



Fit en vitaal



10 weken lang alles wat je moet weten over hormonen en je gezondheid.



Welkom, fijn dat je hebt gekozen om je levensstijl onder de loep te nemen.

We leven in een maatschappij waar gezonde voeding volop verkrijgbaar is. De voedingsindustrie heeft er echter handig gebruik van gemaakt dat wij minder tijd willen spenderen om in de keuken ons eigen voedsel te bereiden. Dit heeft er toe geleid dat er veel gemaksvoding op de markt is gekomen die onze gezondheid eerder schaadt dan baat. Hierdoor zijn we wat onze voeding betreft, de weg behoorlijk kwijtgeraakt en dat gaat ten koste van onze gezondheid. We hoeven maar om ons heen te kijken en we weten dat dit zo is. Obesitas en welvaartsziekten rijzen de pan uit.

Misschien heb je al op verschillende manieren geprobeerd om af te vallen, ben je weer aangekomen na je dieet of er is een goede reden geweest om dit programma aan te schaffen. Afvallen is niet eenvoudig. Er zijn talloze diëten op de markt en veel daarvan schaden je gezondheid en je hormoonhuishouding. Als je op dieet gaat, geeft dit de indruk dat het om een tijdelijke actie gaat. Wat er na die actie gebeurt is doorgaans het oude voedingspatroon weer oppakken met hetzelfde resultaat als wat je had voordat je aan het dieet begon. Daarom spreek ik liever over een voedingspatroon veranderen. Dit is een blijvende manier die je kunt integreren in je leefstijl. Alleen op deze manier zal afvallen ook een blijvend succes blijven.

Dit programma doorloop je in 10 weken. Ik ga je leren wat gezondere voedingskeuzes zijn, waarom afvallen tot op heden niet geleid heeft tot een blijvend succes en wat de invloed van hormonen is als het gaat om je gezondheid en afvallen.

Je ontvangt elke week mail van mij met daarin de volgende onderwerpen:

week 1: Eet en drink onbewerkt

week 2: Master goeroe plan of nog beter: wees je eigen goeroe

week 3: Mentale kracht

week 4: Afvallen, calorieën en hormonen

week 5: Een stabiele bloedsuikerspiegel

week 6: Gezonde spijsvertering

week 7: Oestrogenen en progesteron

week 8: Bewegen en trainen

week 9: Cortisol en stress

week 10: Blijvend resultaat

Uiteraard ontvang je ook elke week een weekmenu die je houvast kan geven bij het bereiken van je streefgewicht. Tevens krijg je een E-book met recepten voor nog meer inspiratie.

Om je voedingspatroon te veranderen is niet alleen wilskracht nodig. Dit werkt slechts tijdelijk. Het is belangrijk om nieuwe gewoontes aan te leren. Gewoontes die makkelijk in je levensstijl passen, zodat je oude gewoontes vanzelf afzwakken en zullen verdwijnen.

Verwacht daarom ook niet dat alles in één keer lukt. Oefening baart kunst. Als je nog nooit een lekke band van je auto hebt verwisseld zal dat de eerste keer best lastig zijn. Het geeft je misschien de nodige stress en het kost tijd en energie om het karwei goed uit te voeren. Als je het echter 3 keer per week zou doen wordt het vanzelf een fluitje van een cent. Zo is het ook met nieuwe gewoontes.

Bij Praktijk Hormoonbalans kijken we vanuit een holistische kijk op klachten of dit nu overgewicht, menstruatieproblemen of energiegebrek is. We gaan dus op zoek naar de oorzaak en proberen deze weg te nemen door te kiezen voor een gezonde levensstijl. Kiezen voor de juiste beweging en voeding zoals de natuur het bedoeld heeft:

- vers en onbewerkt
- vermijd zoveel mogelijk gluten en lactose
- vrij van geraffineerde suikers
- koolhydraten die de bloedsuikerspiegel nauwelijks verstoren
- voldoende goede vetten en eiwitten
- drink voldoende water

Binnen een gezonde levensstijl is gezonde voeding de basis. Ons lichaam heeft zich genetisch nauwelijks aangepast sinds de oertijd. Toch zijn we door de jaren heen anders gaan eten.

Granen, zuivel en kunstmatige toevoegingen hebben een prominente plaats gekregen in ons voedingspatroon. Helaas herkent ons lichaam deze voeding niet en is hier niet op gebouwd. Door alle bewerkingen bevat ons voedsel nauwelijks nog vitaminen en mineralen. Ook wordt aan veel producten suiker toegevoegd waardoor we steeds dikker en zieker worden.



Door weer terug te gaan naar voeding die bij ons past zoals: verse groente, fruit, noten, zaden, knollen, vlees, vis en gevogelte zal het lichaam worden voorzien van bouwstoffen, vitaminen en mineralen. Wanneer je wilt afvallen zal je eerst zoveel mogelijk je vitaminen en mineralen moeten aanvullen. Dit gaat het makkelijkst als je veel groenten eet. Daarna verdwijnt de hang naar zoet en junkfood. Het zijn je hormonen die je 's avonds naar de koelkast doen lopen of je aan een zak chips helpen. Je hormonen bepalen of je vet opslaat en waar je dit op slaat. Zodra het lichaam van binnen optimaal wordt gevoed zal dit merkbaar zijn aan de buitenkant. Je verliest overtollig gewicht, krijgt meer energie, een betere huid et cetera.

Ik help je graag om je doelen te bereiken.

Hartelijke groet,

Wilma



Alle informatie in dit programma heeft als doel jou te informeren. Heb je specifieke klachten raadpleeg dan een deskundige.