

## HET METABOLISMEDIEET



Het  
*Metabolismedieet*

Slank in 28 dagen

*Haylie Pomroy, celebrity-voedingsdeskundige  
en wellnessconsulente*

*met Eve Adamson*

Standaard Uitgeverij

Oorspronkelijke titel: *The Fast Metabolism Diet. Eat more food and lose more weight*

© 2013 by Haylie Pomroy

© 2013 Nederlandse vertaling Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv,  
Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of  
the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland  
Singel 262  
NL-1016 AC Amsterdam  
Postbus 3879  
NL-1001 AR Amsterdam

Vertaling: Petra Van Caneghem  
Omslagontwerp: Make-up  
Vormgeving binnenwerk: Aksent

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige  
vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of  
op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de  
redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele  
schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen  
voorkomen.

ISBN 978 90 02 25263 1  
D/2013/0034/179  
NUR 443

Voor mijn zoon Eiland, die me leerde dat echte liefde bestaat.

En daarna kwam mijn dochter Gracen,  
die me leerde dat alles mogelijk is.

Ik draag dit op aan jullie beiden.



## WAT MENSEN ZEGGEN OVER HET METABOLISMEDIEET

‘Absoluut het beste wat ik ooit voor mezelf heb gedaan. Ik ben 18 kilo afgevallen en mijn energie, mijn zelfvertrouwen en mijn passie zijn sterker dan ooit. Na 21 jaar huwelijk is het vuur tussen ons niet alleen weer terug, neen, het laait weer helemaal op!’

Leilani, Rancho Santa Margarita, Californië

‘Ik herinner me van het Metabolismedieet van Haylie Pomroy hoe goed ik me voelde toen ik eindelijk begon. Alleen al op de eerste dag kreeg ik twee complimentjes van onbekenden die zeiden dat ik er stralend uitzag. Haylies dieet werkte van dag 1 tot dag 28: ik straalde gezondheid uit. Haar steun spat van elke bladzijde.’

Hannah, Iowa City, Iowa

‘Tijd voor een nieuwe garderobe: ik ben bijna 10 kilo kwijt en daar blijft het niet bij, dat merk ik aan mijn wijde kleding. Mijn bloeddruk is enorm verbeterd, ik heb energie in overvloed, ik ben mentaal veel scherper en ik voel me fantastisch. Als je een maand geleden gezegd had dat ik nu vrolijk zou gaan winkelen, zou koken met mijn gezin en nieuwe kleren zou kopen omdat ik 10 kilo afgevallen zou zijn... dan had ik je voor gek verklaard! Eerlijk, nu leef ik het leven waarvan ik alleen maar kon dromen.’

David, Los Angeles, Californië

‘Met Haylie Pomroys methode is mijn lichaam weer van mij en heb ik het snelle metabolisme waar ik altijd van droomde. Ik ken mezelf haast niet meer terug.’

Drew, Los Angeles, Californië

‘Vóór het Metabolismediëet was ik al 13 kilo afgevallen door mezelf uit te hongeren. De resterende 10 kilo raakte ik kwijt door overheerlijk en smakelijk te eten met het metabolismediëet. In de loop van de jaren heb ik zowat elk dieet uitgeprobeerd. Ze werkten allemaal, althans voor even, maar om eerlijk te zijn wil ik koolhydraten en fruit gewoon niet voor altijd opgeven! En met Haylies dieet hoeft dat niet... Ik ben ervan overtuigd dat mijn metabolisme nu herstelt van de vele jaren waarin het niet goed werkte. Voor ik bij Haylie aanklopte en met dit dieet begon, had ik voor mijn gevoel mijn gewicht niet in de hand. Dit dieet heeft alles veranderd.’

Melanie, Ontario, Canada

‘Dit is niet zomaar een dieet, dit is een levenswijze. Ik ben nu meer dan 15 kilo lichter en voel me 20 jaar jonger. Ik barst van de energie en ik heb echt zin in al die lekkere snacks en heerlijke dingen die ik met dit programma mag eten. Ik leef weer voluit.’

David, Rancho Santa Margarita, Californië

‘Ik heb nog nooit langer dan zes weken aan een stuk gediëet. Ik viel 2 tot 5 kilo af maar was het dan zat, kreeg zin in zoetigheid en begon dan weer te eten zoals voor het dieet. Uiteindelijk kwam ik na enkele weken weer aan. Ik volgde dit dieet heel strikt, raakte 10 kilo kwijt en heb meer energie dan ooit. Nieuwe kleding passen doe ik nu graag. Ik voel me niet meer dik als ik in de spiegel kijk.’

Linda, Longmont, Colorado



# Inhoud

WOORD VOORAF door Bruce M. Stark 11

DEEL I: MAAK KENNIS MET JE METABOLISME 15

Inleiding 17

HOOFDSTUK 1 28

Hoe heeft het zover kunnen komen?

HOOFDSTUK 2 48

De vijf belangrijkste spelers – en hun enorme belang voor het herstel van je  
metabolisme

DEEL II: HOE HET PROGRAMMA WERKT 65

HOOFDSTUK 3 66

Afschudden (Fase 1), kwijtraken (Fase 2) en ontketenen (Fase 3): drie  
afzonderlijke fasen, een krachtige week

HOOFDSTUK 4 103

Snelle metabolismeregels: do's en don'ts

HOOFDSTUK 5 118

Bekijk je leven – een plan op maat

DEEL III: FANTASTISCH IN VIER WEKEN TIJD 141

HOOFDSTUK 6 142

Week Een: In vrije val – wat mag je verwachten, wat zul je voelen

HOOFDSTUK 7 151

Week Twee: Oeps! – wat mag je verwachten, wat zul je voelen

HOOFDSTUK 8 159

Week Drie: Hoog in de bol – wat mag je verwachten, wat zul je voelen

HOOFDSTUK 9 170

Week Vier: Eindsprint – wat mag je verwachten, wat zul je voelen

DEEL IV: HET SNELLE METABOLISME IN ACTIE 179

HOOFDSTUK 10 180

Leven met een snel metabolisme

HOOFDSTUK 11 197

Recepten voor vier weken

DANKWOORD 278

INDEX 280

## WOORD VOORAF

‘Eindelijk ontmoet ik je dan!’ was het eerste wat ik zei tegen Haylie Pomroy, de voedingsdeskundige van de praktijk in Burbank, California, waar ik onlangs aan het werk was gegaan. Onze werktijden vielen niet samen, maar ik hoorde mijn patiënten en andere artsen op de praktijk voortdurend vertellen over deze briljante voedingsdeskundige. Toen ik Haylie eindelijk ontmoette, moest ik toegeven dat ze iets bijzonders had, nog afgezien van haar onweerstaanbare persoonlijkheid en de oprechte hartelijkheid voor haar patiënten. Het waren de patiënten zelf die me verbaasden; ze waren blij en tevreden, hard op weg naar een gezond leven nadat ze een hoop – en soms zelfs een hele hoop – gewicht kwijtgeraakt waren dankzij Haylies programma. Ze boekte resultaat.

Ik begon mijn eigen patiënten naar haar door te verwijzen – vooral de zwaarlijvige patiënten met diabetes en hypertensie voor wie gewichtsverlies letterlijk een zaak van leven of dood was. Bij hun volgende afspraak spraken ze vol lof over Haylie en het lekkere, verzadigende eten dat ze voortaan zouden eten. Ze gaven me hun recepten en velen van hen bedankten me omdat ik hen doorverwezen had naar Haylie. Nog nooit had ik een dieet gezien dat zo goed werkte.

Toen ik voor het eerst de resultaten zag die Haylie behaalde met haar patiënten, dacht ik dat dit gewoon weer zo’n dieetprogramma was dat zou eindigen in frustratie en mislukking voor deze patiënten, van wie velen al een aantal keren afgevallen en weer aangekomen waren. Maar zodra Haylie het programma met me had doorgenomen, besepte ik dat ik er volkomen naast zat. Haylies programma is medisch verantwoord en gebaseerd op echte wetenschap, niet op onbeproefde theorieën en toevallige resultaten. Er is niets mysterieus aan. Haylie heeft een diepgaande kennis van de werking van ons metabolisme en over hoe biochemische veranderingen die het gevolg zijn van het dieet, dit metabolisme kunnen versnellen of vertragen. Maar het mooiste is dat

haar programma echt werkt én dat het snel werkt. De resultaten zijn blijvend, en de verdwenen kilo's komen niet meer terug.

Een van de redenen waarom het zo snel werkt, is dat het zo simpel is en nog leuk ook. Het programma werkt volgens een systeem van ingenieuze maaltijden die op uitgekiende momenten van de dag genuttigd worden, zodat het metabolisme als het ware in training moet. Ik heb gezien dat kilo's verdwenen, cholesterolwaarden verlaagden, bloedsuikerspiegels stabiliseerden, het slapen verbeterde en neerslachtigheid verdween. En niet alleen tijdelijk – deze resultaten hielden ook na lange tijd nog stand. Haylie zegt altijd 'Laat het eten voor jou werken', en ze weet hoe ze dat kan bewerkstelligen, zelfs voor patiënten die hun overgewicht met andere programma's niet kwijtraakten.

Maar liefst 69 procent van de Amerikaanse volwassenen is te zwaar. Gewichtsproblemen bereiken een epidemische omvang en er is geen tijd meer te verliezen. In mijn praktijk zie ik de tragische bijwerkingen: chronische ziekten zoals hartkwalen en diabetes, depressie en een minder aangename en actieve levenswijze. Ik zie patiënten die verstrikt raken in een vicieuze cirkel van drastisch diëten en buitensporig eten, patiënten die niet meer in staat zijn hun strijd met eten los te laten en gewicht dat nooit meer zal verdwijnen. Ik zie ook wat gewichtsproblemen en de bijkomende chronische ziekten psychologisch betekenen. En dat is heel wat.

Haylie laat zien dat er licht schijnt aan het einde van de spreekwoordelijke tunnel van wanhopig diëten. Ik wou dat iedereen Haylie persoonlijk kon ontmoeten, want haar patiënten zijn dol op haar en ze motiveert en inspireert hen. Daarom ben ik blij dat zij eindelijk een boek heeft geschreven. Nu kan iedereen haar bijzondere programma volgen en luisteren naar haar aanmoedigingen. Haylie gebruikt zowel humor als aanmoediging en vastberadenheid en bereikt zo veranderingen die velen niet voor mogelijk hielden. Echt, het is mogelijk om je gewicht, je gezondheid en je leven te veranderen. Ik heb gezien hoe Haylie het doet en ik sta te popelen om dit boek aan al mijn patiënten te geven. Dat u dit nu leest, betekent misschien wel dat u nooit medische hulp nodig zult hebben voor een chronische ziekte als gevolg van een dieet. Als ik dan een paar patiënten verlies omdat mensen gezonder worden, neem ik dat graag op de koop toe.

Dus, gefeliciteerd! Met Haylie Pomroys hulp gaan jij en je metabolisme op weg naar genezing.

Bruce M. Stark, gediplomeerd internist en verslavingsarts, gespecialiseerd in pijnbestrijding en antiaginggeneeskunde



DEEL I

MAAK KENNIS MET  
JE METABOLISME





# INLEIDING

Ik ben de lichaamsfluisteraar.

Ik weet waarom het niet lukt – waarom je lichaam niet meer reageert op diëten, slaapverwekkende oefeningen, koolhydraatarme, vetarme of proteïnerijke diëten. Ik weet waarom je geen gewicht meer kwijtraakt... en ik weet de oplossing.

Ik ben een lichaamstechnicus, een personal trainer voor je stofwisseling, je metabolisme. Ik ben een vernieuwer, geen imitator. Mensen zeggen dat het wel magie lijkt, omdat het zo simpel is en de resultaten zoveel beter zijn dan die van andere diëten. Maar heus, er is niets magisch aan.

Wat je voelt bij eten, wat eten voor jou betekent, zet ik op z'n kop. Je kunt in vier weken tijd wel negen kilo kwijtraken door écht voedsel te eten. Niet door calorieën te tellen, maar door een gezond, snel metabolisme. Geen toverkunst, geen oplichterij. Artsen vragen mijn advies en luisteren naar me. Mensen nemen mijn programma over en cliënten verlaten mijn kantoor in het volste vertrouwen en vastbesloten om ervoor te gaan.

Dankzij dat vertrouwen zul je een slank, gezond en geweldig lichaam krijgen... en die overtollige kilo's eindelijk kwijtraken. Mijn cliënten nemen geen genoegen met een dieet dat niet werkt, dat moeilijk vol te houden is, een dieet waardoor ze geen energie meer hebben of niet meer mogen genieten van het leven. Onder hen zijn bekende sporters en hun vrouwen, maar ook televisie- en filmsterren. Zelfs de sultan van Dubai is een keer op consult gekomen bij mij op aanraden van zijn arts in het Johns Hopkins-ziekenhuis in Dubai.

Ik heb ook talloze mensen begeleid die geen celebrity zijn, maar wel onmiddellijk moesten gaan afvallen op doktersvoorschrift. Ik heb vele jaren gewerkt in de rechtstreekse, persoonlijke cliëntenzorg. Ik overleg met artsen en centra voor gewichtsverlies. Ik bedenk vermageringspro-

gramma's voor grote televisieshows. Pr-firma's lieten me hun producten beoordelen, van sportdrinkjes voor kinderen tot gezonde lunches.

Ik ga eropuit om gezondheid te promoten. Ik kan ervoor zorgen dat je de overvloedige kilo's kwijtraakt. Dit is mijn werk, dit is waar ik voor sta. En daarom kan ik jou helpen.

Je moet begrijpen dat het Metabolismedieet geen ongeteste theorie of ijdele hoop is. Honderden cliënten zijn samen duizenden kilo's kwijtgeraakt, dus ik weet dat het werkt. Anders was ik mijn baan allang kwijt geweest! Maar al mijn ziekenhuizen hebben een wachtlijst en sommigen laat ik thuis zien hoe het werkt. Nu ben ik jouw voedingsdeskundige. Dit boek brengt mijn programma naar je toe. Ik vind dat iedereen die wil afvallen en gezonder wil gaan leven, daartoe in staat gesteld moet worden. Snel, efficiënt en permanent.

Na jaren van studies en klinisch onderzoek begrijp ik nu ten volle hoe ik jouw metabolisme wakker kan laten worden, hoe ik het aan het werk kan zetten en het vet kan laten verbranden waar je al die jaren last van had. Ik zal je laten zien wat je moet doen, zodat ook jij aan de slag kunt.

Dit is geen boek voor je eerste dieet. Het is een boek voor je laatste poging. Dit is een boek voor mensen bij wie de oude trucjes niet meer werken. Een boek voor mensen die van lekker eten houden, maar er genoeg van hebben te vechten tegen hun drang naar eten, tegen de vermoeidheid of een knorrende maag, en voor chronische diëters die denken dat ze echt niet nog een dieet aankunnen. Als je het hebt opgegeven, als je denkt dat je altijd te zwaar zult blijven, dan is dit jouw boek. De strijd is voorbij. Nu is het tijd om van eten te gaan houden. Nu zul je leren hoe je die liefde voor eten kunt gebruiken om blijvend gewicht te verliezen.

Door chronisch te diëten brandt je metabolisme op, maar het Metabolismedieet wakkert het vuur weer aan. Het principe is heel eenvoudig: verras je metabolisme, breng het in verwarring, en je valt af. Net zoals je je atletische prestaties kunt verbeteren met een circuittraining, kun je ook je metabolisme een circuittraining geven om het hele mechanisme van verbranding, opbouw en herstel te stimuleren, zodat je maximaal profijt hebt van je inspanningen.

Door mijn systematische afwisseling van doelgericht voedsel op specifieke dagen en strategische tijdstippen verandert het lichaam zichzelf door af te wisselen tussen rust en actief herstel van het metabolisme.

Je lichaam blijft alert, gevoed en vitaal, tot het een vetverbrandend vuur wordt en je afvalt. Precies wat je altijd al wilde. Het Metabolisme-dieet is zo ontworpen dat je op een gezonde manier lichter wordt.

Elke week eet je op drie manieren – volgens Fase 1, Fase 2 en Fase 3. Gedurende vier weken wissel je deze fasen af, zodat je ieder mogelijk biochemisch scenario tegenkomt dat je lichaam per maandelijkse cyclus doormaakt (en dat geldt voor vrouwen én mannen). Je haalt meer uit je eten en je lichaam dan je ooit voor mogelijk had gehouden. Je zult je eten verbranden en je lichaamsvet verdwijnt als sneeuw voor de zon. Wil je snel en blijvend resultaat? Dan is dit jouw dieet.

Aan het einde van dit boek zul je begrijpen hoe je lichaam werkt en hoe het op je handelingen reageert. Je hoeft niet te vasten, je hebt geen honger meer. Maar je valt wel af. Dit is geen loze belofte. Vrouwen en mannen, twintigers en zeventigplussers, iedereen kan het. Ik heb duidelijke, precieze maaltijdkaarten opgesteld, voor elk wat wils: mensen met glutenintolerantie, vegetariërs, veganisten en carnivoren. Dit plan is gemakkelijk te volgen en moeilijk te weerstaan.

Veel cliënten vertellen me lachend dat ik het hoog in mijn bol heb wanneer ik hun horrorverhalen aanhoor en ze vertel dat ze hun metabolisme kunnen genezen. Zijn ze eenmaal begonnen met mijn programma, dan lijkt het alsof ik een vuurtje binnen in hen heb aangewakkerd. Als ze na het consult vertrekken zeg ik: 'Ik hoop volgende keer minder van je te zien!' Ik zeg ook dat ze, wanneer ze het dieet volgen, alleen nog maar een goede kleermaker nodig hebben. Hun metabolisme zal een laaiend vuur worden met het overvollige vet als brandstof... De brand erin!

Ben je er klaar voor om je leven te veranderen? Voeding is het sleutelwoord. Voeding is onze enige bron om ons lichaam op te bouwen, een gezond hart, sterke botten en spieren en een gave huid, haar en nagels te krijgen. Voeding stuurt de aanmaak van de hormonen die alles in ons lichaam regelen. Voeding is meer dan alleen energie, ze is leven. Laat je angst voor eten los en leer hoe je er op een juiste manier mee omgaat. Het begint met de verbranding...

STOOK DAT VUURTJE OP! HET DRAAIT ALLEMAAL OM  
VERBRANDEN

De een vindt het een mysterie, de ander vindt het onmogelijk, maar afvallen is eigenlijk niet zo moeilijk. Denk niet aan calorieën of koolhydraten. Je hoort vaak dat je om gewicht kwijt te raken minder calorieën moet binnenkrijgen dan je verbrandt. Calorieën in, calorieën uit. Ik geloof daar niet in en ik heb zelf gezien hoe onjuist dat voor sommige mensen is. Het gaat er niet om minder calorieën te eten. Het zit 'm in de verbranding.

Je metabolisme, daar gaat het om. Voer dat op en je zult alles verbranden wat je eet, al is het nog zo veel. Je kent ze wel, die magere latten die onbeperkt kunnen dooreten: die hebben een snel metabolisme. Maar er zijn ook mensen die bijna niets eten, maar toch blijven kampen met overgewicht. Zij hebben een traag metabolisme dat te laag afgesteld staat, hun verbranding verloopt niet optimaal. Vergelijk je metabolisme met een stapel vochtige houtblokken: dat gaat niet werken. Gooi je rommel op een stapel vochtig hout, dan krijg je een klamme puinhoop. Daarmee kun je geen vuurtje stoken. Je krijgt natte blokken en schimmel. Het enige wat het je oplevert, is vet. En dat is precies wat er gebeurt wanneer je junkfood, geraffineerde suiker en alle andere voedingsmiddelen waarvan je weet dat je ze beter niet kunt eten, in een lichaam met een traag metabolisme propt. Je stapelt vet op en lijkt niets te verbranden.

Maar je wilt al dat vet niet. Je wilt soepele spieren. Je wilt energie, gezonde hormonen, een goede cholesterolverhouding, ideale bloedsuikerwaarden, prachtig haar, een gave huid en mooie nagels. Je wilt stralen van gezondheid en genieten van de weg erheen. Je wilt er fantastisch uitzien en je ook zo voelen, maar je hebt er genoeg van om jezelf van alles te ontfeggen.

Geen probleem! Pak die natte houtstapel aan. Droog hem, zorg voor een vonkje, wat aanmaakvloeistof en een lucifer. Koester dat vuurtje, wakker het aan tot het stevig brandt en je zult weer kunnen eten als een 'normaal' iemand. Je zult weer kunnen eten zoals andere mensen, terwijl je dacht dat dat nooit meer zou kunnen.

De problemen van veel van mijn cliënten, en misschien ook wel van jou, zijn het overgewicht en een leven lang diëten om die overvloedige kilo's kwijt te raken, meestal zonder blijvend succes. Terwijl je dacht dat je goed bezig was, liep je juist schade op. Langdurig diëten verzwakt op lange termijn je metabolisme, je innerlijke vuur, en maakt er jaar na jaar een steeds nattere houtstapel van. Hoe minder je eet, hoe meer je metabolisme afkoelt en hoe minder je morgen zult kunnen eten.

En dat is nu net de reden waarom veel mensen niet vermageren, ook al eten ze bijna niets. Het vlammetje van hun metabolisme is uitgedoofd en ze krijgen de natte houtstapel niet meer aangestoken; de blokken zijn nat, er ligt een hoop rommel op en het hele proces is verstoord. Ze hebben een duwtje in de rug nodig. Ze moeten opnieuw vlam vatten.

Zij hebben nodig wat jij nu in je handen houdt: het Metabolismediëet.

## HOE HET METABOLISMEDIËET GEBOREN WERD

Het begon allemaal met een paar schapen. Echt waar! Ik heb namelijk landbouwwetenschappen gestudeerd. Dat begon al met mijn betrokkenheid bij de FFA, *Future Farmers of America*, ik was gek op wetenschap. Ik ben niet afgestudeerd in voedingsleer, zoals je misschien zou verwachten, maar in dierwetenschappen. Daar ontdekte ik voor het eerst dat voeding systematisch en doelgericht gebruikt kan worden om het lichaam te vormen, zoals een beeldhouwer doet met een homp klei.

Ik ben altijd al gefascineerd geweest door hoe dingen werken en vooral hoe het lichaam werkt. Maar ik was ook gek op dieren. Ik zag de gecompliceerde vraagstukken van de dierwetenschappen als een uitdaging. Als kind wilde ik al dierenarts worden.

Op de middelbare school was mijn schoolwerk dan ook vooral gericht op dierwetenschappen. Een van mijn adviseurs en persoonlijke mentor was Temple Grandin (succesvol schrijfster, professor dierwetenschappen en bekende consultant voor de vee-industrie). Ik volgde lessen over de vleesproductie van schapen en runderen, veevoer en

diervoedingsleer. Ik werkte ook als operatieassistent in de veeartsenij. Na de middelbare school deed ik, voor ik aan de studie voor dierenarts begon, een voedingsstage aan de Colorado State University. Daar kreeg ik een heel boeiende kijk op voedingsleer. Hoe meer ik over diervoeding leerde, hoe meer ik merkte dat sommige van die concepten ook voor mensen gebruikt konden worden – ook bij mensen moet een dieet zorgvuldig opgesteld worden om het metabolisme te versnellen en de verbrandingsratio te verhogen.

### Ook jij bent een renpaard

Ik houd van paarden. Ik berijd, bestudeer en bewonder ze. Volgens mij kunnen ze ons heel wat leren over het metabolisme.

Sommige paarden zijn wat je noemt ‘gemakkelijk houdbaar’. Ze doen het goed met weinig voeding, ze kunnen zelfs dik worden. Andere lijken eerder een ‘bodeloos vat’. Je blijft ze maar eten geven en toch worden ze niet zwaarder.

Wat is het verschil? Het metabolisme van het paard. In de dierwetenschappen kennen we het concept *feed-to-gain conversion*. Welke voeding geef je een stierkalf voor een mooie dooradering van vet in het vlees, een mooie vetverdeling, het fijnste vlees en de beste prijs? Welke voeding geef je een paard zodat het sneller uit de startblokken schiet en een beter uithoudingsvermogen heeft? Het toepassen van deze principes, zowel bij vee als in de renpaardenindustrie, is een business waar grof geld mee is gemoeid. Waarom is nooit iemand op het idee gekomen om deze wetenschappelijke feiten toe te passen op het gewicht bij mensen? Dat zou een revolutie betekenen. En dat is precies wat ik voor jou zal doen.

Wat voor paard wil jij zijn? Een mollig en makkelijk houdbaar paard of een slank bodeloos vat? Trek je naar de renbaan of blijf je liever in de wei?

Ik besloot om me niet te richten op ziekte, maar op welzijn. Zou ik mensen dankzij mijn kennis van de dierwetenschappen kunnen helpen weer gezond te worden? En zou ik dat kunnen doen door mijn favoriete hobby, eten, erbij te betrekken? Dit leidde ertoe dat ik mijn carrière een andere wending gaf.

In 1995 werd *wellness consulting* steeds populairder. Om gediplomeerd *wellnessconsultant* te worden, moest je een aantal wetenschappelijke cursussen afronden, zoals anatomie en psychologie, lichaamsbeweging, voeding, stressmanagement, en je moest een EHBO-diploma hebben en kunnen reanimeren. Dat leek me wel wat, dus ik ging studeren. Ik wilde gezondheidsprofielen kunnen beoordelen en echt bruikbare, interessante aanbevelingen kunnen geven over voeding, lichaamsbeweging en stressmanagement.

Ik werd een gediplomeerd *wellnessconsultant*, gespecialiseerd in holistische gezondheid, voeding, lichaamsbeweging en stressmanagement... en ik bleef doorstuderen. Ik haalde een stuk of tien extra diploma's. Ik vond het heerlijk. Dit was mijn roeping. Ik begon een particuliere praktijk als voedingsdeskundige en *wellnessconsultant* en voor ik het wist had ik enkele prachtige en drukbezochte *wellnessklinieken*. Mijn eerste kliniek, een integratieve gezondheidskliniek in Fort Collins, Colorado; een serene zen-geïnspireerde kliniek in Beverly Hills; de levendige Burbank Clinic, vlak naast de Warner Brothers and Disney Studios en het LA Equestrian Center; en in mijn nieuwste kliniek in Irvine, California, richt ik me vooral op het gebruik van mijn voedingsproducten die mensen helpen snel en permanent gewicht kwijt te raken (deze producten zijn niet noodzakelijk om het Metabolismedieet te volgen).

Ik heb nooit reclame gemaakt voor mijn diensten, maar door mond-tot-mondreclame liepen de zaken vanaf het begin als een trein. Waarom? Vanwege de unieke manier waarop ik voeding gebruik om het lichaam te vormen. Wanneer je resultaten boekt, raakt dat snel bekend.

Veel van mijn cliënten zijn naar mij verwezen via een netwerk van artsen die mij kennen en vertrouwen hebben in wat ik doe. Vaak hebben ze chronische gezondheidsproblemen zoals diabetes, coeliakie, problemen met de schildklier, artritis, hartziekten of hormonale pro-

blemen. Ook vruchtbaarheidsproblemen komen veel voor. Maar allemaal hebben ze gemeen dat ze gezonder moeten gaan leven om efficiënter te kunnen genezen. Gezondere cliënten met een gezonder gewicht genezen sneller. Alleen maar 'je beter voelen' is niet genoeg voor mijn cliënten. De labuitslagen moeten verbeteren, hun cholesterol moet verbeteren, hun bloedsuiker moet verbeteren, hun bloeddruk moet verbeteren en dan verbetert ook het getal op de weegschaal.

En dat gebeurt ook! Dus bleven de cliënten komen. Naarmate mijn professionele loopbaan vorderde, kreeg ik steeds meer werk en dat deed me plezier, maar hoe meer er over mij gesproken werd, hoe meer cliënten mij persoonlijk wilden spreken. Mijn manier van werken is altijd heel persoonlijk geweest. Cliënten komen wekelijks of om de twee weken langs, bij elke vooruitgang pas ik hun programma aan hun behoefte aan. Maar naarmate het aantal cliënten groeide werd deze persoonlijke aanpak steeds moeilijker.

Mijn cliënten kwamen van heinde en verre naar me toe. Soms lieten ze me naar hun eigen huis komen om hen te helpen. Vaak ging ik met hen mee op doktersbezoek en ik kookte zelfs in hun keuken (voor sommige cliënten doe ik dat zelfs nog steeds). Ik houd van dat persoonlijke contact, maar ik kon mezelf helaas niet in een heleboel Haylies opsplitsen.

Ik kon niet overal tegelijk zijn en de mensen die per se met me wilden werken, konden me niet altijd bereiken. Ik zag in dat ik een manier moest vinden om er voor hen te zijn, ook al was dat fysiek onmogelijk. Ik zou een systeem moeten opstellen voor snel, efficiënt en permanent gewichtsverlies dat ik wereldkundig zou kunnen maken. Dus nam ik de concepten en technieken die ik bij mijn cliënten gebruikte en verwerkte ze samen tot dit boek, zodat iedereen, overal ter wereld, het diët zou kunnen volgen en zodat het zou werken. Snel. Ingrijpend.

Er is één maar: je moet doen wat ik je zeg. Vanaf nu ben ik de baas, voor de komende vier weken. Dat moet je accepteren. Als je echt wilt afvallen, moet je mij de leiding geven. Je moet er helemaal voor gaan.

Eten kan heel veel voor je doen. Maar de komende vier weken moet je eten een heel andere plaats geven in je leven dan het tot nu waarschijnlijk had. Je voeding zal er vanaf nu anders uit gaan zien. Eten is



je instrument, niet je hobby. En al helemaal niet je vijand. Voeding is je dienaar en jij bent de meester. Je gaat je voeding heel hard laten werken voor jou. In 28 dagen zul je een grondig verschil ervaren.

Ik heb meer dan eens gehoord dat ik nogal intens kan zijn. Bazig zelfs. Maar ik doe dit niet voor mijn plezier. Ik ben niet zo iemand die je aanmoedigt om je leven aan de hand van vage richtlijnen over een andere boeg te gooien. Ik laat je *precies* zien hoe het moet. Dit is een actieboek, geen theorieboek. Gelukkig is het niet moeilijk. Het plan voedt je, zowel lichamelijk als emotioneel. Het geeft je energie, je krijgt complimentjes en, wat het belangrijkste is: je verandert je gezondheid.

Ik ben nogal vasthoudend wat het plan betreft, maar achter mijn strenge aanpak zit liefde. Ik geef om jou. Ik geef om je leven en ik geef om je gezondheid. Ik ben er om je te helpen. Wanneer je kiest voor het Metabolismedieet, hoef je geen calorieën, vetten of iets anders te tellen. Je wilt gewicht kwijtraken, niet de hele tijd rekenen, toch? Het enige wat je moet doen, is eten – de juiste voeding, overheerlijke, echte voedingsmiddelen – op een specifieke manier en precies zoals ik het je zeg. Geef me vier weken en ik zet je metabolisme in vuur en vlam.

## IK HEB HET OOK MEEGEMAAKT, IK WEET WAT HET IS

Mocht je je nog afvragen waarom je nu precies mijn systeem zou moeten volgen: ik begrijp het. Ik weet wat het is om met overgewicht te worstelen en moe, gefrustreerd en cynisch te zijn, klaar om de handdoek in de ring te gooien. Ik heb het zelf meegemaakt. Ik weet ook hoe het is om met je emoties te worstelen en ze weg te eten. Ik weet wat het is om een scheiding door te maken en je kinderen alleen te moeten opvoeden. Ik weet wat het is om te moeten afvallen terwijl je onder extreme druk staat; om ziek en verward te zijn, om je moederziel alleen te voelen.

Maar ik weet ook hoe het voelt als het beter gaat, als je vermagert, als je hoop krijgt, geneest en de juiste weg vindt. Ik heb die weg ook afgelegd. En ik heb ervan geleerd. Ik verzamel voortdurend informatie en wanneer mijn cliënten willen weten *waarom*, wil ik óók weten waar-

om. Jarenlang heb ik boeken over endocrinologie gelezen, medische seminars bijgewoond, bijgeleerd over hormonen en immunologie, voedingsallergieën en kruidengeneeskunde. Vraag je me welk water je moet drinken, dan volg ik een seminar over water zodat ik het juiste antwoord kan geven. Inmiddels heb ik een uitgebreid netwerk van specialisten opgebouwd die mij steunen, mensen van het Brigham and Women's Hospital, de Cleveland Clinic, de Holtdorf Clinic, het Children's Hospital, de Mayo Clinic en zelfs ziekenhuizen in Duitsland en Mexico. Ik zeg je niet alleen maar wat ik doe, ik kan dat wetenschappelijk onderbouwen. Allemaal om jou te helpen.

Een van mijn beste vrienden vroeg me waarom ik zo ver buiten mijn eigen vakgebied ging. Lachend zei ik dat ik een roeping had gevonden waarin ik mijn neurotische obsessie voor het 'waarom' helemaal kon laten gaan. Maar eigenlijk doe ik het voor jou. Ik vind jouw resultaten belangrijk, daar komt het eigenlijk op neer. Ik ben er dag en nacht mee bezig. Ik volg mijn cliënten gepassioneerd en ik zorg ervoor dat zij de verandering ook zelf zien. Ik wil dat al mijn cliënten, ook jij, gelukkig en gezond zijn.

Dus... ik heb dit boek voor jou geschreven. Mijn lezers zijn ook mijn cliënten en wat ik bovenal wil, is jou helpen een echte, betekenisvolle verandering in je leven door te voeren. Dit boek moet je helpen bij het bestuderen van je eigen metabolisme. Ik wil dat je begrijpt wat de gevolgen voor je gezondheid zijn van alles wat je doet, wanneer je weer evenwicht brengt in je lichaamschemie en je interne verbrandingsratio opdrijft. Eten doet heel veel in je lichaam. Er is voeding die spieren opbouwt; er is voeding die zorgt voor opslag van vet of een hogere bloedsuikerspiegel. Er is ook voeding die zorgt voor snelle energie. Het Metabolismedieet manipuleert en verbetert je metabolisme met specifiek, functioneel voedsel dat gecombineerd wordt in verschillende fasen om zo heel precieze, fysiologische veranderingen in je lichaam te bereiken.

Tijdens elke fase van het Metabolismedieet zul je merken dat je deze veranderingen in je lichaam echt voelt. Aan het einde van elke fase begrijp je op een heel tastbare manier hoe je lichaam reageert op voedsel en hoe je je metabolisme kunt voeden in plaats van dood te gooien met eten.

Dit is een dieet van plezier, niet van ontkenning. Ik stuur je in een nieuwe richting, ik zal ervoor zorgen dat je opgebrande metabolisme nieuwe energie krijgt. Je zult weer van eten houden. Weg met de angst of de ontkenning en de miniporties op kleine bordjes. Met het Metabolismediët zijn de onaangename bijwerkingen van diëten overbodig. Honger is niet toegestaan! Je schudt je metabolisme wakker op de juiste manier, je werkt aan een betere verhouding tussen spiermassa en vet, maar dat doe je terwijl je geniet van een betere gezondheid en meer energie. Je werkt aan een liefdesrelatie met voeding.

Dat is het metabolismediët.

Blijf bij mij en geniet van het leven, van eten, van een nieuw lichaam. Het wordt een opwindende reis voor jou en voor mij. Volg de regels en voel de vlam van je metabolisme steeds sterker oplaaien. Je bent niet de eerste. Beroemdheden vertrouwen op het dieet. Atleten en rocksterren geven mij hun vertrouwen. Ook mensen met chronische ziekten volgen het dieet. Maar zeker zo belangrijk is dat ook dokters mij vertrouwen. Dus ook jij kunt mij vertrouwen...

Welkom in mijn kantoor! Ga zitten, ik ben nu jouw voedingsdeskundige en de komende vier weken zal ik steeds minder van je zien.

## HOE HEEFT HET ZOVER KUNNEN KOMEN?

We vragen meer van ons lichaam dan ooit tevoren in de hele geschiedenis van de beschaving. We eisen van ons lichaam dat het leeft op slechtere voeding dan ooit, met dank aan chemische additieven, conserveermiddelen en bewerking van het voedsel. We stoppen onszelf vol suiker en kunstmatige zoetstoffen, melkproducten vol hormonen en voedingsmiddelen als tarwe, mais en soja die zo genetisch gemanipuleerd zijn dat ik me afvraag hoe we ze nog kunnen verteren. We leven in een wereld waar de aarde uitgeput en de lucht vervuild is, waar het water vol chemicaliën zit. De plastic bekertjes en doosjes waaruit we drinken en eten, laten nog meer chemicaliën op ons eten en drinken achter. En bovendien gaan we gebukt onder stress, die ons soms boven het hoofd groeit.

Geen wonder dus dat je je niet zo lekker voelt. Je bent voortdurend moe, je bent vaak ziek of je bent een beetje aangekomen – of een beetje veel. Elke dag zie ik cliënten die dringend hun levenswijze moeten veranderen. Sommige zijn ziek; andere zijn nog niet ziek, maar zitten daar niet ver van af. Allemaal moeten ze afvallen om hun lichaam beter te laten functioneren. En dat moeten ze nu doen. Het is vijf voor twaalf. Ze verspillen kostbare tijd – tijd waarin ze zich levendig en gezond, vol energie, sterk zouden moeten voelen... Net als jij.

Je wilt je geen zorgen meer hoeven te maken over eten en vet en dat getal 's ochtends op de weegschaal. Misschien ben je in het verleden wel afgevallen – 20, 30, 40 kilo of meer – maar haast ongemerkt kom je weer aan en je raakt in paniek. Misschien ben je wel 'dieetmoe' en hoop je nu, misschien tegen beter weten in, dat er een manier bestaat waarbij je weer mag eten.

Ik vind het ontzettend jammer dat niemand ooit echt heeft uitgelegd hoe je lichaam omgaat met voedsel en waarom je lichaamschemie de

schuldige is, niet jij. Ik vind het jammer dat je door stress in een vicieuze cirkel bent beland en geen uitweg meer ziet. Dat je boos bent of neerslachtig en je misschien zorgen maakt over je gezondheid en je lichaamsvormen. Ik zal je een andere manier laten zien. Je voedingspatroon en je levensstijl moeten energie en sterkte creëren, geen vermoeidheid, zwaarlijvigheid, ziekte, wanhoop, afkeer van jezelf. Studies hebben aangetoond dat een vertraagd metabolisme niet gemakkelijk meer terugkeert naar een normale toestand, zelfs als je weer normaal eet. Wanneer je jezelf uithongert, past je lichaam zich aan het lagere aantal calorieën aan door het metabolisme te vertragen. Zodra je stopt met diëten, zal je lichaam overdreven veel gaan aankomen. Het probeert zich simpelweg voor te bereiden op een nieuwe periode van hongersnood.

In perioden van grote stress produceert je lichaam hormonen die het signaal geven dat er vet moet worden opgeslagen en spierweefsel verbrand. Wanneer je lichaam belast wordt door chemicaliën, pesticiden en vervuilende stoffen, maakt het nieuwe vetcellen aan om deze toxische stoffen in op te slaan, zodat je niet ziek wordt door vergiftiging. Als je voeding eet zonder voedingswaarde en met kunstmatige kleur-, smaak- en zoetstoffen, dan doet het lichaam er alles aan om deze vreemde substanties te overleven door het metabolisme te vertragen en de schade aan het lichaam te beperken. In de wereld van vandaag lopen we een groot risico op een traag metabolisme.

Maar dat gaan we nu veranderen. Het is tijd om schuldgevoel, spijt en afkeer van jezelf achter je te laten en vooruit te kijken naar de toekomst. Dit is de verandering die je lichaam nodig heeft voor een nieuwere, gezondere jij. De nieuwe jij ziet eten als een middel om schade te herstellen en weer gezond te worden. De nieuwe jij eet graag fruit en granen en proteïnen en gezonde vetten. De nieuwe jij weet hoe het lichaam reageert op specifieke voedingsmiddelen en strategisch eten en beschikt over alle middelen om gewicht kwijt te raken. Voorgoed.

Wij gaan op zoek naar die nieuwe jij en die zoektocht begint nu. Het kost inspanning, maar het is te doen. Ik zal je niet vragen om je ooit nog uit te hongeren, want dat is juist de oorzaak van deze puinhoop. Het is afgelopen met de oude manier. De tijd dat voedsel je vijand was, is voorbij. De toekomst begint nu, en vanaf nu is eten een medicijn.

Ook al weeg je maar een kilo of vijf te veel, dit medicijn heb je nodig. Je moet leren om je stress van je af te schudden, vetcellen kwijt te raken en je metabolisme te ontketenen.

Wie een televisie of een auto gaat repareren, moet weten hoe die in elkaar zit. Dat zou je ook moeten weten van dat ongelofelijke biologische hoogstandje, je lichaam. Laten we eerst eens kijken wat je metabolisme precies is en wat het doet. Vervolgens ontkrachten we een paar verkeerde opvattingen over eten en vermageren die je in het verleden misschien hebben belemmerd.

## WAT IS HET METABOLISME?

Dit boek gaat over het herstel van je metabolisme, maar wat is dat metabolisme nu precies? Metabolisme of stofwisseling is een proces, niet iets tastbaars. Het metabolisch proces bestaat uit een aantal chemische reacties die zich in de cellen van alle levende organismen voordoen om ze in leven te houden: het veranderen of omzetten van voedsel in ofwel energie en brandstof, ofwel substantie (spieren, vet, bloed, botten). Je metabolisme is altijd bezig met verbranden, opslaan of opbouwen.

Je hebt een metabolisme, want je leeft. En om te leven – te ademen, te bewegen, te denken en te reageren – heb je energie nodig en de enige manier om aan die energie te komen, is voedsel consumeren en metaboliseren, ofwel omzetten. Bijzonder! We hebben brandstof nodig en we hebben substantie nodig. Een gezond, functioneel metabolisme stelt ons in staat exact de juiste hoeveelheid energie beschikbaar te hebben, voldoende reserve-energie klaar voor gebruik op te slaan en een sterke en stabiele botstructuur op te bouwen, je lichaam.

## JE INNERLIJKE VUUR

Voor we aan het Metabolismedieet beginnen, staan we even stil bij de vraag waarom je metabolisme vertraagd is en waarom het zo moeilijk is om gewicht kwijt te raken.

Je weet al dat je metabolisme de manier is waarop je lichaam omgaat met de energie die het krijgt door te eten. Het metabolisme stuurt die energie verschillende richtingen op, afhankelijk van wat je eet en wat je doet. Het mooie van je metabolisme is dat je het kunt manipuleren, omdat hoe je eet en beweegt en leeft, effect heeft op welk deel van je eten opgeslagen wordt als vet, hoeveel er gebruikt wordt als energie, en wat er opzijgezet wordt voor de bouw van je botstructuur.

Dat alles leerde ik tijdens mijn studie dierwetenschappen. De dierenindustrie gebruikt deze wetenschappelijke kennis over energie, opslag en structuur om vee te fokken met optimale eigenschappen, uiteraard gedreven door de miljoenenwinsten die daarbij gemaakt worden.

Maar het metabolisme kan je ook in de problemen helpen, doordat je het onbedoeld manipuleert in de richting van een lichaam dat je niet wilt. Diëten, voedsel zonder voedingsstoffen, te veel stress... dit alles vertraagt je metabolisme, terwijl het juist versneld zou moeten worden. Wanneer je aankomt, je slecht voelt, aan een chronische ziekte lijdt, zijn dat uitingen van het overlevingsmechanisme dat je lichaam in gang zet als reactie op je handelingen of de omgeving. Een beetje zoals kikkers in een vervuild moeras die een derde poot krijgen. Je billen of je buik kunnen uitpuilen vanwege je omgeving, het emotionele en het biochemische ecosysteem waarin ze zich bevinden.

### Snel metabolisme: feit

Je metabolisme weerspiegelt wat je doet door je lichaam zo op te bouwen dat het de omstandigheden waarin het zich bevindt, kan doorstaan.

## DE GEHEIMEN VAN T<sub>3</sub> EN RT<sub>3</sub>

Een van de redenen waarom je metabolisme bij extreem diëten stilvalt, is dat zo'n dieet voor je lichaam aanvoelt als een hongersnood. En dat belast de bijnieren, die op hun beurt een reeks chemische reacties in

je lichaam in gang zetten die de normale aanmaak belemmeren van schildklierhormonen die zorgen voor de vetverbranding ( $T_3$ ), zodat er meer aangemaakt kan worden van een ander schildklierhormoon dat vet opslaat (*reverse*  $T_3$  of  $rT_3$ ). Dit is natuurlijk wat kort door de bocht, maar in feite blokkeert  $rT_3$  (het hormoon dat vet opslaat) de hormoonreceptoren in je hele lichaam, vooral ter hoogte van de buik, de billen en de dijen, als een keeper die zijn doel beschermt tegen de ballen. Het vetverbrandingshormoon  $T_3$  kan er niet langs om brandstof van het vet te maken en het te verbranden.

Maar  $rT_3$  is wel een noodzakelijk hormoon. Zonder  $rT_3$  zouden we allemaal om de twee uren iets moeten eten, anders zouden we sterven. Dit hormoon zegt als het ware tegen je lichaam dat het die 500 calorieën van het ontbijt of de lunch niet te snel moet verbranden. Het zegt tegen je lichaam: 'Let op, misschien is dit wel alles wat je de rest van de dag krijgt' of 'Verbrand niet die hele lunch meteen, misschien krijg je niks meer tot de volgende ochtend.' Of stel je iemand voor die de hele maand moet overleven op vier kopjes rijst en twee kopjes bonen. Hij zou er zeker voor zorgen dat hij met die hoeveelheid de hele maand kan overleven en niet alles meteen de eerste dag opeten. Dat is wat  $rT_3$  'ziet' als jij onder druk komt te staan en niet genoeg eet: vier kopjes rijst en twee kopjes bonen voor de hele maand.

Wanneer je lichaam te veel  $rT_3$  aanmaakt, gaat het vet opslaan in plaats van verbranden, zelfs als je al genoeg vet hebt. Ik zei het al,  $rT_3$  is de keeper voor de  $T_3$ -receptoren die het doel vormen. De keeper houdt de  $T_3$ -bal tegen. Maar je hersenen detecteren een teveel aan schildklierhormonen, ongeacht van welke soort, en vertragen de aanmaak van schildklierhormonen door je hele lichaam. Je metabolisme vertraagt ook en jij gaat alles wat je eet opslaan als vet, zelfs gezonde voeding.

De enige manier om dit proces om te keren, is je metabolisme opnieuw op te starten. De beste manier om dat te doen, is door oude en foutieve overtuigingen over voedsel die je letterlijk belasten, overboord te gooien.

Maar eerst helpen we een paar belemmerende metabolismemythen de wereld uit. In het volgende hoofdstuk bespreken we de vijf belangrijkste spelers op het vermageringsveld en die schakelen we dan in het Metabolismediët in. En het lekkerste bewaren we voor het laatste ... eten!



## METABOLISMEMYTHE 1: ‘ALS IK MINDER KON ETEN, ZOU IK WEL VERMAGEREN...’

Een van de grootste misvattingen die ik van mijn cliënten hoor, is dat als ze maar minder zouden eten, ze eindelijk gewicht zouden kwijtraaken. Maar in werkelijkheid is het net omgekeerd. Talloze cliënten met overgewicht zeggen dat ze echt niet meer dan 1200 of 1400 calorieën per dag binnenkrijgen. Vaak doen ze ook vijf tot zeven keer per week aan lichaamsbeweging. En toch vallen ze niet af. Ze zeggen dingen als ‘Echt, dit is alles wat ik eet!’ en ‘Geloof me, het is echt waar!’ Alsof ik hen naar het schoolhoofd stuur omdat ze hun voedingsdagboek vervalst zouden hebben.

Ik geloof hen wel. Waarom? Omdat minder eten de toestand nog erger maakt! Wanneer je metabolisme te traag is, sla je zelfs een blaadje sla op als vet en zul je zeer zeker geen vet verbranden. Laatst legde ik een cliënt uit dat zelfs de koolhydraten in de mooie biologische groenten die ze altijd at, gebruikt werden om vet op te slaan door de manier waarop haar hormoonhuishouding reageerde. Oké, dat is schokkend en natuurlijk vind je het oneerlijk, maar dit gebeurt zelfs met het gezondste voedsel als je metabolisme hersteld moet worden.

Deze cliënt vond dat ze goed bezig was door zo veel mogelijk sla te eten, maar ze was na jaren streng diëten (met dieetproducten, extreme stress, onregelmatig eten en een naar mijn idee te zwaar oefenprogramma) zo bestand geworden tegen koolhydraten, dat zelfs het kleinste beetje dat haar lichaam binnenkwam – ook dat blaadje sla – omgezet werd in suikers en opgeslagen als vet, terwijl ze eigenlijk gemetaboliseerd hadden moeten worden. Jammer!

Ik heb ook cliënten die het ontbijt overslaan, pas eten na twee uur ’s middags en dan 4500 calorieën verorberen tot ze naar bed gaan. Hun lichaam is uitgehongerd wanneer het etenstijd is. En dan eten ze veel omdat hun lichaam in paniek raakt en ze niet kunnen stoppen. Hun lichaam is boos op hen omdat het zo lang niet het nodige voedsel heeft gekregen; met slechts 4500 calorieën komen ze nog goed weg. Waarom reageert hun lichaam zo bruusk op agressief eten? Als je tot lunchtijd niet eet, vraag je je lichaam om wakker te worden, op te staan, te dou-

chen, aan te kleden, na te denken, te rijden, de hele dag te werken en soms zelfs te sporten – en dat allemaal zonder brandstof. Hoezo oneerlijk?

Wat zou er nog meer gebeuren als je je lichaam geen brandstof uit voeding geeft, denk je? Hoe komt het dat je niet gewoon dood neervalt als je niet eet? Dat komt doordat je lichaam zijn voedsel toch wel vindt – in je spierweefsel. Het is bewezen dat een uitgehongerd lichaam eerst de spieren aanspreekt om er brandstof uit te halen, en niet het vet. Als je je lichaam dus geen eten geeft, eet het je spieren op omdat het op zoek is naar de broodnodige overlevingsbrandstof. Dat is heel naar en buitengewoon zorgwekkend als je weet hoe belangrijk spieren zijn om vet te verbranden, je lichaam structureel fit te houden en de hele dag door gemakkelijk en energiek te kunnen bewegen.

### Snel metabolisme: feit

Jezelf uithongeren is een ramp voor je spieren. Je kent dat wel: je hebt honger, maar je eet niet. Op zeker ogenblik is je hongergevoel verdwenen. Maar niet omdat je niet eet. Je hebt gegeten. Je lichaam heeft zijn eigen weefsel aangesproken.

Het zou mooi zijn als je lichaam je vet zou oppeuzelen op de plaatsen waar je het liever kwijt bent. Maar jammer genoeg werkt het niet zo. Neen, het lichaam richt zich eerst op de spieren. Omdat vet opgeslagen wordt voor noodgevallen, kiest je lichaam voor hapjes van je eigen spierweefsel.

Jawel, spieren zijn vervangbaar. Je lichaam doet gewoon wat nodig is om je in leven te houden, maar het resultaat kan desastreus zijn voor iemand die vet wil kwijtraken en spieren wil opbouwen. Zou echt eten niet beter zijn?

Is een maaltijd overslaan dat allemaal waard? En wil je echt je leven lang bang blijven voor een blaadje sla, of erger nog: leven op een blaadje sla?

## METABOLISMEMYTHE 2: 'ALS IK HET ECHT LEKKER VIND, IS HET VAST NIET GOED VOOR ME... OF VOOR MIJN FIGUUR'

Van oudsher staat diëten gelijk aan onthouding. Met kleinere porties, een verbod op bepaalde soorten voedsel, minder vaak eten of op andere tijdstippen. De meeste van mijn zwaarlijvige cliënten die het slachtoffer zijn van extreem diëten hebben nooit van eten genoten. Ze kiezen voor smakeloos voedsel en herhalen steeds weer dezelfde saaie maaltijden; vaak ontbreken daarin (bij de zogenaamde 'dieetvoeding') de voedingsstoffen die de aanmaak van feelgoodhormonen stimuleren, die je lichaam tevreden en vitaal houden. Ze zijn hongerig, verveeld en depressief. Diëten kan een eenzame ervaring zijn.

Er is gewoon niets aan om te leven zonder overheerlijk eten. Op die manier eten is beperkend, saai... en allesbehalve efficiënt, omdat je natuurlijke voelsprietten helemaal in de war zijn geraakt. Ook dat doet het Metabolismediëet: het moedigt je aan al je zintuigen op een positieve manier te gebruiken, het helpt je om je metabolisme weer te stimuleren, om sociaal te zijn en een nieuwe gemeenschap te vormen rond je nieuwe manier van eten. Plezier is heel krachtig en stimuleert de afscheiding van endorfine, vermindert het stresshormoon, verhoogt het metabolisme – en het helpt vet te verbranden!

### Plezier: een natuurlijke opkikker voor je metabolisme

Stress zet een rem op je metabolisme. Het systeem ziet een nood situatie en gaat over naar de vetopslagmodus. Stress kan ook je cortisolniveau verhogen en het effect van schildklierhormonen op het metabolisme tenietdoen. Plezier doet het omgekeerde. Wanneer je geniet van wat je eet, werk je samen met de natuur om de zaak te versnellen. Extra bonus: je hoeft niet te veel te eten.

Plezier stimuleert het metabolisme, het prikkelt de bijniere om endorfine aan te maken. Endorfine is de feelgood-boodschapper voor de hersenen. Het stimuleert het brein om seroto-

nine aan te maken, een hersenhormoon dat je humeur opvijzelt, en op zijn beurt je schildklieren ertoe aanzet het vetverbrandingshormoon aan te maken. Inderdaad, een kettingreactie.

Plezier zet een wonderbaarlijke reeks gebeurtenissen in gang, die de leptinespiegel verlaagt. Leptine is het hormoon dat je hongerig maakt. Na seks is je leptinespiegel het laagst. Genieten van eten kan precies hetzelfde effect hebben. Wanneer je geniet van wat je eet, geniet je twee keer: je bent voldaan én vol.

Ook wanneer je je afkeer van jezelf en je schuldgevoel opzij-schuift en gaat genieten van je eten, gebeurt er iets krachtigs: je gaat beter voor jezelf zorgen. Het plezier, de lol, de opwinding over je eten vertaalt zich in plezier en lol en opwinding over welke keuzes je maakt, zowel voor eten als je leven in het algemeen.

Van een cliënt kreeg ik deze sms: 'Plezierig en opwindend nachtje gehad! Hoop dat mijn schildklier nu die overheerlijke tiramisu zal verbranden. LOL, stuur je mijn gewicht morgen.'

Het lijkt mij een marteling, overleven op gepocheerde kipfilet en gestoomde groenten en dan toch nog aankomen. Als ik dan toch ten onder moet gaan, dan met een stuk cheesecake in de ene hand en een ijsje in de andere! En ja, je mag taart en ijs eten – als je je metabolisme opstookt om snel te gaan verbranden.

Als je niet genoeg eet, geeft je lichaam voorrang aan het opslaan van vet en maakt het meer vet aan, ongeacht wat je eet. Daartoe worden speciale hormonen voor noodgevallen zoals hongersnood afgescheiden, die de vetverbranders tegenhouden (daar heb je die  $rT_3$  weer). Als je op de juiste manier voedsel eet dat rijk is aan voedingsstoffen, ontspant je lichaam, voelt het dat de noodtoestand voorbij is en gaat het vet weer als brandstof gebruiken – ook die cheesecake.

Je hebt dus twee mogelijkheden. Of je blijft levenslang op dieet, met een schamele 1200 calorieën per dag en een levenslang barbecueverbod. Want één keer van je dieet afwijken en je bent terug bij af. Bam, je bent weer dik, gewoon zomaar ineens. Ik heb het al zo vaak gezien; de

meeste van mijn cliënten met overgewicht zijn al meer dan eens heel veel afgevallen. Of je herstelt je metabolisme en kiest voor de snelle metabolismelevensstijl.

### Profiel van een eeuwige diëter

Een van mijn cliënten is Emery, een doorgewinterde dieetster. Deze onderwijzeres woog zo'n 13 kilo te veel toen ze voor het eerst bij me kwam.

Emery had alle diëten al geprobeerd – Weight Watchers, Jenny Craig, het Lindora Diet enzovoort. Ze wist er alles van, ze kende alle trucjes. Maar toch hadden die er na al die jaren voor gezorgd dat ze niet meer afviel. Ze volgde een dieet zonder koolhydraten, maar dat deed ze zo strikt dat ze er geen plezier meer aan beleefde. Erger nog, ze had haar metabolisme zover gedreven dat ze gewoon niet meer kón vermageren. Ze at gekookte kipfilet en gestoomde broccoli, goed voor zo'n 1200 calorieën per dag. Ze at nooit tussendoortjes. Toch woog ze duidelijk te veel en het getal op de weegschaal bleef onwrikbaar staan.

Ik vertelde haar dat ze het vierwekenprogramma moest volgen. Ze zou vijf keer per dag moeten eten op de door mij bepaalde tijdstippen en in de volgorde die ik haar oplegde.

Toen Emery de maaltijdkaart bekeek die ik voor haar had opgesteld, schrok ze zich een ongeluk. 'Als ik dit allemaal eet, kom ik in vier weken 9 kilo aan!' zei ze. 'Dit kan ik echt niet allemaal eten.'

Maar ik beloofde haar dat ik, als ze 9 kilo zou aankomen, bij haar thuis zou komen koken en haar lunch zou bereiden. Ik zou haar koelkast persoonlijk elke dag komen volstoppen. Ze ging akkoord. In beide gevallen zou zij de winnaar zijn. Emery is nu bijna 12 kilo lichter en ze kan het nog steeds niet geloven. Toen ik haar de laatste keer zag, zei ze: 'Het is zo bizar, ik begrijp er niets van.'

Ik wel. Ze liet haar eten vóór haar werken in plaats van tegen haar.

Met andere woorden, hongerlijden (diëten) is slecht en eten is goed. Eten, weet je nog? Gezond eten zonder je schuldig te voelen? Klinkt dat vaag bekend? Dit is het allerbelangrijkste dat je moet onthouden. Zeg me nu na: Eten Is Goed.

Eten. Is. Goed.

### METABOLISMEMYTHE 3: 'AFVALLEN IS GEWOON MINDER CALORIEËN ERIN EN MEER ERUIT'

Als je een diëter bent met jarenlange uithongerervaring, ben je vast nog aan het bijkomen van mijn uitspraak Eten Is Goed ... Maar dat is nog niet alles.

Calorieën bestaan niet.

Meestal krijg ik dan te horen: 'Hoe kun je als voedingsdeskundige nu niet geloven in calorieën?'

Waarschijnlijk zit ik al zo lang in dit vakgebied omdat ik niet geloof in dat oude rekensommetje. Als mijn cliënten horen dat ik niet in calorieën geloof, reageren ze vol ongeloof, maar al snel trek ik hen over de streep. Zodra ze inzien dat calorieën niet de oorzaak zijn van hun probleem, dat er niks te tellen valt omdat calorieën niet bestaan, is het alsof ik ze vrijlaat na jaren in de gevangenis. Welke chronische diëter zou er nu niet in een wereld willen leven waarin calorieën niet bestaan? Nou... jij leeft al in die wereld. Misschien denk je dat ik gek ben, of je wordt boos als ik dit zeg (je zou niet de eerste zijn), maar het is echt waar. Telt 1 kipfilet of 1 brownie of 1 portie tonijnsalade per definitie 200 calorieën? Wat een onzin... ik zou ook kunnen zeggen dat een bodybuilder en mijn oma van 92 evenveel energie gebruiken om een halter van 20 kilo op te tillen, want 20 kilo is altijd 20 kilo.

Natuurlijk niet! Dat slaat nergens op. Net als het idee dat een kopje in olie gepofte popcorn 55 calorieën telt of twee pizzapunten 420 calorieën.

Het is een enorme misvatting dat afvallen gewoon een kwestie is van niet meer calorieën erin stoppen dan eruit gaan. Het klinkt logisch, maar het klopt gewoon niet. De calorieën-in-calorieën-uittheorie is een wijdverbreide, misleidende, veel te simpele voorstelling van hoe

het lichaam met energie omgaat. Bovendien zie ik er ook een kwalijke marketingopzet in om ongezond en schadelijk voedsel te promoten.

Een calorie in de voedings- en dieetindustrie is eigenlijk een kilocalorie (kcal), ofwel 1000 calorieën zoals gebruikt in de scheikunde. We zullen calorie gebruiken, omdat dit de meestgebruikte term is. Een (kilo)calorie is niets anders dan de hoeveelheid energie die nodig is om de temperatuur van een (kilo)gram water met 1 graad Celsius te verhogen. De 'calorische waarde' van voedsel wordt berekend door het tot as te verbranden in een gesloten vat dat in water ligt; de vrijkomende energie verwarmt het water en die temperatuurstijging kun je meten.

Op school en in mijn praktijk wilde het idee om calorieën te tellen er bij mij niet in. Alsof het om bolletjes of moleculen zou gaan die samen voedsel vormen. Dat is niet zo. Een calorie is geen voorwerp. Wat heeft een gesloten vat met tot as verbrand voedsel met jouw lichaam te maken? Helemaal niks.

Een calorie is gewoon energie. In eten dat niet verbrand (of opgegeten) is, zit potentiële energie. Buiten het lab heeft deze potentiële energie, die 'calorie', weinig of niets te maken met een voedselverbrandingsexperiment. In de echte wereld komen calorieën miljoenen variabelen tegen – aangezien iedereen een uniek lichaam en een hoogst-persoonlijke biochemie heeft. Een calorie is voor jou dus niet hetzelfde als voor een ander. Veel belangrijker dan het aantal 'calorieën' dat je in theorie al dan niet opneemt, is hoe je je voedsel verbrandt, ofwel: hoe je de energie verdeelt die je lichaam binnenkomt.

In de echte wereld, in een echt lichaam, is een calorie alleen potentiële energie en in theorie kun je dik worden van 1400 calorieën per dag of van 2400. In theorie kun je ook afvallen bij 1400 of 2400 calorieën per dag. Het hangt allemaal af van wat je lichaam doet met de potentiële energie die het opneemt. Gebruikt het de calorieën als brandstof, dan zijn ze in no time weg, opgebruikt. Als je lichaam ze opslaat als vet, dan blijven ze plakken op je heupen, billen of buik, tot ze verbruikt worden. Het idee dat 200 calorieën voor jou gelijk zijn aan 200 calorieën voor mij, is gewoon belachelijk. Dus waarom zou je er dan op moeten letten? Het is misleidend en deprimerend en ik kan er echt boos om worden.

Het menselijk lichaam is een complexe smeltkroes van miljoenen samenwerkende chemische processen en elk proces heeft een potentiële invloed op wat er gebeurt met het voedsel dat je eet en de energie die je gebruikt, en op de aanmaak of afbraak van spierweefsel en op de opstapeling of het verbruik van vetcellen.

Je kunt het zo zien. Stel, je moet een auto verplaatsen. Die auto is heel zwaar, dat zal je niet lukken – maar als je de contactsleutel hebt lukt het wel. Of als je een takelwagen regelt. Dan is een auto verplaatsen kinderspel. Heb je geen sleutel of takelwagen en staat de auto op de handrem, dan heb je een probleem, want die auto is gewoon niet weg te krijgen.

Met ‘calorieën verbranden’ is het net zo. Stel, je moet 100 theoretische calorieën verbranden. Als je metabolisme niet goed werkt, is het net alsof je geen sleutel of takelwagen hebt. Die 100 calorieën blijven waar ze zijn, het is ontzettend moeilijk om ze te verbranden. Alsof je een auto verder wilt duwen die op de handrem staat. Succes ermee!

Maar als je de sleutel wel hebt, is 100 calorieën verbranden een fluitje van een cent. Bij een snel metabolisme is voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen de sleutel. Je draait de sleutel om en je rijdt weg. Daarmee bedoel ik niet dat iemand met een snel metabolisme om de haverklap 8000 calorieën per dag mag eten (tenzij die iemand olympisch zwemkampioen is). Ik bedoel dat je lichaam klaar is voor een calorierijke dag. Het is belangrijk om het vuurtje van je metabolisme voortdurend op te stoken, voor het geval er een smakelijk chocoladeijsje op je pad komt.

## JE VERBRANDINGSRATIO

De ware richtlijn voor wat er met je lichaam gebeurt als je eet, is niet het aantal calorieën, maar de verbrandingsratio ofwel je metabolisme. Ik herhaal nog eens: je metabolisme bepaalt wat er gebeurt met het voedsel dat je eet: verbranden, gebruiken om de structuur van je lichaam op te bouwen, opslaan in je lever als glycogeen voor snelle brandstof, of in kleine pakketjes opslaan over je hele lichaam als vet (je weet wel: billen, dijen, buik).



Er zijn allerlei zaken die je verbrandingsratio beïnvloeden en die hebben niks te maken met het aantal calorieën in het eten dat je kiest. Heb je een gebroken been en heeft je lichaam energie nodig voor de genezing? Heb je vannacht lekker geslapen? Heb je de laatste vier dagen een goede stoelgang gehad? Ben je uitgedroogd? Ben je de laatste zeven uur uit je stoel gekomen? Al deze factoren hebben een invloed op hoe je calorieën gebruikt. Ook relevant is het aantal voedingsstoffen en het type voedsel en wanneer en hoe je dat opeet; ook relevant zijn het stressniveau, de activiteiten en de lichaamssamenstelling of de spierverratio. Dit kun je onmogelijk in een cijfer vatten.

### Snel metabolisme: feit

Loze calorieën zijn loze beloften. Ze doen niks voor je metabolisme. Maar calorieën vol voedingsstoffen laten het weer op stoom komen. Maak je niet druk over calorieën – sta liever even stil bij de voeding die je kiest.

## METABOLISMEMYTHE 4: ‘DESSERTS ZIJN DIKMAKERS’

Ach, die arme, overheerlijke chocolade. Dat lekkere ijsje, die verjaardagstaart of die chocoladekoekjes. Geef ze toch niet de schuld van je stilgevallen metabolisme. Desserts moet je vieren! Heb je een snel metabolisme, dan kun je je zonder schuldgevoel af en toe eens laten gaan. Wie echter een traag metabolisme heeft, merkt dat toetjes blijven plakken, net als alles wat we eten. Voeg daar wat schuldgevoel bij en je stressniveau schiet de hoogte in, waardoor er nog meer hormonen vrijkomen die vet opslaan en de situatie nog erger maken. Ik zeg graag tegen mijn cliënten dat je van een portie schuldgevoel net zo dik wordt als van een portie spare ribs. Als je echt een dessert wilt, eet dat dan bewust, geniet ervan en, wat nog belangrijker is, zonder stress. Als je dat niet kunt, doe het dan niet. Het is het niet waard.

## METABOLISMEWAARHEID 1: ‘OM TE VERMAGEREN MOET JE VREDE SLUITEN MET ETEN’

Ook dit is iets belangrijks om over na te denken, zelfs voor je met het plan begint: als je je metabolisme wilt herstellen en de kettingreactie van metabolismevertragende biochemische reacties, veroorzaakt door stress en chronisch diëten, wilt omkeren, moet je een fundamentele verandering doorvoeren: je moet weer gaan houden van eten. Je metabolisme wil dit, het heeft het nodig. Je lichaam is ervoor gemaakt. Even een opfrislesje over hoe je lichaam normaal reageert op eten.

Telkens wanneer je voedsel inneemt, komt er een reeks biochemische reacties op gang. Je lichaam leert wat deze biochemische reacties zijn. Wanneer je eten ruikt, voelt of alleen maar ziet, reageert je lichaam op een specifieke, aangeleerde manier, zelfs al voor je begint te eten. Maar chronische diëters proberen zichzelf los te maken van eten. Ze hebben zo'n negatieve relatie ontwikkeld met eten dat ze niet meer weten hoe een gezonde relatie met voeding eruitziet. Ik noem het graag 'de ultieme liefde'. Een relatie die vurig en stomend kan zijn, pikant en zacht, klef en zweterig, en barstensvol variatie. Eten belichaamt ook de letterlijke betekenis van 'tot de dood ons scheidt': zonder voedsel is er geen leven. En zonder gezond voedsel is het beslist onmogelijk om gezond te leven.

Heel wat chronische diëters zien of ruiken of voelen iets heerlijk en hun eerste gedachte is: *Nee!* of *Schuldig!* Dat is niet hoe ons lichaam normaal zou moeten reageren op voedsel.

Stel, je gaat naar een etentje, een feestje dat helemaal rond eten draait zoals Kerstmis, of naar je lievelingsrestaurant. Wat doe je? Als chronische diëter schiet je waarschijnlijk in de stress. *Help, wat nu? Sla ik het voorgerecht over, als iedereen er wel een neemt? Eén drankje dan, maar geen dessert. Of drie hapjes van het dessert, maar geen alcohol. Hoe kom ik deze avond door zonder koolhydraten?* En het ergste: *Ik eet gewoon helemaal niks tot vanavond, zodat ik dan alles kan eten.*

Hoe kun je nu een leuke avond hebben als je al vooraf gaat stressen? Je zult niet genieten van je avondje uit – terwijl het daar toch om draait in het leven – maar bovendien zorgt de stress ervoor dat je vet

gaat opslaan. Je lichaam schakelt over naar de spaarstand en wanneer je dan te veel eet bij een etentje, graait je lichaam als een idioot alle calorieën bijeen om ze meteen op te slaan als vet. Je was van plan om je te ‘gedragen’, een echte diëter te zijn. Maar dat is wel het laatste wat je moet doen, tenzij je vet wilt opslaan... en ik heb zo’n vermoeden dat dat niet is wat jij wilt!

Maar nu gaan we het omkeren. Wanneer er iets leuks gepland staat, is het veel gezonder voor je metabolisme als je denkt: *Wow, ik ga naar een fantastisch feestje! Ik ben gek op Kerstmis. Hoera, we gaan naar mijn lievelingsrestaurant!* En vervolgens eet je de hele dag gewoon zoals altijd, om je metabolisme bezig te houden. (Hoe je dat precies doet, vertel ik je later.)

Op de juiste manier eten vóór een groot evenement en er positief over denken houdt stresshormonen op een afstand. In plaats van *Groot alarm, sla alle moleculen op als vet* zegt je lichaam *Hééé! Kom op, werk aan de winkel!* Je metabolisme staat briesend en snuivend in de startblokken om als je beslist om je op je feestje helemaal te laten gaan, alle overdaad te verbranden. En, niet onbelangrijk, je zult vast en zeker veel meer genieten, maar niet per se door je vol te proppen. Je voelt je ontspannen en gelukkiger en als je eet, doe je dat beheerst en met genoeg. Een winwinsituatie! (In hoofdstuk 10, *Leven met een snel metabolisme*, heb ik het over strategieën voor speciale gelegenheden in je dagelijkse leven.)

Dit is een nieuwe manier van denken, een nieuwe manier van leven, en je zult het geweldig vinden. Herstel je metabolisme, beter nog, herstel het door *lekker te eten* en je zult nooit meer moeten denken aan calorieën of een schuldgevoel of speciale gebeurtenissen of iets anders dat met eten te maken heeft. De komende vier weken denk je nergens meer aan. Je gaat ervoor. Laat dit programma je lichaam weer op het juiste spoor zetten.

### Profiel van een wanhopige diëter

Een van mijn cliënten, Jack, was een heel grote man, die 45 kilo te veel woog. Hij wilde beginnen met mijn programma en dat

twee keer, verspreid over twee maanden. Hij was enorm gemotiveerd om af te vallen, omdat zijn verzekeringsmaatschappij geen knieoperatie wilde vergoeden voor hij minstens 20 kilo lichter was. Hij had het heel druk op zijn werk en stond stijf van de stress. Ik zei: 'Jack, neem deze kans met beide handen aan en eet precies wat ik je voorschrijf. Het plan is heel eenvoudig. Begin eraan, kijk niet om en doe het gewoon. Sla je erdoorheen en kijk pas wat er gebeurt als je er bent.'

Twee maanden later keek Jack om en woog hij 25 kilo minder. En hij was razend. 'Dit had een gruwel moeten zijn. Ik zou honger moeten lijden. Waarom heb ik dit niet eerder gedaan? Wat is er gebeurd?'

Vanwege zijn volgepropte agenda en de dringend noodzakelijke operatie had hij geen tijd om vragen te stellen bij het programma. Hij was boos omdat hij nooit eerder had gehoord dat het genezen en heropstarten van zijn metabolisme en vetverbranding van binnenuit de oplossing was. Hij was boos omdat hij zoveel jaren een negatieve relatie met voeding had gehad. Voor hij bij mij kwam, had Jack er jaren van gruwelijke diëten en vasten op zitten, maar zijn overgewicht bleef. Hij heeft inmiddels zijn streefgewicht bereikt, zijn knie is geopereerd, hij doet aan cross-country en andere sporten. Hij is nog steeds een beetje gefrustreerd omdat zijn metabolisme al die jaren zo traag was, terwijl het Metabolismediët dé oplossing was, die hij alleen maar moest ontdekken.

Deze verhalen hoor ik vaak en daarom maakt mijn dagelijks werk me zowel blij als verdrietig.

Laat je liefde voor eten herleven. Laat je erdoor steunen, koesteren en naar een nieuwe manier van eten leiden.

## METABOLISMEWAARHEID 2: 'ETEN IS IETS DAT HEEFT GELEEFD TE LAND, TER ZEE OF IN DE LUCHT'

Ik noem eten pas eten als het echt eten is. Je weet wel: appels, sinaas-appelen, avocado, kip, zoete aardappel, varkensvlees, garnalen, amandelen, mango's. Wat is geen eten: chemicaliën, kunstmatige zoetstoffen, kleurstoffen, vetblokkers, conserveermiddelen, pesticiden, plastic, ovenreiniger, onkruidverdelger en insectenspray.

Heb je wel eens opgezocht welke van deze chemicaliën je vaak in ons 'voedsel' vindt? En wat E-nummer zus of zo eigenlijk is? Wat kunnen aluminium, natriumbenzoaat, chinoline, carmoisine en tartrazine in ons lichaam doen?

Laatst las ik een verpakking en het tweede ingrediënt was Zonnegeel FCF15985 (E110). Wat moet ik met een Zonnegeel: bakken, stoven, invriezen? Ik besloot dan maar dit ingrediënt uit de lunch te laten.

Veel van deze chemicaliën zijn verfpigment of vlekverwijderaar of worden gebruikt om zeeschepen en kogelvrije vesten te maken. Ze zijn geen voedsel! Daarom mogen ze ook niet geconsumeerd worden.

Gebruik ze voor de inrichting van je huis of om een schuilkelder te bouwen, maar stop ze niet in je mond! De *American Medical Society* heeft een term bedacht voor deze industriële chemicaliën die in voedsel verwerkt worden of erop te vinden zijn: obesogenen. Deze obesogenen verstoren de normale hormoonbalans en verhinderen het lipidemetabolisme. Deze obesogenen zijn letterlijk dikmakers! Jammer genoeg, hoe ironisch, zitten de meeste diëtmaaltijden vol obesogenen.

Eet ze niet. Wil je nu nog vragen waarom, of ben je nu nog niet bang dat deze opstapeling van toxische stoffen op een dag je dood kan worden, dan heb ik nieuws voor je.

## Snellemetabolismefeit

Je lever breekt chemicaliën af en metaboliseert vet uit voedsel, uit je billen en uit cholesterol. Aan jou de keus hoe je lever zijn dag doorbrengt: met het afbreken van chemicaliën uit je zogenaamde voedsel, of met het verbranden van vet uit je billen, buik, kin, dijen...

## Portret van een niet-etende diëter

Ik leerde Debi kennen toen Extra TV een item maakte waarin ik iemands lichaam een make-over gaf. Debi was zo Amerikaans als wat – zij werkte in het onderwijs, haar man was politicagent. Ze hadden een zorgenkind en leidden een behoorlijk stressvol leven. En dan probeerde Debi ook nog al jaren om af te vallen. Ze gaf duizenden dollars uit aan dieetprogramma's, maar omdat haar metabolisme was stilgevallen, hongerde ze zichzelf uit en als ze een kilo afviel, was dat zo ongeveer een mirakel.

Ik had medelijden met Debi. Zo'n mooie, hartelijke vrouw, die niet begreep waarom ze niet gezonder kon leven. Ze was helemaal op. Haar hoge cholesterol baarde me zorgen en in haar familie kwamen hartziekten voor. Toen ik haar voor het eerst zag, had ze geen flauw idee wat ze moest koken of eten of welk voedsel goed was voor haar. Ze at vetvrij en suikervrij en leefde op dieetrepn met 100 calorieën vol conserveermiddelen! Toen ik haar mijn recepten liet zien, zei ze dingen als 'Maar van bonen word je toch dik... Ik heb in geen jaren een mango gegeten... Een lepel amandelpasta, dat is toch 200 calorieën?!'

Haar lichaam had een zware tol betaald voor al die jaren met dieetproducten vol chemische middelen die moesten doorgaan voor voedsel. Ze gebruikte medicatie voor haar hoge cholesterol

(normaal breekt de lever cholesterol af, maar die had het te druk met de chemicaliën). Ze was bang voor een hartaanval en ze was doodsbenauwd dat haar kinderen zonder haar verder zouden moeten. Welke moeder heeft niet stiekem diezelfde angst?

Ik zette Debi op het Metabolismediëet en in amper twee weken waarin ze heel wat echt voedsel at, viel ze meer dan 6 kilo af. Ze zag er tien jaar jonger uit en haar arts zette de cholesterolmedicatie stop – en dat in twee weken tijd!

Echt voedsel zit vol voedingsstoffen en vezels. Alles in het eten kan gebruikt worden door het lichaam. Er zitten geen chemicaliën in die uitgefilterd moeten worden, geen conserveermiddelen die de opname van voedingsstoffen tegenhouden en geen additieven die je lichaam als scheikunde-experiment gebruiken.

Ik ben een voedingsspecialist. De hele dag door wordt me gevraagd, via telefoon of mail, of het goed is dit of dat te eten. Eerlijk gezegd antwoord ik bijna altijd: ja, mits het écht voedsel is. Maar als voedingsspecialist zal ik je nooit aanmoedigen om iets met obesogenen te eten.

We houden het bij het echte werk en gaan je metabolisme oplappen.

## DE VIJF BELANGRIJKSTE SPELERS – EN HUN ENORME BELANG VOOR HET HERSTEL VAN JE METABOLISME

Een groot deel van mijn opleiding spendeerde ik aan holistische gezondheidszorg en veel van mijn collega's hebben het over de link tussen geest, lichaam en hoofd. Ze zeggen dat je hoofd, lichaam en geest geïntegreerd moeten zijn. Dat kan best kloppen, in theorie ben ik het met hen eens, maar hoe werkt dat nu precies?

Als landbouwkundige (zo ben ik nu eenmaal opgeleid) heb ik mijn eigen versie gemaakt van dit concept. In plaats van geest-lichaam-hoofd zeg ik hormonen-vlees-hersenen. Oké, dat klinkt minder, maar ik ben een hardcore wetenschapper. Voor mij is dit duidelijk.

De hersenen, of het hoofd, zijn belangrijk voor het welzijn. Hoe denk je over voedsel? Hoe pak je het aan om een gezonde relatie met eten op te bouwen? Welke keuzes maak je, bewust, in je leven over je gezondheid? Hoe ga je om met stress? In het vorige hoofdstuk bespraken we al dat je stevig in je schoenen moet staan als je je leven, je relatie met eten en je mening over gezondheid over een andere boeg wilt gooien.

Dan komt het vlees. Je hebt een sterke structuur nodig om te gedijen – stevige botten, sterke spieren, zuiver bloed en een soepele huid. Je moet eraan werken om je lichaam in optimale staat te houden en er maximaal profijt van te hebben, als je gezond en sterk wilt zijn, om energie als brandstof of bouwstof te gebruiken of op te slaan als voorraad. Ofwel: om tegemoet te komen aan de noden van je lichaam – de noden van het vlees.

De hormonen tot slot hebben iets gemeen met de geest – je ziet ze niet, maar ze hebben een enorm effect op alles wat je doet, voelt en bent. Alles in je lichaam wordt gedreven door de hormoonproductie. Hormonen laten je hart kloppen en bepalen of er energie in het lichaam opgeslagen of vrijgemaakt wordt. Een goede hormoonspiegel



speelt een belangrijke rol bij een snel metabolisme.

Nog iets wat de hormonen uniek maakt, is hoe ze reageren op de omgeving of de buitenwereld. Een voorbeeld: je ontmoet een knappe man of een mooie vrouw, je hartslag versnelt; of je ziet een enge man of een woedende vrouw en dan voel je je hart in je keel kloppen. Dit zijn interacties van de hormonen die je hersenen een idee doorgeven en een psychologische of lichamelijke reactie veroorzaken. We willen een aantal hormonale interacties die je gewicht en je gezondheid beïnvloeden onder controle hebben zodat je lichaam optimaal gaat werken.

Om je goed te voelen, heb je ze alle drie nodig – hersenen, lichaam en hormonen – ze moeten perfect in harmonie zijn.

In het vorige hoofdstuk vertelde ik al dat je je denken moet veranderen. Je moet anders gaan denken over eten en diëten. Nu bekijken we de andere onderdelen: het lichaam en de hormonen. Je weet wat je denkt, maar daarom weet je nog niet hoe je lever werkt, wat je schildklier doet, of je hormonen in balans zijn. Maar dat zou je wel moeten weten.

Je kunt je lichaam vergelijken met een huis – een tempel, zeggen sommigen – en je moet echt weten wat er binnen in die kostbare structuur gebeurt en vooral: wat je kunt doen om je gezondheid te verbeteren en je metabolisme te versnellen. We beginnen met de vijf belangrijkste spelers.

### De vijf belangrijkste spelers

1. Je lever
2. Je bijniere
3. Je schildklier
4. Je hypofyse
5. Je lichaamssubstantie: wit vet, bruin vet en spieren

## DE VIJF BELANGRIJKSTE SPELERS VAN JE LICHAAM

Tijd om wat dieper in te gaan op wat er binnen in je lichaam gebeurt wanneer je metabolisme vertraagd is. Maak je geen zorgen, dit wordt geen lesje anatomie. Er zijn genoeg dikke boeken over dat onderwerp. Toch zul je in dit boek ook dingen lezen als 'Dit is levervoedsel' of 'We doen dit om de bijnieren te stimuleren' of 'Denk aan alle T<sub>3</sub>-plekjes die geprikkeld raken als je dit eet'. Dan moet je dus weten waar ik het over heb. Houd vol terwijl ik een lesje wetenschap geef.

Je moet begrijpen wat je lichaam doet, zodat we samen kunnen oppappen wat niet meer werkt. Probeer me bij te houden en actief mee te werken in dit proces, dan zul je na dit hoofdstuk en dit boek je lichaam heel wat beter begrijpen. Je hebt dan ook meteen de instrumenten in handen om het gezonde, slanke, optimaal functionerende lichaam te maken dat de natuur voor jou in gedachten had.

## Je lever

Je lever is van vitaal en essentieel belang om jou en het hele systeem van je lichaam aan de gang te houden. Er zijn meer dan zeshonderd metabolismefuncties bekend die door de lever worden aangestuurd en praktisch alle voedingsstoffen, alle hormonen en alle chemische stoffen moeten door de lever biologisch verwerkt of geactiveerd worden. Je lever is je werkpaard en zonder werkpaard kun je je boerderij wel opdoeken.

Je lever maakt gal. Dat klinkt vies, maar gal is een krachtige substantie die vet (en nitraat en nitriet in al die fijne vleeswaren) afbreekt. Hormonen worden uitgescheiden door klieren over je hele lichaam, maar het is je lever die ze afbreekt en biologisch actief maakt, zodat ze voor jou kunnen gaan werken. Je lever is de schakelaar, maar eerst moet jij het lampje indraaien.

Je lever beïnvloedt je elektrolytenevenwicht, zwellingen en ontstekingen, uitdroging, gas en vocht vasthouden. Je lever filtert het bloed dat door je spijsvertering loopt, zet B-vitaminen om in co-enzymen en metaboliseert voedingsstoffen als proteïnen, vet en koolhydraten.