

## HOOFDSTUK 5

### SIMPEL SLANK – JOUW PERSOONLIJKE SUCCESFORMULE

- Fase 1 P. 92
  - Fase 2 P. 94
  - De tien geboden van verstandige voeding P. 95
  - Echt is in & nep is uit P. 97
  - Suiker maakt zuur P. 103
  - Dossier darmflora P. 105
  - Melk, de zieke motor? P. 113
  - Verrassende verbrandingsversnellers P. 119
- 

## HOOFDSTUK 6

### DE VOEDINGSWAARDE VAN ONZE VOEDING

- Waarom we tegenwoordig voedingssupplementen nodig hebben P. 125
  - Achterlijke Dagelijkse Hoeveelheden (ADH) P. 127
  - Waarom dieren geen hartaanval krijgen P. 128
  - Wat doen vitamines voor je? P. 130
  - En mineralen? P. 131
  - Vitamine C en andere tips voor een griepvrije winter P. 132
  - Momenten van meer P. 134
  - Meer tips om je immuunsysteem te versterken P. 136
- 

## HOOFDSTUK 7

### JE DRAAGT WAT JE EET

- Over huid en haar P. 140
  - Eet jezelf mooi P. 141
  - Huidverouderaars P. 143
  - Wat zijn toch die... vrije radicalen? P. 146
  - Wat doen antioxidanten voor je? P. 147
  - De beste beautyproducten P. 148
  - Fluitend honderd worden P. 151
  - Betonschrobbers en andere shampoos P. 153
- 

## HOOFDSTUK 8

### ENERGIE VOOR TIEN!

- Deel 1 Energie door eten P. 156
  - Eet je energiek P. 156
  - Energiemakers en -brekers P. 158
  - Verhalen uit de praktijk P. 160
  - Snelle tips voor nog meer energie P. 162
  - Deel 2 Vernieuwen en verjongen P. 164
  - Allemaal een Hollywood-'glow' P. 165
  - Voordat je begint P. 166
  - Wat groenten voor je doen P. 168
  - De nadelen van sinaasappelsap P. 169
  - Rendement in levensjaren P. 170
  - Deel 3 Biologisch beter P. 172
  - Schijnveilige groenten P. 172
  - Wel de lusten, niet de lasten P. 175
  - Biologisch voor alle budgetten P. 177
- 

## HOOFDSTUK 9

### ALCOHOL IN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- Waarom vrouwen gevoeliger zijn P. 180
  - Wat doet alcohol met je lichaam? P. 181
  - Alcohol en cellulitis P. 182
  - Wat zit er in dat glas? P. 182
  - Zo bescherm je jezelf P. 185
  - Katervrij doorzakken P. 186
-

# HOOFDSTUK 10

## EN DAN NU... DE PRAKTIJK!

- Deel 1 De keuken als voertuig naar een gestroomlijnd lijf **P. 190**
- Wat heb je nodig? **P. 190**
- Kookinstructies & je boodschappenlijst **P. 192**
- Zo simpel is het **P. 195**
- Waarom zuurdesem superieur is **P. 195**
- Maak het jezelf makkelijk **P. 196**
- De voorraadkast **P. 198**
- Het natuurlijke antwoord op Viagra **P. 199**
- Deel 2 Handige tips & trucs **P. 200**
- Handigheidjes om je aan je nieuwe regime te houden **P. 200**
- Waar je terrein wint **P. 201**
- Gezonde oplossingen voor minder gezonde snacks **P. 204**
- Snelle eenpanners & andere ideeën **P. 206**
- Supersnacks die je honger stillen **P. 207**
- Voorbeeld weekmenu **P. 209**
- Slim uit eten gaan **P. 213**
- Tips voor tijdens het eten **P. 214**
- Deel 3 En ze leefden nog lang en gezond **P. 215**
- Waarom jij uniek bent... en ook zo moet eten **P. 216**
- Wees je genen te slim af **P. 217**
- En tot slot... **P. 218**

## RECEPTEN **P. 219**

- Ontbijtrecepten **P. 220**
- Lunch of diner **P. 224**
- Bijgerechten **P. 227**
- Comfort food **P. 232**
- Dressing en saus **P. 234**
- Saprocepten **P. 235**

## BIJLAGEN

- Lijst alkalische en verzurende voedingsmiddelen **P. 238**
- Voedingsmiddelen & de glycemische index **P. 240**
- Dieetdagboek **P. 245**
- Food-IQ-Dieetdagboek **P. 247**

## REGISTER **P. 248**

Geraadpleegde bronnen **P. 254**



# VOORWOORD

## ‘WAAROM HEEFT NIEMAND ME DIT OOIT VERTELD?’

*Gek hoe je leven ineens radicaal kan veranderen terwijl je er totaal niet om vraagt. Slechts een paar weken nadat de wereldreis waar ik zo naar had uitgekeken was begonnen, bevind ik me in het kleine kantoor van twee Argentijnse dokters die me serieus aankijken en krijg iets te horen wat ik totaal niet verwacht. ‘Je hebt iets wat auto-immuunziekte heet. Hashimoto’s om precies te zijn. Als je hier niets aan doet, ga je je alleen maar ellendiger voelen.’ Sorry? Auto-immuunziekte?*

### **STRESS, SUIKER EN FILES**

**Ik weet dat ik me de laatste tijd idioot moe voelde, maar dat voelt iedereen zich toch wel eens?** Het leven is al stressvol genoeg. Laat staan een leven dat bestond uit stress, suiker en files. Toegegeven, toen zelfs een wandeling naar de hoek van de straat me te veel moeite ging kosten, begon het langzaam tot me door te dringen dat dit wel een heel extreme vorm van moeheid was, maar ik dacht dat het wel over zou gaan op het moment dat ik aan mijn welverdiende sabbatical zou beginnen. Ook de verkoudheid die na aankomst in Argentinië, de eerste stop van de reis, begon en een maand later nog steeds niet over was zou naar mijn idee vanzelf wel overgaan. Maar toen mijn haar ineens begon uit te vallen was de maat vol.

Dit was niet gezond. Op aanraden van mijn Argentijnse lerares Spaans bezocht ik twee dokters met een geweldige reputatie in het hartje van Buenos Aires. En daar zat ik nu. In de eerste paar weken van mijn wereldreis. Met mijn haar in mijn handtas als bewijsstuk.

### **IMMUUNSYSTEEM**

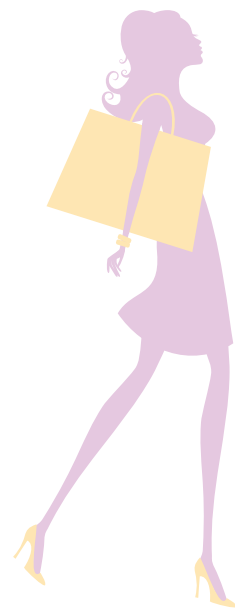
**‘De ziekte van Hashimoto is een auto-immuunreactie tegen de schildklier,’ vertelde de grotere van de twee dokters me.** Zijn achtergrond was exacte wetenschappen. ‘Je eigen afweersysteem raakt in de war en gaat in plaats van bacteriën of virussen je eigen schildkliercellen aanvallen,’ legde de andere, kleiner van stuk, uit. Zijn specialiteit was de sportprestaties van internationale topvoetballers verbeteren. Vanuit alle delen van de wereld vlogen ze naar Buenos Aires om hun immuunsysteem door hem te laten optimaliseren zodat hun prestaties evenredig verbeterden. ‘De cellen gaan daardoor kapot en je schildklier gaat geleidelijk langzamer werken,’ vervolgde hij geduldig. Vandaar dat ik de laatste tijd langzaam zwaarder begon te worden... Ik dacht dat het de geweldige Argentijnse steaks waren. Maar wacht eens even... hoe kan het dat mij dit overkomt? Ik ben jong (toen 32), rook niet, drink nauwelijks en loop met een grote boog om drugs heen. Het kan niet dat ik dit heb! Is het niet gewoon met een pilletje op te lossen?

## VECHTEN EN BIJSTUREN

**Die naïeve vraag was het begin van een jaar vol verwarring, frustratie, boosheid en waardevolle nieuwe ervaringen.** Mijn wereldreis was van de baan en dankzij de uitstekende reputatie van deze dokters was Argentinië het land waar ik zou blijven tot het beter ging. In de loop van de volgende weken werd me langzaam duidelijk waar het bij mij spaak was gelopen. Met engelengeduld legden de dokters me uit dat het menselijk lichaam op een bepaalde manier in elkaar zit en prima functioneert als je je aan de spelregels houdt. Ga je de fout in en bega je de ene overtreding na de andere, dan is het hoogstwaarschijnlijk dat je lichaam hier op een gegeven moment op gaat reageren. Zo konden ze me op dat moment niet vertellen of het nu een kwestie was van genetische aanleg of dat mijn lichaam gewoon gevoeliger reageert op slechte omstandigheden. Feit was wel dat ik het laatste decennium behoorlijk tegen mijn lichaam was ingegaan. Ik rookte weliswaar niet, maar zat op kantoor wel altijd in de rook (toen mocht dat nog). Verder sportte ik alleen van de huisdeur naar de autodeur, leefde ik praktisch op suiker (van de altijd gevulde kantoor-droppot was ik de grootste afnemer en soms ontbeet ik met een zak M&M's) en at ik 's avonds niet omdat ik niet wilde aankomen. Weinig groenten in mijn dieet. Mijn lichaam was na jarenlang slecht eten, stress, piekeren, laat naar bed en slecht voor mezelf zorgen dan ook behoorlijk van slag. Stukje bij beetje raak je zo steeds verder van huis. Na een periode van vechten en bijsturen gaat je lichaam uiteindelijk haperen en minder goed functioneren. En dan word je moe. Of dik. Of verkouden. Of krijg je een knobbel waar het niet hoort. Of een auto-immuunziekte. Het ene lichaam is gevoeliger dan het andere, wat verklaart waarom sommige mensen kunnen roken en drinken als een ketter en vreedig op 96-jarige leeftijd in hun slaap overlijden, maar het merendeel van de mensen gaat - net zoals ik - na verloop van tijd symptomen vertonen.

## KORTE METTEN

**De kleine Argentijnse dokter maakte met zijn handen een denkbeeldig pad. Het verkeerde pad dat mijn lichaam was ingeslagen.** Ze moesten het weer de juiste kant op zien te krijgen. Het helpt dus heel erg als je de spelregels weet. Ik probeerde me voor de geest te halen wat ik bij biologie geleerd had. Ik herinner me het opensnijden van een kikker en de dag dat we door een microscoop naar een plantcel keken. En de bouw van een gehoorbeentje kwam ook ergens aan bod. Redelijk abstract allemaal. Het vertelde me weinig over gezondheid. Het verklaarde niet waar een eetbui vandaan komt. Of hoe je daar korte metten mee kunt maken. Van huis uit had ik meegekregen dat suiker slecht is, maar 'slecht' is ook zo'n abstract begrip. Hoe slecht? Wat gebeurt er dan? Als iemand me destijds had uitgelegd dat 'slecht' betekent dat je op een gegeven moment met je haar in



je handtas rondloopt, had ik misschien doorgevraagd. Luchtvervuiling is slecht voor de planeet, leerden we op school, maar dat het ook mijn lijf niet ten goede komt, daar had ik nog nooit over nagedacht.

## **WAAR WE ONTSPOREN**

**Dat alles en meer werd me in de loop van de volgende afspraken duidelijk.** Stukje bij beetje kwam ik er – in allerminst abstracte termen – achter wat we als mens nodig hebben en waar we van ontsporen. En hoe de meeste vage klachten te voorkomen zijn. Het zal je niet verbazen dat dit neerkomt op praktisch het tegenovergestelde van hoe de meeste mensen in deze moderne samenleving leven. Ik heb met mijn oren staan klapperen. Waarom had niemand me dit ooit eerder verteld?! Het was namelijk redelijk simpel, maar je moet het wel even weten. In tegenstelling tot de conventionele manier van Hashimoto aanpakken (de patiënt schildkliermedicijnen geven om de schildklier weer aan de praat te krijgen) kozen deze dokters ervoor de onderliggende oorzaak aan te pakken. Mijn immuunsysteem. Dat was tenslotte de basis van het hele probleem. Als ze die weer in volle glorie konden herstellen, zou ook de rest van mijn lijf weer functioneren. Ze waarschuwden me er wel voor dat dit de oplossing was die het langst ging duren, maar die voor mijn hele lichaam uiteindelijk veel beter was. Op dat moment kon het me weinig schelen wat ze verzonnen, als ze maar iets deden. Ik liep inmiddels met luizen op mijn hoofd rond (liet mijn immuunsysteem nu werkelijk alles door?!) en mijn fantastische wereldreis begon een behoorlijke nachtmerrie te worden.

## **ZOALS HET ZOU MOETEN**

**Zo gezegd zo gedaan.** Na mijn lichaam een jaar lang met voedingsstoffen overspoeld te hebben (en me vaak genoeg afgevraagd te hebben of het ooit nog wel goed zou komen), talloze sportoefeningen, doktersafspraken, bloedafnames, speciale recepten, meditatieoefeningen en zelfs een hand-lezer, begon de zon weer te schijnen. Godzijdank. Het was ze gelukt mijn lijf weer op het juiste pad te krijgen. Het wist weer waar het mee bezig was en reageerde weer zoals het zou moeten. Ik was na alle rauwkost inmiddels slanker dan ooit, en voelde me fantastisch. Mijn energie was weer terug! Na een paar desastreuze knipbeurten was ook mijn haar weer aangegroeid (zonder luizen) en kon ik zowaar weer lachen.

## **ALS SNEEUW VOOR DE ZON**

**Wacht eens even, dit moeten meer mensen weten! dacht ik bij mezelf.** De ervaring van leven volgens het ritme van je lichaam kan toch niet een geheim zijn dat maar een selecte groep mensen kent? Ik heb meteen mijn baan voorgoed gedag gezegd en ben meer en meer in de materie gedoken. In Engeland ben ik onder andere Diet & Nutrition gaan studeren en inmid-

dels heb ik via mijn boeken, workshops, lezingen en evenementen talloze andere mensen kunnen helpen door deze kennis door te geven. Zowel mannen als vrouwen hebben na jaren hun energie weer terug, raken overtollige kilo's kwijt en ook vage kwaaltjes en eetbuien verdwijnen ineens als sneeuw voor de zon. De lol in hun leven komt weer terug! Anderen zijn zelfs succesvoller in hun werk, omdat hun lichaam niet meer tegenwerkt.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Met een beetje kennis kun je zoveel ellende voorkomen. Ik wil dat meer mensen de spelregels van hun lichaam kennen en weten hoe ze met een paar aanpassingen beter voor zichzelf kunnen zorgen. Nadat ik zelf aan den lijve heb ondervonden hoe vervelend het is als je niet op alle cilinders draait, doe ik in de komende hoofdstukken stap voor stap uit de doeken wat ik heb geleerd. Van zowel de Argentijnse wonderdokters, als alles wat ik in de jaren erna heb opgestoken door studie en praktijkervaring.

'Kennis is macht,' zei Sir Francis Bacon, de Engelse filosoof en staatsman, ooit terecht. Ik realiseer me dat sindsdien als geen ander. Sinds tijden heb ik weer energie en zin in leven!

*Ik wou alleen maar dat ik het eerder had geweten...*

*Amber Albarda*



# INLEIDING

## EIERKOEKEN AMMEHOELA

### AFVALLEN (EN NATUURLIJK ETEN) DOE JE ZO

*‘Je bent wat je eet’ is waarschijnlijk een van de bekendste, maar tegelijkertijd meest ondergewaardeerde clichés over voeding en dieet. Het wordt vaak plagend gebruikt als je net aan een druipende puntzak friet wilt beginnen, maar ik denk dat maar weinig mensen zich realiseren hoe letterlijk ze dit gezegde moeten nemen.*

Praktisch iedereen weet dat een foetus in de baarmoeder groeit dankzij de voeding die het via de navelstreng van de moeder binnenkrijgt. Maar ook na de geboorte blijven baby's ongelofelijk hard groeien. In het eerste jaar alleen al verdriedubbelen ze hun volledige gewicht. Deze ongebreidelde groei is alleen maar mogelijk door de voedingsstoffen, oftewel het eten dat baby's krijgen. Als deze voeding van inferieure kwaliteit is (of te weinig in hoeveelheid, wat op hetzelfde neerkomt) merk je dit onmiddellijk aan hun groei. Die blijft achter. Goede voeding bouwt letterlijk een gezond en sterk mens.

#### **JE EIGEN BOUWPAKKET**

Dit proces stopt niet ineens als je volgroeid bent. Volwassen mensen hebben een permanente behoefte aan voedingsstoffen om het weefsel waaruit hun lichaam bestaat goed te kunnen onderhouden. Ons spijsverteringsstelsel is 24 uur per dag in touw om al onze genuttigde snacks, maaltijden en tussendoortjes naar de juiste cellen en organen in ons lichaam te vervoeren, om ze daar vervolgens om te zetten in stoffen die het lichaam kan gebruiken. Hiervan kan

het lichaam energie produceren, hormonen aanmaken, nagels laten groeien, haren laten glanzen, lichaamscellen vervangen en nog veel meer functies uitvoeren die allemaal met onderhoud en vernieuwing te maken hebben.

Voedsel wordt in ons lichaam aangewend om cellen en weefsel te onderhouden of - als ze aan vernieuwing toe zijn - te vervangen. Simpel gezegd: alles wat we eten wordt binnen een paar uur gebruikt om ergens in ons lichaam een stukje lijf te herbouwen. Onze huid bijvoorbeeld wordt iedere dertig dagen min of meer geheel vernieuwd. De lever doet er zes weken over om zich te vernieuwen en de voering van onze maag is binnen vier dagen alweer zo goed als nieuw. Aangezien 98% van al onze lichaamsatomen na twaalf maanden volledig vervangen is en ons hele lijf er ongeveer zeven jaar over doet om zichzelf volledig te vernieuwen, bestaat ons lichaam dus uit alles wat we de laatste jaren naar binnen hebben gewerkt. We zijn dus letterlijk wat we eten.

Dat heeft voor- en nadelen. Als je het afgelopen jaar geen vitamine van dichtbij hebt gezien en voornamelijk op suiker, koffie en afhaalmaaltijden hebt geleefd, zul je je waarschijnlijk niet zo heel vitaal voelen. Het goede nieuws is dat als ons lichaam op permanente basis aan het vervangen en vernieuwen is, het vrijwel nooit te laat is om opnieuw te beginnen. Als alles waar jij 's morgens je tanden in zet 's middags wordt gebruikt om nieuwe cellen te vormen, kun je eten dus van nu af aan in je voordeel gebruiken.

Wat je doel ook is - meer energie, een betere huid, een slankere taille, een betere weerstand of een gelijkmatiger en beter humeur - voedsel is je antwoord. Je bent je eigen bouwpakket. En jij bepaalt of je ver-



fijnd Italiaans vakmanschap of krakkemikkige hout-je-touwtje-kwaliteit bent.

## VERHOOG JE FOOD-IQ

Daarom is 'leren eten' zo belangrijk. En dan heb ik het niet over met mes en vork leren eten (hoewel dat het doorgaans wel een stuk makkelijker maakt). Ik heb het over belangrijke basiskennis die je nodig hebt om te weten hoe je moet eten om een gezond en sterk gestel te bouwen. En hoe je dit door de jaren heen zo houdt. Hoe je weet waar je wel kunt smokkelen en waar niet. Hoe je door simpelweg het juiste voedsel te kiezen (vr) eetbuien tot het verleden laat behoren en griepjes buiten de deur houdt. Met andere woorden: dat je de werking van je lichaam kent en weet wat de invloed van (gezonde) voeding hierop is.

## Dit is je Food-IQ

Je intelligentiequotiënt met betrekking tot voeding. Je bewustwording van de rol die voeding in je leven, je gezondheid en gemoedstoestand speelt. Mensen met een hoog Food-IQ weten precies hoe, wat en wanneer ze moeten eten om:

- **een vitaler en gezonder lichaam te krijgen**
- **hun gewicht onder controle te houden of juist kilo's kwijt te raken**
- **meer energie te krijgen,**
- **hun weerstand tegen infecties te verbeteren**
- **sterkere nagels en een betere huid te krijgen**
- **hun mentale prestaties, concentratievermogen en humeur te verbeteren**
- **serieuze aandoeningen als hart- en vaatziekten**

## en diabetes te voorkomen

- **een betere nachtrust te krijgen**
- **hun gezonde leven te verlengen**

Dit boek is bedoeld om jouw Food-IQ te verhogen. In de volgende hoofdstukken leer je hoe je, in een samenleving gedomineerd door overgewicht en gezondheidsklachten, eten vóór je kunt laten werken in plaats van tegen je. Met slechts een beetje kennis zul je verbaasd zijn over de resultaten. Je leert hoe je lichaam reageert op voeding, wat de regels van je maag zijn, wat het verschil is tussen echt en nepvoedsel, waarom diëten niet werken en wat de grote Gezondheids Succes Formule is.

En omdat het uiterlijk het innerlijk weerspiegelt, weet je daarna ook wat de beste manier is om grijze haren tegen te gaan, hoe je een vollere haardos krijgt en hoe je het ouder worden nog (even) kunt uitstellen.

Kortom: je leert wat de bouwstenen zijn van goed en gezond eten en wat ons lichaam eigenlijk nodig heeft. Zodra je dit onder de knie hebt, is alles mogelijk. Het beste nieuws is dat je daarnaast kunt blijven genieten van af en toe een frietje of een koekje bij de koffie. Als je basis maar goed is en je weet wat je doet, mag je best smokkelen. Op deze manier heb ik talloze mensen geholpen een actievere en betere levensstijl te ontwikkelen. Zonder daarbij de pret te bederven. Dat maakt het – en houdt het – leuk. Geen diëten, geen calorieën of punten tellen, gewoon je Food-IQ verhogen.





# 5. SIMPEL SLANK

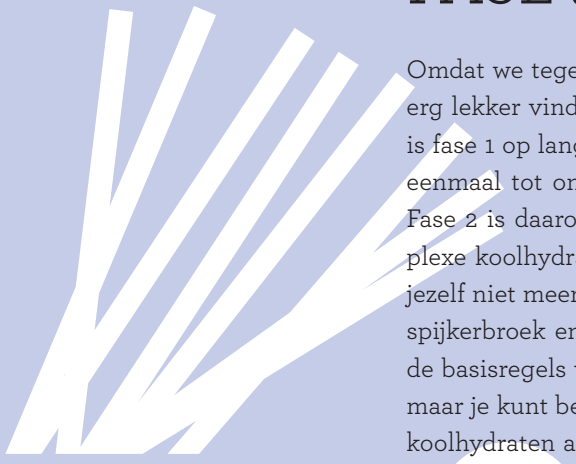


JOUW  
PERSOON-  
LIJKE  
SUCCES-  
FORMULE

*‘Het probleem van Italië is dat je vijf of zes dagen later alweer honger hebt.’*

– GEORGE MILLER

## FASE 2



Omdat we tegenwoordig nu eenmaal niet meer op de steppe leven, pasta erg lekker vinden en af en toe naar de verjaardag van ome Wim moeten, is fase 1 op lange termijn alleen voor de echte diehards. Brood behoort nu eenmaal tot ons nationale eetpatroon en bruine rijst is gewoon gezond. Fase 2 is daarom een stuk soepeler: je mag weer granen en andere complexe koolhydraten eten. Stap over op fase 2 als je het gevoel hebt dat je jezelf niet meer chagrijnig en uitgeput uit bed sleept, of als je merkt dat je spijkerbroek en bh minder knellen. Je houdt je uiteraard nog steeds aan de basisregels voor goede voeding, oftewel alles wat je Food-IQ je vertelt, maar je kunt best wel weer toegeven aan je grote liefde: zetmeelhoudende koolhydraten als het maar een complexe koolhydraat is. Geen witte pasta maar bruine of zilvertviesrijst. Of vooruit, volkoren speltpasta. En volkorenspletcrackers of zuurdesembrood zijn ook niet meer uit den boze. Als je maar niet meer teruggaat naar die eerdere, onnodig grote hoeveelheden en zolang je maar genoeg groenten en fruit blijft eten. De tabel op de vorige pagina laat zien hoe je makkelijk de overstap naar fase 2 kunt maken.

Fase 2 zal, als je te zwaar bent, er ook nog steeds voor zorgen dat je gewicht verliest, maar het is iets minder spartaans. Fase 3 zou theoretisch alleen nog maar uit de algemene regels van verstandige voeding bestaan, maar omdat die na het lezen van dit boek onderdeel van jouw Food-IQ vormen, zijn ze voor jou vanzelfsprekend geworden. Het is daarna aan jou hoeveel je hiervan in je huidige leven integreert. Hoeveel resultaten je wilt zien en voelen, want dat staat hiermee in direct verband. Dit boek is jouw persoonlijke handleiding voor een actief, gelukkig, gezond en niet te vergeten slank leven. Wat is er nu belangrijker dan dat? De hiernaast afgedrukte tien geboden vormen samen fase 2. Ze staan ook wel bekend als:

# DE TIEN GEBODEN VAN VERSTANDIGE VOEDING

EEN GOEDE BASIS IS DUS HET HALVE WERK. OM NIET TE ZEGGEN BIJNA HET HELE WERK. ZIE DE VOLGENDE TIEN GEBODEN ALS LEIDRAAD VOOR JOUW NIEUWE MANIER VAN ETEN EN LEVEN.

Maar: 'Als je je altijd aan de regels houdt mis je alle lol,' zei Katharine Hepburn ooit terecht. Dus denk vooral niet dat je nu in het keurslijf van een dieet gevangen zit. Integendeel. Als je 80% van de tijd eet volgens de Food-IQ-methode, kun je gedurende de overige 20% prima genieten van een mierzoet dessert, een feestelijke verjaardagstaart of een druipende pizza met extra topping. Maar onthoud te allen tijde dat je bent wat je eet, ook nog maanden nadat je dit boek hebt neergelegd.

Voordat de tien geboden van verstandige voeding aan bod komen, even iets anders: afhankelijk van hoe lang je al verkeerde keuzes maakt over hoe je leeft en wat je in je mond stopt, is je lichaam in meer of mindere mate overwerkt, vergiftigd en in de war. Daarom zou het kunnen zijn dat als je fase 1 overslaat en direct met fase 2 begint, het een week of twee duurt voordat je resultaat ziet. Je lichaam voelt het verschil onmiddellijk, maar het zit nog vol oude gewoonten en resultaten van eerdere keuzes. Iets waar je tientallen jaren over hebt gedaan om in de war te sturen verdwijnt niet als bij toverslag. Gelukkig is je lichaam erg trouw en zal het je nieuwe voedingskeuzes onmiddellijk herkennen, hard toejuichen en vervolgens alles in het werk stellen om jou zo snel mogelijk schoon en fit te krijgen. Heb geduld, want al vrij snel zul je de eerste veranderingen voelen. Het begint met subtiele verschillen aan het eind van de eerste week. Ze zijn bij iedereen anders: het kan zijn dat waar de wereld voor jou normaal gesproken voor twaalven niet bestond, je langzaam steeds fitter en vroeger wakker wordt. Of je merkt dat je gewoon minder honger hebt. Zelfs je humeur gaat er na de eerste hobbels flink op vooruit! Ik kan het niet genoeg benadrukken: je lichaam is een fantastisch en

trouw instrument dat je op alle mogelijke manieren beloont als je er goed mee omgaat. De volgende tien geboden vormen jouw sleutel tot een slank lijf, een energieke geest en dynamische levensstijl. Geen ingewikkelde puntensystemen, wiskunde of weegschalen; gewoon tien regels die gemakkelijk in je leven toe te passen zijn.

## DE TIEN GEBODEN VAN VERSTANDIGE VOEDING

1. EET MINDER GROTE PORTIES
2. EET ECHT EN ONBEWERKT
3. VERMIJD SUIKER EN GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN
4. EET JE VETTEN OM NIET VET TE WORDEN
5. EET MINDER TARWE(BROOD)
6. GEEN ZETMEELHOUDENDE KOOLHYDRATEN NA ZES UUR 'S AVONDS
7. ZORG DAT IEDERE MAALTIJD EIWITTEN BEVAT, MAAR GEEN MELK
8. VERMIJD ALCOHOL, BREEK MET JE KOFFIEGEWOONTE EN DRINK MEER WATER
9. EET MEER BIOLOGISCH
10. GA OP TIJD NAAR BED

# GEBOD 1

## EET MINDER GROTE PORTIES

---

**IN DUITSLAND KORTWEG BEKEND ALS 'FRISS DIE HÄLFTE' ('VREET DE HELFT'), BERUST DIT OEROUDE HANDVAT OM AF TE VALLEN OP NIETS ANDERS DAN DE WAARHEID.** Je

lichaam heeft veel minder eten nodig dan je denkt. De gemiddelde portiegrootte is de laatste decennia enorm toegenomen. Met een bak popcorn die je bij de bioscoop koopt, kun je het hele theater voeden en zelfs de afmeting van een gemiddeld dinerbord is enorm vergroot. Zo is ons huidige saladebordje het dinerbord van honderd jaar geleden. En als je die grote borden dan volschept... Zo eten we in de westerse wereld bewust of onbewust gemiddeld 40% meer dan het verzadigingspunt van het lichaam aangeeft.

Dit veroorzaakt allerlei kwalen en ongemakken, waarvan obesitas er slechts één is. Lusteloosheid, een opgeblazen gevoel, gebrek aan energie, depressiviteit, boeren, winden, brandend maagzuur... Ook de welbekende afterdinerdipjes zijn vaak niets anders dan je spijsverteringssysteem dat na een copieuze maaltijd volledig op hol is geslagen en alle beschikbare energie nodig heeft om hiervan te herstellen. Ons lichaam functioneert aantoonbaar beter als het minder grote hoeveelheden in één keer te verteren krijgt.

### HELDER EN ENERGIEKER

Een goed ontbijt om je lichaam de juiste start te geven blijft erg belangrijk, maar ook daarvoor geldt dat je waarschijnlijk minder nodig hebt dan je denkt. Wat je eet is veel belangrijker. Probeer de volgende truc: snijd van nu af aan alles wat je normaal gesproken op een dag eet figuurlijk doormidden. Eet de ene helft op, maar wacht even met de andere helft en ga iets doen. Je zult merken dat je na een minuut of 15 zelfs na de helft van je normale hoeveelheid redelijk voldaan en veel helderder en energiever bent. Je zult de tweede helft dan veel minder snel of wellicht niet meer in z'n geheel opeten.



# GEBOD 2

## EET ECHT EN ONBEWERKT

---

**DOOR SIMPELWEG ALLE BEWERKTE EN GERAFFINEERDE ETENSWAREN TE VERVANGEN DOOR LEVENDE, ECHTE EN VEZELRIJKE VOEDING MET LAAG ENERGETISCHE KOOLHYDRATEN (VOLGENS DE GLYCEMISCHE INDEX) WIN JE VEEL TERREIN.**

# ECHT IS UIT & NEP IS IN

Toupets, hair extensions, plaknagels, zonnebanken, nepborsten... de verschillen tussen echt en nep lijken steeds kleiner, om niet te zeggen onbelangrijker te worden. Zo ook in ons voedsel. In de afgelopen twintig jaar zijn 'gemaakte' geuren en smaken zo dominant geworden dat we maar liefst gemiddeld 85% van ons voedingsbudget aan bewerkte voedingsmiddelen spenderen. Het is zelfs zo uit de hand gelopen dat veel kinderen de artificiële smaak van fruit (zoals in Fruittella) tegenwoordig lekkerder vinden dan de smaak van de vrucht zelf. En wij ons maar afvragen waarom onze kinderen steeds minder fruit en groenten eten... Kinderen zijn de toekomstige klanten en daar springen de commerciële voedingsfabrikanten gretig op in. De markt voor wat kinderen lekker vinden is zelfs zo belangrijk geworden dat ze speciale kindersmaaktests in het leven hebben geroepen. Dit zijn aparte focusgroepen om nieuwe producten te testen. Vers fruit en groenten bijvoorbeeld, hebben eigen, gecompliceerde smaken waarin Moeder Natuur bitter naadloos met zoet combineert en zo een volle, unieke smaak creëert. Wanneer laboratoria smaken voor volwassenen creëren, proberen ze deze smaak zo goed mogelijk te imiteren. Maar wanneer ze voor kinderen aan de slag gaan, laten ze de bittere component niet alleen vaak links liggen, ze verhogen ook de zoetheid van het product nog eens extra. Kinderadditieven zijn dus twee keer zo zoet als die voor volwassenen. Dit maakt de kleintjes nog afkeriger van echte bananen en aardbeien. Een vicieuze cirkel die we zo vroeg mogelijk moeten zien te doorbreken. Laat kinderen zo veel mogelijk met verse etenswaren in aanraking komen. Pel een mandarijntje met ze, betrek ze bij het koken en leg bij iedere groente uit waar deze vandaan komt. Weet jij eigenlijk hoe en waar een komkommer groeit?

## **DIT IS MISSCHIEN NOG WEL DE BESTE TIP UIT HET HELE SCHEMA.**

Je kunt waarschijnlijk zelfs meer eten dan je voorheen tijdens een dieet deed, met betere resultaten. Het gaat erom dat je de juiste keuzes maakt. De resultaten die je boekt door witte rijst te vervangen door zilvervliesrijst met groenten, witbrood door roggebrood, margarine door (gras) boter, koekjes door noten en frisdranken door water, zijn op z'n zachtst gezegd indrukwekkend. Als je dan ook nog melk en vla door volle (geiten- of schapen)yoghurt vervangt en meer verse groenten en fruit in plaats van pakjes, zakjes en blikvoer eet, heb je het eetpatroon van een olympisch atleet te pakken.

## **IN OORSPRONKELIJKE TOESTAND**

Het menselijk lichaam beschikt eenvoudigweg niet over de enzymen die het nodig heeft om de synthetische stoffen in alle pakjes en zakjes af te breken. Deze geur-, kleur- en andere afvalstoffen komen vervolgens als gifstoffen in ons lichaam terecht en zijn precies de reden waarom we van dit soort producten (letterlijk bedacht om geld mee te verdienen) alleen maar slomer en dikker worden. Probeer eens wat vaker 'rauw'kost te eten, want koken vernietigt de voedingsstoffen en enzymen die in voedsel zitten. Bovendien worden voedingsstoffen simpelweg beter opgenomen als