



## Week 4

### Aandacht.

En dan is er al weer zo' n geweldige week voorbij waarin u gewerkt heeft aan uw gezondheid. Na drie weken merkt u naar verwachting al resultaat. Als dat niet zo is: blijf rustig doorzetten. Geen lichaam reageert namelijk hetzelfde. Soms komen mensen (tijdelijk) een beetje aan omdat het lichaam protesteert door de verandering in hun leefpatroon. Dat geeft niets en corrigeert zich later vanzelf, mits u trouw blijft aan het halen van uw doelen en het gedisciplineerd uitvoeren van alle stappen die u daar brengen. **U wilt winnen en u gaat winnen. Zet door!**

De meeste mensen, zo blijkt uit de vele reacties die ik heb mogen ontvangen, voelden zich na twee weken al stukken beter en energiever. Een persoon was zelfs drie-en-een-halve kilo afgevallen en de meesten tussen één pond en de twee kilo. Maar het allerbelangrijkste: ze gaven allemaal te kennen dat het moeiteloos en met veel plezier gaat en dat ze zich energiever voelen. Een dame schreef: *'Ik ga van dit dieet meteen even misbruik maken door de bijkeuken uit te ruimen.....'* Fijn. Het werkt! Schrijf mij uw ervaringen zodat we daar weer met elkaar van kunnen leren: [info@vrekkenpagina.nl](mailto:info@vrekkenpagina.nl).

Nog even dit: wees voorzichtig met het eten van veel fruit. Heuh?!? Ja, want ook in fruit zitten veel calorieën. Het is verschrikkelijk veel gezonder (dus niet een beetje) om een appel te eten in plaats van een gevulde koek of een lihanboutje. Echter: twee appels eten kan ook weer teveel van het goede zijn. Als u een gezonde vervanger kiest voor iets ongezonds zorg er dan voor dat u caloriegewijs niet van de spreekwoordelijke regen in den natte drup belandt.



**Bah, geef mij maar een sappige appel.**



## Programma

1. Ga vanaf nu goed, of nog beter, ontbijten en blijf tussendoortjes (drink liever een groot glas water) te allen tijde vermijden.  
U heeft het vast al vaker gehoord: het ontbijt is de allerbelangrijkste maaltijd van de dag. Al hetgeen u aan voedingsstoffen mist door het ontbijt over te slaan zult u later op de dag niet meer inhalen. Zorg voor een goed en een (voedings-) vezelrijk ontbijt. Vezels bevorderen een goede stoelgang ('poepen', zoals de meer volkse types het uitdrukken) en geven u langer een goed gevuld gevoel in de maag. Daardoor heeft u minder snel trek in een tussendoortje en begint u met veel kracht aan de nieuwe dag.

Muesli, havermout en volkorenbrood zijn perfect om de dag mee te beginnen. Met een bakje yoghurt erbij en een stukje fruit bent u al goed bezig. Nogmaals: u weet zelf heel goed wat heel goed voor u is en wat een gezonde hoeveelheid is. Wit brood met pindakaas is geen ontbijt maar een snack of op zijn best maagvulling. Dat heeft weinig met gezonde voeding te maken. Van hompen volvette kaas heb ik eveneens weinig mensen zien afvallen en het spijsverteringskanaal moet erg veel moeite doen dit weer kwijt te raken → vermoeidheid. Dit terwijl er tegenwoordig erg smakelijke magere kaasvarianten zijn. Dan neemt u daar toch lekker één plakje van. Of een beetje jam of een plakje kalkoekfilet of .....

Ontbijt en kies wat u dan eet zeer bewust. Zorg voor veel voedingsvezels, wat fruit en weinig vet.

### **ONTBIJTEN IS GEEN GRAP. ONTBIJTEN IS DE ESSENTIE.**



**'Vaas met staande man.'**



## 2. Eet langzaam.

Als we uit eten gaan dan nemen we uitgebreid de tijd. We voelen ons na een restaurantbezoek altijd heerlijk voldaan. Zulks natuurlijk afhankelijk van de keuze van het restaurant en de staat waarin de kok zich bevindt. Laat ik het zo zeggen: eten met een straalbezopen niezende kok die constant hard roept dat 'er nog steeds pus onder mijn nagels vandaan komt' is geen goede keuze. Maar over het algemeen wordt er in ons landje heerlijk gekokkereld. We nemen daar dan ook uitgebreid de tijd voor en dat is, u voelt het al aankomen, de reden dat we ons zo voldaan voelen.

Ten eerste zijn we zeer bewust aan het eten. Dat is belangrijk, want het geeft u een heerlijk moment van rust en ontspanning: u geniet. Dat kan thuis overigens ook. Neem elke hap van uw eten heel bewust en laat de smaak tot u doordringen.

Door langzaam te kauwen haalt u meer voedingsstoffen uit uw eten. De spijsvertering begint al in uw mond. Hoe beter u uw spijsvertering op orde heeft en hoe eerder u die aan het werk zet, hoe minder energie het u kost. Energie die u overhoudt voor andere dingen.

Maar het allerbelangrijkste van langzaam eten zit in het feit dat het ongeveer twintig minuten duurt alvorens ons lichaam doorheeft dat het genoeg voeding tot zich genomen heeft. Als u voor die twintig minuten uw eten enkel maar zo snel mogelijk naar binnen werkt dan krijgt u nooit op tijd het signaal 'genoeg' van uw lichaam te horen. Ja, later. Als het leed al geschied is.

### **U BENT EERDER VOL DAN UW LICHAAM U KAN VERTELLEN.**

Door langzaam te eten en goed te kauwen:

- eet u bewuster en met meer genot;
- eet u minder;
- zult u afvallen;
- werkt uw spijsverteringskanaal efficiënter;
- houdt u energie over .

**Liever een langzaam diner dan een snelle dood.**

**Ga er ook de komende week weer volledig voor !**

