
Het carb-cycling dieet

Afvallen zónder het opgeven van koolhydraten

DERP boeken

Uitgever: *DERP boeken*
Inhoud (A5): 50 pagina's

Datum uitgifte: 05.2024
ISBN: 9789465015347

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

Introductie

Afvallen met carb-cycling

De basisprincipes

Calorieën

Voedingswaarde

Wat eten en vermijden?

Weekplan aan maaltijden

Wat te verwachten?

Geschiktheid

Laatste tips

Samenvatting

Bijlage 1 - Maaltijdplan

Bijlage 2 - Extra maaltijden

Bijlage 3 - Algemene info

HOOFDSTUK 1

Introductie

Het verlangen naar een gezonder, fitter lichaam drijft velen van ons om nieuwe methoden en ideeën uit te proberen. Maar in een wereld waarin diëten en voedingstrends als paddenstoelen uit de grond schieten, is het soms moeilijk om het kaf van het koren te scheiden.

Gelukkig is er één benadering die de afgelopen jaren wel steady is blijven hangen: een eetplan dat zowel de aandacht van fitnessfanaten als voedingsdeskundigen heeft getrokken, namelijk het carb-cycling dieet.

Ook beroemdheden als Chris Pratt, David Beckham en Hugh Jackman lopen er publiekelijk mee te koop carb-cycling te gebruiken als onderdeel van hun trainingsschema, bijvoorbeeld om fit en strak voor de dag te komen bij hun volgende tv-verschijning.

Wat maakt dit voedingsplan dan zo bijzonder?

Afvallen zónder het opgeven van koolhydraten

Carb-cycling is geen crashdieet dat je lichaam berooft van essentiële voedingsstoffen of je tot hongerige martelingen dwingt. De standaard in de meeste diëten lijkt koolhydraatarm te zijn, maar carb-cycling biedt juist een tegenoffensief: vanaf nu is afvallen ook mogelijk zonder het opgeven van koolhydraten.

Het is een onderbouwde levensstijl die helpt om je gewichtsdoelen te bereiken met de vrijheid om te kunnen blijven genieten van lekker eten. Als voedingsstrategie is het al geruime tijd bekend, maar pas in de afgelopen decennia heeft het aan populariteit gewonnen door de opkomst van sociale media en fitness-influencers.

Missie van dit boek

In dit korte boek begeleiden we je door alle stappen van carb-cycling: waarop het gebaseerd is, hoe ermee te starten, welke voeding te kiezen en te vermijden, maar ook op welke termijn er resultaten te verwachten zijn in de spiegel.

Daarnaast gaan we iets dieper in op de relatie tussen koolhydraten en het lichaam. Maar niet te diep: liever houden we het luchtig en begrijpelijk. De voorbeelden tussendoor zorgen ervoor dat de theorie meer gaat leven en omgezet wordt naar onze dagelijkse praktijk.

Kortom, alle begeleiding die jij nodig hebt om direct te kunnen starten met duurzaam afvallen!