

Wanneer afvallen niet goed lukt...

GRATIS EBOOK



**Gezondheidscoach
Nele Janssens**

LEEF GEZOND LEEF GELUKKIG 2023

Wie ben ik?

Hallo!

Fantastisch dat je mijn ebook hebt gedownload!

Misschien ben je wel nieuwsgierig naar wie ik ben.
Ik stel me heel graag even aan je voor...

Ik ben Nele, 43 jaar.
Naast mijn opleiding tot hulpverlener en counselor in 1997 - 2001, ben ik sinds 2019 ook gediplomeerd Gezondheidscoach en Orthomoleculaire voedingscoach.

Hoe ik daarbij ben gekomen? ...

Gezonde voeding en gezonde leefstijl boeien mij al vanaf jonge leeftijd.

Overgewicht heb ik nooit gehad maar eigenlijk wel het tegenovergestelde: ik was altijd nogal aan de magere kant. Dit tot mijn grote frustratie want ik wilde wel heel graag wat breder (allé ja, plaatselijk dan toch he 😊) en vooral veel sterker zijn.

In mijn pogingen om bij te komen heb ik vaak de foute keuzes gemaakt: te vaak eten (ongelofelijk hoeveel tussendoortjes ik ooit heb gegeten), te calorierijke voeding eten, veel snelle koolhydraten eten,...
Ik voelde me er absoluut niet goed bij.
En gezonder werd ik er zeker ook niet van.

Ik had weinig energie, weinig spiermassa en kampte met een aantal gezondheidsklachten zoals een chronisch magnesiumtekort.



Jarenlang verdiepte ik me in literatuur rond gezonde voeding en gezonde leefstijl maar ik kwam enorm veel tegenstrijdige informatie tegen.

Al gauw zag ik door de bomen het bos niet meer (wellicht herkenbaar voor jou...).

In 2019 was ik dat officieel beu en besliste ik om weer te gaan studeren.

Ik startte met de opleiding Gezondheidscoach.

Ik zou voor eens en voor altijd uitzoeken hoe de vork nu écht aan de steel zit.

De opleiding Gezondheidscoach leerde me dat gezond zijn veel méér is dan niet ziek zijn. Dat gezond zijn betekent dat je je goed voelt, zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak.

Na anderhalf jaar startte ik mijn eigen praktijk, hier aan huis in Noorderwijk.

Al vanaf het begin vinden vooral vrouwen de weg naar mijn praktijk.

Vrouwen die graag willen afvallen en hiervoor al alles hebben geprobeerd maar niet komen tot een blijvend resultaat, zo bleek.

Ik besliste om mijn aanbod verder op dit thema toe te spitsen.

Hoe komt het dat afvallen niet goed lukt en vooral... wat kan je eraan doen?

Maar... tijdens de gesprekken bleek echter al gauw dat mijn lieve klanten met heel wat meer problemen worstelen dan enkel overgewicht.

Bijna alle vrouwen die ik sprak, kampten ook met een gebrek aan energie, ontstekingen en/of pijn aan hun spieren en gewrichten.

Ik realiseerde me dat ik deze klachten eveneens graag voor hen zou willen verlichten, pas dan zouden zij zich écht goed in hun vel kunnen voelen.

Om die reden ben ik in januari 2021 gestart met de opleiding "Orthomoleculaire voedingsleer".

Dit bleek een schot in de roos!

De orthomoleculaire voedingsleer leert ons wat écht goede voeding is, welke voeding optimaal is om al je cellen goed te verzorgen, welke voeding alle juiste moleculen bevat om je lichaam perfect te laten functioneren. Want pas wanneer je lichaam optimaal functioneert kan je afvallen en worden eindelijk die lang aanslepende klachten verminderd.

En net daar wil ik jou zo graag helpen. Ik wil je de zoektocht besparen die ik zelf heb moeten maken en je meteen de juiste adviezen meegeven, de juiste informatie rond wat jouw lichaam specifiek nodig heeft om weer helemaal goed te gaan functioneren.

Opdat jij je snel weer goed in je vel zou voelen, zowel fysiek als mentaal!

Want je bent het waard!



Warme groeten, Nele



Wanneer (blijvend) afvallen niet lukt...

Wellicht heb je ondertussen zelf al heel wat geprobeerd om af te vallen.

En misschien lukt dat meestal ook wel maar vraagt het zo veel van je en komen de kilo's er nadien zo weer bij... enorm frustrerend!

Je bent het beu. Je wil voor eens en voor altijd verandering...

Genoeg met dagelijks op de weegschaal te gaan staan en je af te vragen hoe het mogelijk is dat je toch nog een halve kilo bent bijgekomen terwijl je de vorige dagen amper iets gegeten hebt, genoeg met je slecht in je vel te voelen, genoeg met dat energieniveau ergens ver beneden alle peil.

Hoog tijd om je weer goed in je vel te voelen, om weer zoveel energie te voelen dat je spontaan zin krijgt om te bewegen en sporten... stel je voor :-)!

Met dit gratis ebook help ik je heel graag weer op weg.

Wanneer afvallen niet goed lukt dan kan dit verschillende oorzaken hebben.

Vaak is het een signaal van je lichaam, een teken dat er iets niet helemaal goed gaat.

Niet enkel voeding maar ook je darmen, je hormonen, verzuring, ontstekingen, chronische stress,... kunnen een rol spelen.

In dit gratis ebook geef ik je uitleg over 3 veel voorkomende oorzaken van moeizaam gewichtsverlies en het wordt nog beter: ik geef je meteen al een aantal straffe tips mee over wat je eraan kan doen!

Wanneer afvallen niet goed lukt dan heeft dit vaak te maken met:

1. Je darmen
2. Je hormonen
3. Chronische stress

Ik vertel je er graag meer over.

LEEF GEZOND LEEF GELUKKIG



**Love yourself
enough
to live a
healthy
lifestyle**



JE DARMEN

HOE SLECHT FUNCTIONERENDE DARMEN
ERVOOR KUNNEN ZORGEN DAT AFVALLEN
NIET LUKT

Om duurzaam gewicht te verliezen is het belangrijk dat je darmen goed werken, meerbepaald je darmflora.

Je darmflora is het geheel aan bacteriën (goede en slechte) die in je darmen leven.

Ons huidige Westerse voedingspatroon brengt de darmbacteriën uit balans.

We eten te veel kunstmatige suikers en te weinig vezels. Het gevolg hiervan is dat de goede bacteriën uitsterven en de slechte bacteriën toenemen.

Hierdoor ontstaat er een dysbiose, dit betekent dat de slechte bacteriën de bovenhand krijgen over de goede.

Heb je vaak last van winderigheid, diarree of net het tegenovergestelde: verstopping? Dit kan een signaal zijn van het feit dat je darmflora niet helemaal goed zijn werk doet. Wacht best niet te lang om hier iets mee te doen want een slecht functionerende darmflora kan een hoop klachten en ongemak veroorzaken. Daarnaast heeft het een negatieve impact op je gewicht, het kan ervoor zorgen dat (duurzaam) afvallen niet goed lukt.

Wist je dat: je lichaam éven veel bacteriën bevat dan lichaamscellen? Een gezonde darmflora is dan ook enorm belangrijk.

▼ Gouden tip: Zorg voor een goede darmflora

Eet in de eerste plaats veel vezels. Vezels vind je vooral in groenten. Groenten bevatten wel 8 keren zoveel vezels dan bruin brood en andere volkorenproducten. Probeer minstens 2x per dag groenten toe te voegen aan je maaltijd.

Eet verder zo weinig mogelijk suiker en geraffineerde koolhydraten (koeken, snoep, wit brood,...) want deze verstoren je darmflora.

Eet ook regelmatig gefermenteerde producten, zoals bijvoorbeeld kefir. In mijn blogberichten leg ik je uit hoe je zelf kefir kan maken en welke gezondheidsvoordelen gefermenteerde producten opleveren voor je lichaam.

Naast gezonde voeding is ook beweging heel belangrijk voor een goede darmflora. Wanneer je beweegt dan bewegen je darmen mee en dit bevordert de peristaltiek (de beweeglijkheid van de darm).

Tenslotte is het belangrijk om voldoende water te drinken en stress te vermijden

JE HORMONEN

HOE JE HORMONEN ERVOOR KUNNEN ZORGEN
DAT AFVALLEN NIET LUKT



Jaja, you can blame it on the hormones :-).

Wanneer afvallen niet goed lukt dan kan er sprake zijn van een verstoring op hormonaal niveau.

Zo zijn bijvoorbeeld ghreline, leptine en insuline hormonen die te maken hebben met eten en de verwerking van eten.

Ghreline is het zogenaamde “hongerhormoon”, leptine is het hormoon dat aan je hersenen vertelt dat je maag vol is, dat je genoeg hebt gegeten. Daarnaast regelt leptine ook de stofwisseling.

Het bepaalt of je vet gaat verbranden of vet gaat opslaan.

Het hormoon dat wellicht het meest belangrijk is wanneer het gaat om je gewicht, is insuline.

Bij veel vrouwen is er sprake van een verstoring van de insulinegevoeligheid.

Wanneer je suiker eet dan krijg je een snelle boost van energie. Het glucosegehalte in je bloed, ofwel je bloedsuikerspiegel, stijgt. Je alvleesklier krijgt het signaal om het hormoon insuline aan te maken. Insuline zorgt voor het vervoer van glucose naar de cellen, waar de glucose vervolgens wordt omgezet in energie.

Door het te vaak en te veel eten van suiker en/of geraffineerde koolhydraten gaat je bloedsuikerspiegel heel fel schommelen. Het glucosegehalte in je bloed piekt wanneer je (geraffineerde) koolhydraten eet. Nadat de insuline zijn werk heeft gedaan, komt er een dal in je bloedsuikerspiegel. Je krijgt een energiedip.

Een schommelende bloedsuikerspiegel en een voortdurende hoge insulineproductie verstoren je stofwisseling. Wanneer het systeem jarenlang (te) hard moet werken dan raakt het op een bepaald moment uitgeput, je lichaam kan dan insuline “resistent” worden.

Je lichaam zal, zolang er insuline in je bloed circuleert, geen vet verbranden. Gebeurt dit te vaak dan gaat je lichaam het vet gewoon ‘vastzetten’. Je lichaam vergeet als het ware dat het vet kan verbranden om energie te krijgen. Ook wanneer je minder gaat eten.



Gouden tip:

Word weer gevoelig voor insuline

Hoe doe je dat? Vermijd suiker en geraffineerde koolhydraten zoveel als mogelijk. Geraffineerde koolhydraten zijn producten die bewerkt zijn door de voedingsindustrie, voedingsmiddelen die ontdaan zijn van vezels en van alle andere goede voedingsstoffen. Bijvoorbeeld wit brood, witte pasta, snoep, koeken, cake,...

Ongeraffineerde koolhydraten zijn onbewerkt, dit zijn de koolhydraten die je vindt in groenten, fruit, noten en volwaardige graanproducten (bv boekweit, haver, mout, zilvervliesrijst).

Je kan je lichaam stap voor stap leren om weer een vetverbrander te worden.

Af en toe een maaltijd overslaan (de zogenaamde Intermittent fasting) of nuchter bewegen helpt ook om je insulinegevoeligheid te verbeteren.

"Zorg goed voor je lichaam,

het is de enige plek

waar je zal leven"

Jim Rohn

CHRONISCHE STRESS

OVER DE IMPACT VAN STRESS
OP JE GEWICHT

Naast darmen die niet goed functioneren en een hormonale verstoring kan ook stress de oorzaak zijn van een gebrek aan gewichtsverlies.

Wanneer je lichaam langdurig onder stress staat (we spreken dan van chronische stress) DAN verhoogt het adrenaline- en cortisolniveau in je bloed.

Wanneer je vaak of langdurig stress hebt dan zijn je adrenaline- en cortisolniveaus vaak ook langdurig verhoogd. En net daar gaat het mis wat je gewicht betreft. Adrenaline en cortisol zorgen namelijk voor een verhoogde vetopslag.

Wanneer je chronische stress hebt, dit wel zeggen voortdurende stress, dan maakt dit afvallen erg moeilijk. Je kan er zelfs van bijkomen.

Hoe werkt dat dan precies?

Wanneer je in gevaar bent of wanneer je veel stress voelt dan stijgt het adrenaline-niveau in je lichaam. Je ademhaling versnelt, je hartslag gaat omhoog, je bloeddruk gaat omhoog, je spieren spannen zich, je begint te zweten, je begint te trillen, enzovoort.

Adrenaline en cortisol maken je lichaam klaar om te vechten of om te vluchten, de zogenaamde fight-, flight- of freeze reactie. Adrenaline zorgt ervoor dat er glucose wordt vrijgemaakt uit de lever. Dit gebeurt door het hormoon glucagon, de tegenhanger van insuline. Cortisol zorgt ervoor dat de eiwitten in je spieren worden omgezet in suikers, die op hun beurt eveneens worden afgegeven aan het bloed. Je bloedsuiker piekt, wat zorgt voor een snelle toevoer van energie.

Op die manier zorgen de stresshormonen adrenaline en cortisol ervoor dat er snel energie wordt vrijgemaakt opdat je goed zou kunnen vechten of snel kunnen vluchten.

En dit systeem is geweldig effectief, alleen... het is nogal primitief (aangestuurd ook door je 'reptielenbrein') en niet echt aangepast aan onze huidige tijd.

Vroeger moesten mensen zich verdedigen tegen wilde dieren, wilden ze overleven. Vandaag de dag komt dit gelukkig nog zelden voor ... ☺.

Het probleem is dat je lichaam geen onderscheid maakt tussen verschillende soorten van "gevaarsituaties", dat wil zeggen dat de stressrespons naar aanleiding van je huis dat in brand staat dezelfde is dan wanneer je baas je op zijn/haar kantoor roept.

In het laatste geval hoef je niet te vluchten (althans daar ga ik toch van uit ☺) en verbrandt je lichaam de vrijgekomen energie dus ook niet.

Gevolg: de glucose blijft circuleren in je bloed en wordt uiteindelijk opgeslagen als vet. Helaas is het niet zo dat dit netjes verdeeld wordt over je hele lichaam, het betreft hier meestal buikvet.

Kamp je dus al een tijdje met een zogenaamd "zwembandje"? ... De kans is groot dat stress de boosdoener is.



Gouden tip:

Doe ademhalingsoefeningen of mediteer

Doe regelmatig ademhalingsoefeningen of maak tijd om te mediteren.

Zelf gebruik ik de app Meditation Moments om te ademhalingsoefeningen te doen en te mediteren.

Ik zou deze app echt aan iedereen aanraden, vooral ook de betalende versie.

Naast meditaties, visualisaties, ademhalingsoefeningen,... vind je in de betalende versie ook verschillende heel erg interessante luisterboeken. "Master your minste" is mijn favoriet.

Voila, en zo zijn we stilaan aan het einde gekomen van dit ebook... hopelijk heb je ervan genoten en ben je er wat mee! Vond je de informatie in dit ebook nu wel heel zinvol en bruikbaar maar heb je het gevoel dat je er in je eentje toch nog niet echt uitkomt?

Wil je graag afvallen en heb je werkelijk alles al geprobeerd maar kom je maar niet tot een blijvend resultaat?

Dan is mijn unieke coachingstraject "Gezond en blijvend afvallen" vast iets voor jou!

in dit traject ontdek je:

- hoe je (blijvend!) kan afvallen, zonder dat je het gevoel hebt dat je op dieet bent
- welke voeding je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren
- hoe je je gezondheid op een eenvoudige manier een echte boost kan geven
- hoe je van die eeuwige hunker naar suiker af kan komen
- hoe je een vetverbrander kan worden zodat je voor eens en voor altijd komaf kan maken met de overvloedige kilo's
- hoe je gauw weer boordevol energie kan zitten en spontaan weer zin zal krijgen om te gaan bewegen of sporten
- hoe je weer rust kan vinden in je hoofd doordat je eindelijk met zekerheid weet wat je kan doen om je optimaal goed te voelen in je vel

Wil je hier graag meer over weten? Neem dan zeker een kijkje op mijn website <https://www.leefgezondleefgelukkig.be>

Je bent heel erg welkom!

Warme groeten,

Nele

Gezondheidscoach



**N E L E
J A N S S E N S**

Leef gezond leef gelukkig