

Een Snellere Stofwisseling

gezond8.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Overgewicht, waar ging het fout?	4
2. Hoe start ik nu?	7
3. Bewegen, hoe moet ik beginnen?	9
4. Het maximale uit je training halen	11
5. Oefeningen voor beginners of na een blessure	13
Beginnerschema - Runningtherapie	13
6. Fitness/krachttraining	15
7. De basis oefeningen... voor gevorderden	21
8. De buikspieren	27
9. Onze Voedingsgewoonten	36
10. Wat mag ik eten?	38
11. Recepten	42
Voorgerechten - Soepen	46
Voorgerechten - Salades	54
Tussengerechten	60
Hoofdgerechten	
Visgerechten	65
Kipgerechten	75
Rundergerechten	85
Groentengerechten	93

Voorwoord

Het nieuwe jaar is weer aangebroken, de tijd van goede voornemens of het wordt zachtjes aan beter weer, en de zomervakantie komt in zicht. Bij de aanschaf van dunnere kleding valt dan op dat er in winter een paar kilootjes zijn bijgekomen. Past men dan, met de gedachten bij de komende vakantie, alvast een badpak, bikini of zwembroek, dan worden we weer met de neus op de feiten gedrukt! Er moet snel weer iets gedaan worden aan die kilo's!

De tijdschriften spelen hier gunstig op in door, in deze periode het ene na het andere dieet te promoten. Van Sonja Bakker tot ei-wit dieet, van Montignac tot koolhydraten-dieet. Kunt u door de bomen het bos nog zien? Welke diëten kent u allemaal, en welke heeft u uitgetest? Was er een dieet die het gewenste effect tot gevolg had? Nee, anders had u dit boek waarschijnlijk niet gelezen!

Dit jaar bent u begonnen met een manier te zoeken om uw lichaam te veranderen, of misschien bent u hier al langer mee bezig. Dit, in vergelijking tot de meeste andere mogelijkheden, is dit géén dieet! Het is een verandering van uw gewoontes, zodat we door gezonder te leven, ons gewenste gewicht bereiken.

U krijgt hier alle mogelijkheden op een rij, om door een paar aanpassingen in uw leven, een wereld van verschil te maken. Door het inpassen van tijd voor uzelf, voor training en aanpassingen in uw voedingspatroon, zult u het door u gewenste lichaam te bereiken.

U wordt hierbij ondersteund met uitgebalanceerde trainingsschema's, recepten en advies.

Persoonlijk heb ik dit programma ontwikkeld, en heeft dit programma mij binnen 8 weken 14 kilo gewichtsverlies opgeleverd! Nu ben 4 jaar verder, en ben ik nog steeds op gewicht! Dit met slechts een lichte training om het lichaam in conditie te houden.

Intussen heb ik ook nog te maken gehad met een burnout, waarbij ik opnieuw een balans moest zoeken tussen voeding en beweging. Dit was een zware tijd, met een enorm energie gebrek, maar ondanks deze beproeving, bleef ik wonder boven wonder toch op gewicht. Slechts een kleine schommeling door de vochtbalans van hooguit 2 kilo.

Het oorspronkelijke programma stond in mijn boek *Je Nieuwe Lichaam*, waar mijn training werd beschreven, met de aanvulling van een beperkt voedingsprogramma.

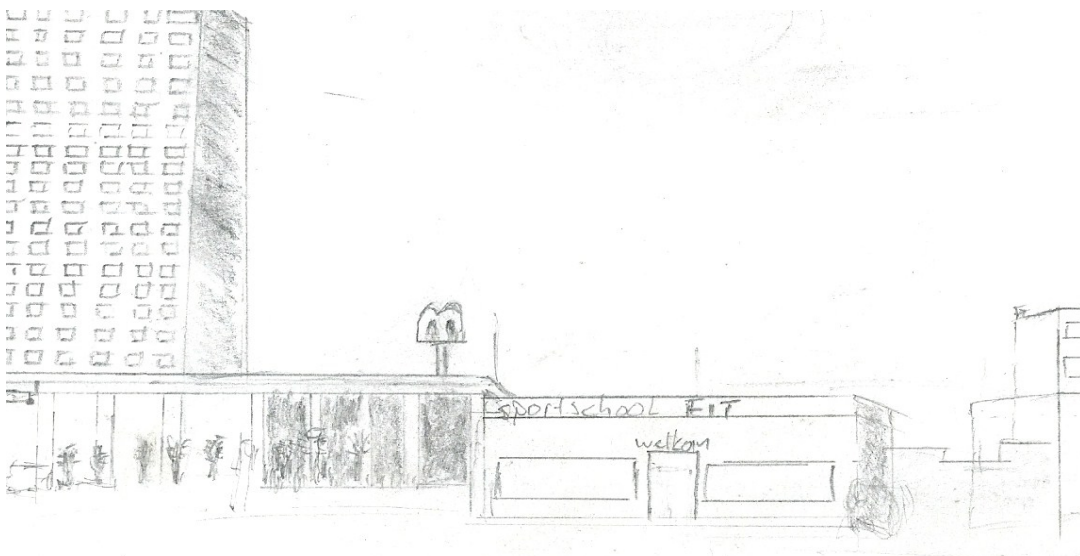
De afgelopen jaren hebben echter zoveel nieuwe inzichten opgeleverd, dat ik deze graag in dit nieuwe boek wil delen.

Veel plezier met het lezen, en succes met behalen van jouw doel !!

1. Overgewicht, waar ging het fout?

Ergens in ons leven komt het punt dat we ontevreden zijn over ons lichaam, meestal in de pubertijd als we hormonale veranderingen ondergaan, en bewuster worden van ons lichaam. Dit is het moment dat we gaan experimenteren, en “verkeerde” voedingsgewoonten aanleren. Bewegen doen we dan over het algemeen nog wel genoeg, maar zijn gevoelig voor reclame uitingen. We zien sportieve types die van alles aanprijzen, om een goddelijk lichaam te krijgen, maar aan de andere kant ook, de “altijd” vrolijke mensen die eten bij een grote fastfood keten. Een tussenuur op school, betekent al gauw even een snackmoment in een winkelcentrum in de buurt, en dat kan de aanzet zijn tot een leven waar overgewicht een rol gaat spelen.

In mijn jonge jaren was ik niet erg lenig, en sport op school ging wel, maar niet dat ik er in uitblonk. Er waren tijden dat ik niet goed mee kon doen, doordat ik in die tijd veel last had van bronchitis, hardlopen ging dan ook niet van harte. Fietsen ging een stuk beter, omdat ik daar mijn tempo beter kon aanpassen. Hier had ik veel plezier in en trapte na schooltijd dan ook vlot een kilometer of 60 weg. Hierdoor was ik aan de tengere kant, en wilde altijd aankomen. Ik at in vergelijking met leeftijdgenoten redelijk veel, maar bleef toch op een vast gewicht. In mijn omgeving zag ik mensen die meer omvang hadden dan ze lief was, en vooral de vrouwelijke medemens had daar zichtbaar meer moeite mee. De televisie, die we s’avonds allemaal aan hebben staan, laat ons allemaal slanke lijven zien, met maatje 36 of nog minder, hierdoor krijgen we een verkeerd zelfbeeld, waardoor we ons nog dikker voelen. Het antwoord hierop heet “dieet”, waarop de media slim inspeelt.



Weinig mensen zijn tevreden met hun lichaam. Een aantal jaren terug vond ik mijzelf nog te mager, en nu een jaar of 10 verder, heeft mijn buik proporties aangenomen, die ik liever zie verdwijnen. Te mager, is over het algemeen makkelijker te verhelpen dan te dik. Dat laatste hebben dan ook de meeste mensen last van, mede door de negatieve effecten hiervan. Dikke mensen zijn vaak kortademig, ontwikkelen hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatproblemen.

Het begint meestal met een “buikje” waarna de rest van het lichaam in omvang gaat toenemen. Dit buikje, ofwel het buikvet is het gevaarlijkste vet van het lichaam, het is het vet dat zich achter de buikspierwand en rondom de interne organen ophoopt, en zo de gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Diverse universiteiten in de wereld hebben onderzoek gedaan om gezondheidsrisico's als hart- en vaatziekten te kunnen voorspellen. Hieruit kwam de conclusie, dat inwendig vet de belangrijkste voorspellende factor was!

Regelmatig vinden we een weegschaal op ons pad, waar we dan geconfronteerd worden met een onthullende rekenkundige eenheid, die ons meestal te hoog uitvalt! De gemiddelde welvarende westerling heeft ongeveer 30 miljard vetcellen, welke allemaal gevuld zijn met een vette stof, genaamd lipiden. Wanneer we ons dan tegoed doen aan vette voedingsmiddelen, zetten deze cellen uit, maximaal tot wel duizend keer de originele grootte! Heeft de vetcel zijn maximale grootte bereikt, dan creëert deze twee of meer kopieën van zichzelf, die ook weer duizend keer groter kunnen worden. Dit betekent dat een eenmaal opgebouwde vetcellen reserve, aanwezig blijft in je lichaam voor de rest van je leven. Als je vetcellen verdubbelen, is het dus ook dubbel zo moeilijk om de vetten in de vetcel af te breken.

Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen met een grotere middelomtrek een groter risico lopen op hart- en vaatziekten en diabetes. Mensen met een middelomtrek van 99 cm of meer lopen een verhoogd risico op een hartinfarct of hartaanval waarbij een deel van de hartspier afsterft of permanente schade oploopt door een gebrekkige bloedtoevoer.

Ook brengt overgewicht een grotere kans op Kanker met zich mee. Bij mensen met overgewicht komt deze ziekte 33 procent vaker voor dan bij slanke mensen, zo blijkt uit een Zweedse studie. Een derde van deze ziekte aan de dikke darm, nieren en spijsverteringskanaal wordt veroorzaakt door mutaties tijdens de celdeling. Het vetweefsel in de buik stimuleert de productie van hormonen die de celdeling bevorderen. Meer celdeling betekent een grotere kans op celmutaties, en daarmee een grotere kans op Kanker.

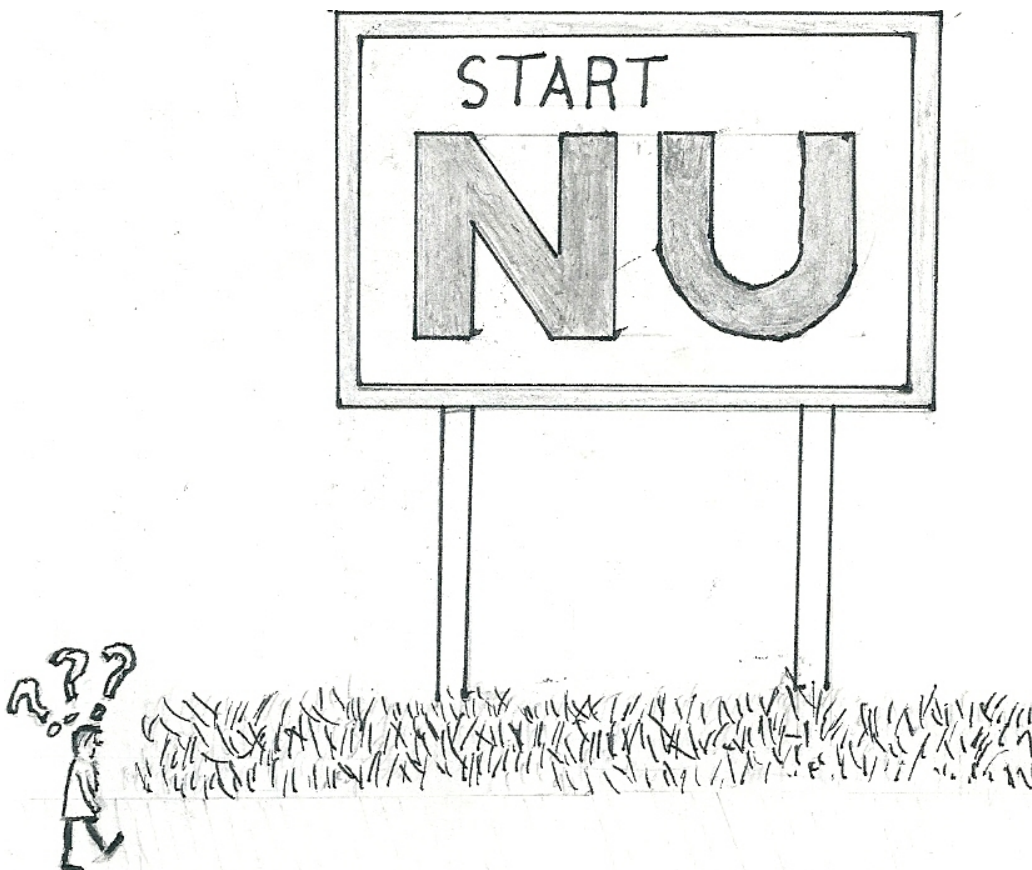
Een andere sluipmoordenaar is diabetes, in de volksmond ook wel suiker genoemd. Vet, met name buikvet, is de hoofdverantwoordelijk voor deze ziekte die ernstige risico's met zich meebrengt. Jarenlang werd gedacht dat diabetes alleen werd veroorzaakt door een overdadige consumptie van geraffineerde koolhydraten en suikers, zoals in chocolade en ijs, maar mensen ontwikkelen ook suikerziekte na jarenlang koolhydraatrijke voedingsmiddelen te hebben gegeten.

Voedingsmiddelen die snel in suiker omgezet worden, zoals witbrood, witte pasta en aardappels. Het snel wegwerken van een mandje witbrood en een flink bord witte pasta kan dezelfde schade aanrichten als een liter roomijs, waarbij het lichaam wordt overstroomt met calorieën uit suikers. Het kan leiden tot impotentie, blindheid, hartaanvallen, beroertes, amputatie en voortijdig overlijden.

Meer slecht nieuws is dat overgewicht zich vooral op het bovenlichaam vastzet, en daarmee de belangrijkste factor bij slaapapneu.

Dit is het gevolg van het inklappen van zachte weefsel achter in je keel, zodat dit de luchtwegen blokkeert. De hersenen geven je dan een seintje waardoor je wakker wordt, en door kan gaan met ademen. Alleen wanneer je in slaap valt, herhaalt dit zich weer, waardoor de slaap ernstig wordt verstoord, en je onvoldoende rust krijgt, wat weer voor verminderde concentratie en energietekort zorgt op de dag. Hierdoor zijn we geneigd om meer te gaan snacken, om de energie weer aan te vullen, en hebben we een negatieve spiraal in gang gezet!

Met slechts een paar catastofale gevolgen die overgewicht met zich meebrengt, is nu de tijd aangebroken om hier iets aan te gaan doen, met ingang van NU.



2. Hoe start ik nu?

We hebben nu gezien welke gevolgen we niet willen ondergaan, dus gaan we het roer omgooien! Het is zaak meer te gaan bewegen, en op ons eten te letten.

Nu zult u zeggen, "dat doe ik al jaren". Inderdaad, dat doen de meesten van u al jaren, alleen op de manier van diëten en minder eten. Het onszelf ontzeggen van eten, te weinig eten, zorgt dat we te weinig essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen, waardoor ons lichaam in de reserve modus gaat. Dit houdt in dat het lichaam vetten vasthoudt. Vroeger, en dan bedoel ik véél vroeger, toen de mensen nog op jacht moesten voor hun eten, wanneer er zich dan een tijd van schaarste voordeed, zoals bijvoorbeeld in de winter, dan had het lichaam de reserve modus, om vet op te slaan, en ons op deze manier door de winter heen te helpen.

Nu hebben wij nog wel winter, maar van schaarste is geen sprake meer. In de supermarkten zijn zomer en winter alle voedingsmiddelen te verkrijgen, de enige schaarste, is die, die wij onszelf opleggen, ten tijden van een dieet! De uitzonderingen daar gelaten, zijn diëten er op gericht om af te vallen, door middel van het verminderen van de inname van voedingsstoffen. Dit is dus ook meteen de reden dat diëten niet werken, en ons iedere keer weer laten terug vallen in ons oude patroon, het zogenaamde jojoën, of in het ergste geval zelfs in gewicht laten toenemen.

Deze populaire diëten zijn ontworpen om snel gewicht te verliezen, maar hebben het averechtse effect, omdat dit de stofwisseling vertraagd. Wat we dus nodig hebben is een manier om de stofwisseling te verhogen...

Het metabolisme zoals de stofwisseling ook wel wordt genoemd, is de verwerking van voedingsstoffen, ofwel de verbranding van calorieën.

Om het lichaam te laten functioneren, het hart je bloed te laten rondpompen, je longen zuurstof in het lichaam te laten opnemen en je lichaam op temperatuur te houden, de zogenaamde vegetatieve functies worden ook calorieën verbrandt. Deze ruststofwisseling noemen we het basaalmetabolisme. De gemiddelde vrouw verbrandt hiermee ongeveer 11 calorieën per pond lichaamsgewicht, en de gemiddelde man ongeveer 12 calorieën per pond lichaamsgewicht.



Er zijn drie soorten calorieverbrandingen die gedurende de dag in actie komen.

Ten eerste het thermisch effect van voeding. De spijsvertering verbruikt tussen de 10 en 30% van de calorieën die je dagelijks verbruikt.

Dit betekent dat deze eenvoudigweg verbrand worden door te eten.

Niet voor alle voedingsmiddelen geldt hetzelfde, voor eiwit te verteren verbruikt het lichaam meer calorieën (ongeveer 25% van de calorieën die je eet), dan bijvoorbeeld voor de vertering van vetten en koolhydraten (10-15% van de calorieën die je eet). Dit betekent als je meer eiwitten eet, je al meer calorieën verbrandt door te eten.

Ten tweede calorieverbranding door training en beweging. Door het in beweging brengen van je spieren, door bijvoorbeeld een eindje te hardlopen, gewicht te heffen of gewoon een bladzijde omslaan een boek, verbrand je ongeveer nog eens 10 tot 15% van je dagelijkse calorieën.

Ten derde je ruststofwisseling, ofwel je basaalmetabolisme. Dit is het aantal calorieën die je verbrandt terwijl je niets doet. 60 tot 80% van de dagelijkse calorieën wordt verbrand door je ruststofwisseling, doordat je hart 24 uur per dag slaat, je longen 24 uur per dag werken, en je cellen zich gedurende de hele dag delen.

Nu blijkt dus dat de calorieën die je tijdens een uurtje sporten verbrandt niet eens zo belangrijk zijn. Het merendeel van de calorieën wordt verbrand door de normale fysiologische processen waar je niet eens bij nadenkt, door het thermisch effect van voeding en je ruststofwisseling.

Training blijft belangrijk, maar dan wel op een aangepaste manier, zodat we onze ruststofwisseling op een hoger peil te brengen. Het is belangrijk dat je je concentreert op de calorieën die je over de hele dag verbruikt, en niet alleen die tijdens de training. Hierdoor zal je lichaam veranderen, 24 uur per dag vet verbranden, en de vorm aannemen waar je al zo lang van droomt!

3. Bewegen; hoe moet ik beginnen?

Ik train iedere dag, maar ik zie geen resultaat? Dat hoor ik vrijwel iedere dag van mensen, die op de “normale manier” trainen en diëten.

In een gemiddeld fitnesscentrum rent iedereen naar de cardio apparaten, om zichzelf in het zweet te werken. Loopbanden, hometrainers, steppers en roeitrainers zijn constant bezet, en bij sommige centra wordt er door lampjes gewaarschuwd wanneer men 20 minuten heeft getraind, zodat de volgende zweetlustige kan plaatsnemen. Iedereen wil cardiofitnessen, en zoveel mogelijk zweeten en calorieën verbruiken.

Cardiofitness wordt ernstig overschat, als het gaat om gewichtscontrole.

Cardiovasculaire training, zoals hardlopen, fietsen en dergelijke zorgen inderdaad voor de verbranding van calorieën, en misschien wel meer als met krachttraining, echter er wordt vrijwel geen spiermassa mee opgebouwd.

Bij een matig inspannende cardio workout, wordt de eerste 20 minuten alleen maar de glycogeen voorraad aangesproken, de opslagvorm van koolhydraten in de spieren en de lever. Wanneer deze begint op te raken schakelt het lichaam over op de makkelijkste bron die het lichaam kan vinden eiwit. Het lichaam begint zijn eigen spiermassa te verbruiken voor energie, en dit komt per half uur training ongeveer 5 tot 6 gram, het gewicht van een hardgekookt ei. In feite breken we hiermee dus onze spiermassa af, terwijl we die zo hard nodig hebben om ons vet te verbranden.

Cardiofitnessers verbranden dan tijdens de workout meer calorieën dan de mensen die met gewichten trainen, echter het plaatje na de training ziet er heel anders uit. De uren na de training, lag de verbranding, de zogenaamde naverbranding, bij de krachttrainers een stuk hoger. Onderzoekers kwamen tot de ontdekking dat dit effect bij de cardiofitnessers slechts 30 tot 60 minuten duurde, terwijl dit bij de krachttrainers tot 48 uur doorwerkte.

Dat betekent dat het lichaam 48 uur lang vet verbrandt, terwijl we rustig op de bank tv kijken, op achter ons bureau aan het werk zijn.

Het effect van naverbranding wordt veroorzaakt door het proces van spierherstel.

Krachttraining veroorzaakt schade op spiercel niveau, die hersteld moet worden, wat er voor zorgt dat dit proces van celvernieuwing versneld wordt. Finse wetenschappers kwamen tot de ontdekking dat de eiwitsynthese (het proces van spiermassaopbouw) 3 uur na de training, nog met 21% verhoogd is. Dit is goed nieuws omdat de opbouw van spiermassa je helpt vet te verbranden.

De opbouw van spiermassa verhoogt je stofwisseling zo sterk dat bij de toename van een pond spiermassa, je 50 calorieën per dag meer verbrandt.

De training is belangrijk, maar de calorieën die je tijdens de training verbrandt niet eens zo. Het is belangrijker je te richten op training die je spiermassa doet toenemen, en je stofwisseling verhoogt en je lichaam te transformeren.

Het is dus zaak dat je minder nadruk legt op cardiotraining. Dit wil niet zeggen dat je dit helemaal uit je training moet verbannen. Cardiotraining ofwel aerobettraining is goed om het uithoudingsvermogen op te bouwen, helpt tegen stress en verbrand ook calorieën, maar om je gewicht voor langere tijd onder controle te krijgen, is het beter om voor krachttraining te kiezen.

Sta je echter voor de keuze, cardiotraining of helemaal niet trainen, dan ligt de zaak simpel, ga dan lopen! Aerobe training is nooit zinloos.

Een goede optie is om eerst 20 tot 30 minuten aerobe training te doen, voor de warming up, en dan beginnen met de krachttraining, zo krijg je een betere conditie en bouw je daarnaast nog spiermassa op.

Werk neemt er veel tijd in beslag, en beperkt de tijd die we overhouden om te sporten. De krachttraining, en de herstelperiode die hiermee samenhangt, om de training tot een succes te laten verlopen, omvat 1 rustdag. Op deze rustdag kan je gebruik maken om je te beperken tot cardiotraining.

Let wel op dat je na een intensieve beenspierworkout, de dag erna beter voor de fiets kunt kiezen, dan te gaan hardlopen. Dit om de benen ook rust te gunnen, we gebruiken deze toch al de hele dag om ons te verplaatsen.