3,3 liter / p.d.
77 kg	3,4 liter / p.d.
78 kg	3,4 liter / p.d.
79 kg	3,5 liter / p.d.
80 kg	3,5 liter / p.d.
81 kg	3,6 liter / p.d.
82 kg	3,6 liter / p.d.
83 kg	3,7 liter / p.d.
84 kg	3,7 liter / p.d.
85 kg	3,7 liter / p.d.

Lichaamsgewicht in KG	Liter water per dag te drinken
86 kg	3,8 liter / p.d.
87 kg	3,8 liter / p.d.
88 kg	3,9 liter / p.d.
89 kg	3,9 liter / p.d.
90 kg	4,0 liter / p.d.
91 kg	4,0 liter / p.d.
92 kg	4,0 liter / p.d.
93 kg	4,1 liter / p.d.
94 kg	4,1 liter / p.d.
95 kg	4,2 liter / p.d.
96 kg	4,2 liter / p.d.
97 kg	4,3 liter / p.d.
98 kg	4,3 liter / p.d.
99 kg	4,4 liter / p.d.
100 kg	4,4 liter / p.d.
101 kg	4,4 liter / p.d.
102 kg	4,5 liter / p.d.
103 kg	4,5 liter / p.d.
104 kg	4,6 liter / p.d.
105 kg	4,6 liter / p.d.
106 kg	4,7 liter / p.d.
107 kg	4,7 liter / p.d.
108 kg	4,8 liter / p.d.
109 kg	4,8 liter / p.d.
110 kg	4,8 liter / p.d.
111 kg	4,9 liter / p.d.
112 kg	4,9 liter / p.d.
113 kg	5,0 liter / p.d.
114 kg	5,0 liter / p.d.
115 kg	5,1 liter / p.d.
116 kg	5,1 liter / p.d.
117 kg	5,1 liter / p.d.
118 kg	5,2 liter / p.d.
119 kg	5,2 liter / p.d.
120 kg	5,3 liter / p.d.

Drink groene thee

Een goede keuze wanneer je thee drinkt is groene thee. Groene thee bevat veel anti-oxidanten en met name zogenaamde 'Polyphenolen'. Deze polyphenolen hebben een positieve invloed op de verbranding van lichaamsvet.



Onderzoek in zowel het Westen als in Azië heeft aangetoond dat mensen die drie maanden lang dagelijks 1 of meerdere koppen groene thee dronken een betere vetstofwisseling hadden.

Light frisdrank maakt je dik

Hoewel light frisdranken minder suikers bevatten dan gewone frisdrank maakt het lichaam wel insuline aan wanneer je light frisdrank drinkt.

Het lichaam maakt bij light frisdrank zonder suiker, net als bij gewone frisdrank, insuline aan om de 'suikers' (die er in dit geval niet in zitten) te verwerken. Uiteindelijk blijken er geen suikers te zijn. Om die reden 'fopt' light frisdrank als het ware je hersenen. Je hebt op dat moment echter wel weer een piek in je insulineproductie ondervonden, waarvan je eerder las dat dit juist zo slecht was.

Drink daarom geen light frisdrank.

Maak je eigen kaneelthee

Koop kaneelstokken (de goedkoopste zijn prima, als ze maar 100% kaneel bevatten), laat een pan water koken, zet de kaneelstokken erin en laat het doorkoken totdat het kaneel volledig is opgelost in het water.

De thee die je hiervan maakt is niet alleen goed tegen een te grote productie van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen (dat voor vetopslag op benen en billen zorgt), maar kaneel maakt je ook gevoeliger voor insuline. Een goede thee om te drinken dus!



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

Afsluiting

In dit e-book heb ik de voedingsmethode die ik met honderden van mijn Personal Training klanten heb toegepast met je gedeeld.

Op het eerste gezicht lijkt dit misschien een 'extreme' methode om vet te verliezen. Vooral de aanpassingen van ontbijt en het weglaten van bepaalde dingen die je mogelijk heel je leven hebt gegeten komen soms over als een schok.

Desondanks heb ik besloten ook aan jou de methode uit te leggen die simpelweg *het beste werkt*. Er zijn alternatieven, maar daarbij lever je telkens bij ieder alternatief een beetje in op het eindresultaat.

Wat ik in dit e-book heb omschreven heb ik uiteraard niet zelf bedacht. Het is een methode die in de afgelopen tientallen jaren door talloze voedingsexperts heel succesvol is toegepast. Veel bekende diëten (zoals o.a. het Atkins dieet en het Montignac dieet) zijn gedeeltelijk op dit principe gebaseerd. Een boek dat ik je zou aanraden is 'The Paleo Diet'. In dit boek wordt wat in dit e-book in grote lijnen is uitgeschreven uitgebreid behandeld.

Nu je het volledige e-book hebt gelezen is er nog één ding dat ik je graag wil meegeven. Er zijn nu twee dingen die je kunt doen. Op de eerste plaats kan je starten met dit voedingsprogramma, het een tijd lang volhouden totdat je tevreden bent over je lichaam en daarna weer gaan eten zoals je altijd deed.

Wat je ook kunt doen is: je kunt gaan starten met dit voedingsprogramma, gaan kijken hoe je dit voor jou het beste in je huidige levensstijl kunt toepassen en dit vervolgens voor de rest van je leven *blijven doen!*

Ik neem aan dat je begrijpt dat waarschijnlijk de tweede optie je een beter resultaat op lange termijn zal geven.

Je kunt namelijk niet *tijdelijk* je voeding aanpassen en vervolgens voor de rest van je leven slank blijven! En dit is waar veel mensen de fout in gaan. Ze blijven telkens opnieuw dingen proberen 'want er is niets dat werkt'. Maar uiteindelijk, het enige wat niet werkt, zijn zijzelf! Zij zijn degenen die telkens weer in hun oude patroon vallen en daardoor ook weer hun oude lichaam terug krijgen!



Ik wil je aanmoedigen deze fout nu niet meer te maken.

Ik wil je aanmoedigen jezelf te stimuleren, te coachen, om nu de moeite te nemen deze grote stap in je nieuwe voedingsgewoonten te maken, maar deze voor altijd te maken.

Ik wil je aanmoedigen dat dit de laatste stap is die je zet! Dat je hierna nooit opnieuw een dieet hoeft te volgen en dat je vanaf nu een voedingsgewoonte ontwikkelt die je slank maakt en houdt op lange termijn. Zodat je niet alleen nu tevreden bent nadat je drie maanden mijn thuisfitness programma hebt gevolgd, maar je dit ook nog steeds over drie jaar kunt zijn!

Ik wens je alle succes van de wereld.

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

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde