

# INHOUD

Disclaimer	7
Voorwoord	9
Dankbetuiging	13
Inleiding	14
1 De natuurlijke staat van de mens	17
2 Het is niet jouw schuld dat je te dik bent!	19
3 De voedingsmiddelenindustrie	30
4 Wat eten we?	54
5 Gevaarlijke ingrediënten	61
6 Waarom op dieet gaan niet werkt	88
7 Wat is de definitie van slank?	103
8 Van vullen naar voeden	111
9 Beweging	150
10 Ontspanning	161
11 Je lichaam helpen herstellen	172
12 Handige tips	204
Tot slot	208
Over de auteur	210

## INLEIDING

Op het moment dat ik dit boek aan het schrijven ben, weet het CBS (Centraal Bureau van de Statistiek) te melden dat meer dan de helft van de volwassen mensen in Nederland (ouder dan 20) last heeft van overgewicht. Bij kinderen tot 20 jaar is dit ruim 13%. De hoeveelheid mensen met overgewicht blijft stijgen.

Het aantal gevallen van mensen met hart- en vaatziekten is de afgelopen jaren ook alleen maar gestegen. Op dit moment sterft in Nederland 1 op de 4 mensen met hart- en vaatziekten, aan de ziekte.

Het aantal mensen dat in Nederland te maken krijgt met kanker is ten opzichte van 1990 bijna verdubbeld.

Hoe komt het toch dat we met zijn allen steeds dikker worden en ook steeds zieker? Als de voedingsadviezen die we krijgen van diverse instellingen zo goed zijn, waarom blijven die cijfers dan zo hard groeien? Je zou toch mogen verwachten dat er juist een daling zou optreden, zeker in een tijd waarin steeds meer mensen bewust met voeding omgaan en zo gezond mogelijk leven.

In een wereld waarin bijna alles mogelijk is als het gaat om gezondheidszorg en welzijn, is het te bizar voor woorden dat we nog steeds met bosjes tegelijk omvallen. Dat we bijna allemaal jaarlijks een of meerdere malen griep krijgen en/of verkouden zijn en dat we ons eigenlijk altijd moe en futloos voelen.

Dit is niet de normale staat van het mens zijn. Kijk eens naar de hoeveelheid energie van kleine kinderen. Zoveel energie zouden jij en

ik ook moeten hebben, iedere dag weer! Heb je niet zoveel energie als de gemiddelde peuter, dan is dit boek voor jou geschreven.

Dit boek heeft de titel gekregen: "Waarom je dik en ziek wordt van diëten" en dat is niet voor niets. Veel van de diëten en voedingsadviezen die we de afgelopen jaren voorgeschoteld hebben gekregen, hebben geleid tot meer ziekten, meer vermoeidheid, meer overgewicht en meer stress.

Wat nou als je gewoon weer kunt eten wat je lekker vindt, kunt doen wat je leuk vindt en niets meer moet? Hoe fijn zou dat zijn, als je gewoon weer echt kunt genieten van het leven en nooit meer op dieet hoeft, gewoon omdat je weet wat je wel en beter niet kunt doen om in optimale gezondheid te blijven.

Met dit boek wil ik je laten inzien wat je al die jaren 'verkeerd' hebt gedaan en hoe het komt dat het je niet lukt om in je beste staat te zijn en te blijven. Ik neem je graag mee op reis door de wereld waarin we nu leven, het oerwoud van de voedingsmiddelenindustrie en ik laat je graag zien hoe je voor jezelf keuzes kunt maken waar je blij van wordt en die ook nog eens goed zijn voor je gezondheid.

Al die jaren dat ik met voeding en gezondheid bezig ben geweest, ben ik een echte Bourgondiër gebleven en juist dat heeft ervoor gezorgd dat ik heb gevonden wat ik zocht: een gezonde leefstijl die bij mijn liefde voor eten past. Als jij dat ook zoekt, dan ga je dat absoluut vinden in dit boek.

Ik adviseer je het boek van kaft tot kaft te lezen, zodat je precies weet waarom je bepaalde dingen beter kunt laten en andere dingen juist wel zou kunnen kiezen. Het eerste deel van het boek, zal wat zwaar overkomen, hierin staat vooral informatie over hoe het komt dat we niet allemaal blaken van gezondheid. Ik denk dat het essentieel is om

dit goed te begrijpen. Het tweede deel van het boek is juist gericht op wat je allemaal kunt doen om die blakende gezondheid te verkrijgen en te behouden. Het staat je natuurlijk vrij om het boek in je eigen volgorde en tempo te lezen, toch blijft de gemakkelijkste volgorde van begin tot het eind.

Wat je ook kiest, laat dit boek je gids zijn op je weg naar een lang en vooral gelukkig en gezond leven!

## Hoofdstuk 1

# DE NATUURLIJKE STAAT VAN DE MENS

Ik noemde het al even in de inleiding, als je ergens last van hebt, hoe klein ook, dan ben je niet in je natuurlijke staat van zijn. Mensen die volledig gezond zijn, voelen zich superfit, gelukkig en gezond.

Wist je dat ons lichaam gemaakt is om ten minste 3 keer langer mee te gaan, dan het nu gemiddeld doet?

Je kunt het je misschien niet voorstellen, toch is de natuurlijke staat van de mens iets heel anders dan dat wat we nu om ons heen zien. Van nature hebben mensen geen medicijnen nodig, behalve als ze in een ongeluk terecht komen waarbij noodhulp benodigd is. Wat dat betreft ben ik de medische wereld dankbaar voor medicatie, zoals narcose, wat het mogelijk maakt om operaties zonder pijn te doorstaan. Medicijnen om ziekten te bestrijden (lees symptomen te onderdrukken), daar ben ik zelf absoluut geen voorstander van. Als je begrijpt dat medicijnen niet genezen en dat de enige die genezen kan, het lichaam zelf is, dan snap je ook dat je het genezingsproces alleen maar hoeft te steunen. Hoe doe je dat? Door het lichaam te voorzien van de juiste voedingsstoffen, zodat het in haar kracht kan komen en kan doen wat het moet doen.

### *Nooit ziek*

Mensen zijn van nature nooit ziek. Als je in je 'natuurlijke staat' bent dan sta je 's-morgens vol energie op uit bed. Je voelt je vitaal,

tevreden en hebt zin in de dag. De bruisende energie waarmee je bent opgestaan, blijf je de hele dag voelen. Je hebt de hele dag een lach op je gezicht. Je voelt geen stress, angst of depressie. Je voelt je niet moe, hebt geen hoofdpijn of andere pijntjes in je lichaam. Je hebt geen overgewicht en je kent geen verkoudheden, griep of andere ziekten.

Je hebt een gezonde eetlust en eet waar je zin in hebt, zonder dat je hierbij overgewicht ontwikkelt. In de winter heb je iets meer vet voor het koude weer (tussen de 2 en 4 kilo is heel normaal) en in de lente smelt dat er gewoon weer af, zonder dat je daarvoor ooit op dieet hoeft. Je hebt nooit vreetbuien of extreme honger. Je eet gewoon wanneer je er zin in hebt en je hoeft jezelf niets meer te ontzeggen.

Als je 's-avonds naar bed gaat, val je snel in een mooie rustige diepe slaap en je krijgt een volle nacht rust. Je libido is gezond en krachtig. Je bent in staat om seksueel plezier te ontvangen en te geven.

Je haar, je nagels en je huid zijn in optimale conditie. Ze zijn sterk en zien er stralend uit. Je hebt sterke spieren en een mooi gevormd lichaam. Je beweegt je sierlijk en flexibel, want dat is je natuurlijke manier van bewegen.

Kortom, je bent krachtig, sterk, levendig en je voelt je fantastisch!

Voel jij je niet helemaal zoals ik hierboven beschreven heb, ga dan snel verder met lezen. Leer hoe het komt dat jij je niet zo voelt en uiteraard ook wat je eraan kunt doen om wel aan bovenstaande beschrijving te voldoen. Het is voor bijna iedereen mogelijk om het tij te keren. Wellicht dat je niet alle boxjes aan kunt tikken, bijvoorbeeld omdat je een handicap hebt. Toch ben ik ervan overtuigd dat ook jij je duizend maal beter kunt gaan voelen, dan dat je je nu voelt.

## Hoofdstuk 2

# HET IS NIET JOUW SCHULD DAT JE TE DIK BENT!

Mensen die 'te dik' zijn krijgen regelmatig allerlei oordelen en verwijten naar hun hoofd geslingerd. Zo zouden ze geen doorzettingsvermogen hebben, alleen maar ongezond eten, niet bewegen en weet ik wat mensen allemaal nog meer bedenken. Het zou de eigen schuld zijn van dikke mensen zelf. Moeten ze maar niet zoveel in hun mond proppen. Elk pondje gaat door het mondje, toch?

Volgens de cijfers van het Nationaal Kompas, heeft een groot deel van de mensen in Nederland te kampen met een vorm van overgewicht en ik durf te wedden dat onder de mensen die, volgens de statistieken, geen overgewicht hebben, er toch een heleboel zijn die niet helemaal tevreden zijn met hun lichaam. Hier en daar kan er best een rolletje vet af en mag er wel wat meer spierkracht bij. Daarnaast zijn er ook heel veel mensen die er op het eerste gezicht slank uit zien en vanbinnen toch moddervet zijn.

Hebben al die mensen dan geen doorzettingsvermogen of is er misschien iets anders aan de hand?

### *Onze Westerse 'beschaving'*

De maatschappij waarin wij leven, heeft ons geleerd hoge eisen aan onszelf te stellen, zeker ook als het gaat om uiterlijk. Hoe vaak