

*Bea's vernieuwde methode.
80% gezond is genoeg.*



Bea Pols



“

*Als ongezonde voeding
ziek maakt, dan kan
gezonde voeding
genezen.*

”

COLOFON

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hartelijk dank aan een ieder die mij gesteund heeft.

Alle recepten en teksten zijn van Bea Pols.

Coverfoto: Leckyphoto.

Fotografie: Bea Pols, Harry Donker en Suzanne Janmaat.

Vormgeving: Bea Pols.

Inhoudsopgave

ONTBIJT en

hoofdstuk 1 oorzaken

hoofdstuk 2 stofwisseling

hoofdstuk 3 stap voor stap

hoofdstuk 4 drinken.

LUNCH en

hoofdstuk 5 bewegen

hoofdstuk 6 eetprikkelers

hoofdstuk 7 ontspannen

hoofdstuk 8 tussendoortjes

WARME MAALTIJD en

hoofdstuk 9 gezond koken

hoofdstuk 10 emotie eten

hoofdstuk 11 gezond eten

hoofdstuk 12 feestjes



Mijn motivatie.

In de vijftien jaar waarbij ik leefde met een eetstoornis heb ik van alles geprobeerd om af te vallen en mijn stofwisseling te verhogen. Van hoge dosis cafeïne tot illegale druppels die je stofwisseling en hart lieten versnellen, tot extreem diëten, ik deed het allemaal. Mijn focus lag volledig op het getal op de weegschaal. Dat dit mijn gezondheid zou kunnen schaden stond ik niet bij stil.

In 1996 werd ik opgenomen in het ziekenhuis in Alkmaar. Ik had veel pijn en hoge koorts. Ik bleek ontstekingen aan lever, galblaas, milt, alvleesklier en maagslijmvlies te hebben. Ik kreeg morfine tegen de pijn. Er werd gevreesd voor mijn leven.

Na twee weken werden er galstenen gevonden en is mijn galblaas verwijderd. Het duurde nog maanden voordat ik volledig hersteld was. Galstenen komen vaker voor bij mensen die een *crashdieet volgen zo bleek.

Ik was bijna dood door mijn slechte eetgewoontes. Ik schaamde me vreselijk en besloot in het ziekenhuis om andere keuzes te maken. En zo geschiedde. Mijn focus ging naar gezondheid in plaats van een getal op de weegschaal.

*Bron: ZorgkaartNederland, <https://ap.lc/NbDNg>

Inleiding

Mijn methode ben ik halverwege jaren 90 gestart om zelf 40 kilo af te vallen. Het is een combinatie van mijn kennis uit de natuurgeneeskunde en mijn kennis van voeding. In mijn vak veranderd er veel. Steeds weer komen er nieuwe inzichten en onderzoeken. Hoogste tijd om na 28 jaar de methode te herschrijven en aan te passen aan de nieuwste inzichten.

Obesitas, hoge bloeddruk en diabetes mellitus type 2, komen steeds vaker voor. De rol van een gezonde leefstijl is hier al bewezen. Je bent ziek geworden door ongezond eten, teveel stress en/of te weinig beweging. Het tegenovergestelde van wat je ziek maakte kun je nu doen om beter te worden. Erfelijkheid kan een rol spelen. Maar erfelijkheid alleen is nooit een oorzaak voor een ziekte. Het grootste deel heb je zelf in de hand door leefstijl. *Diabetesvereniging Nederland: "Bij de meeste vormen van diabetes (zoals diabetes type 1 en type 2) zijn meerdere factoren samen de oorzaak van het ontstaan van diabetes. Erfelijke factoren spelen daarbij een kleine rol."*

De rol van leefstijl wordt ook steeds duidelijker bij ziekten als bijv. migraine, Parkinson en reuma. Deze ziektes zijn niet om te keren. Meer onderzoek is nodig, mogelijk kan leefstijl wel deze ziektes ooit afremmen? De toekomst zal dit uitwijzen.

Of je nu wilt afvallen of ziekte wilt voorkomen en ziekte wil genezen, begin vandaag nog met een gezonde leefstijl. Je lichaam schakelt over van ongezond naar gezond over zodra jij begint met een gezonde leefstijl. Gezondheid heb je voor het grootste deel zelf in de hand.

Liefs, Bea



Hoofdstuk 1 Alle oorzaken.

Heb je een leefstijlziekte? Hoe is het zo ver gekomen? Is de oorzaak bij jou verkeerde voeding? Te vette voeding? Te weinig bewegen? Of speelt er meer mee? Heb je veel stress gehad de afgelopen jaren? Hoe goed werkt je lichaam? Je schildklier? Je hormonen? Menopauze? Werken je organen goed? Of houd je bijvoorbeeld vocht vast? Medicijngebruik kan ook zorgen voor extra gewicht, vocht of vetopslag op je buik. Als je vermoedt dat dit in je nadeel werkt, bespreek eerst met je arts of er andere opties zijn.

De een heeft sneller een vol en verzadigd gevoel terwijl de ander altijd honger heeft. Ik had ook altijd trek. Maar kwam erachter dat wat je eet een grote invloed heeft. Eten kan voor snelle trek zorgen of voor een lang verzadigd gevoel. Van grote invloed hierop is je bloedsuikerspiegel. Ik ga je leren om sneller een vol gevoel te krijgen.

Prikkelgevoeligheid is een belangrijke oorzaak van het ontstaan van overgewicht. We zijn nu eenmaal heel gevoelig voor beïnvloeding. Denk aan alle reclames op tv, in de winkels, in bladen of je laptop en telefoon. Of je omgeving, want zien eten doet eten. En als je omgeving elke dag snackt wordt de verleiding voor jou steeds groter.

Hoe werkt mijn methode?

Gemiddeld vallen mijn cursisten een halve kilo per week af. Het accent ligt echter niet op een cijfer op de weegschaal, maar op je gezondheid. Stukje bij beetje zul je gezonder worden. Vermoeidheidsklachten zullen verminderen.

Gebruik je medicijnen? Dan is het advies om bij gewichtsverlies van tien kilo of tien procent, contact met je behandeld arts op te nemen om te kijken of de medicatie omlaag kan. Tien procent gewichtsverlies per jaar, zorgt al voor een meetbare gezondheidswinst.

Gewichtsverlies en vetverlies gaan niet altijd hand in hand, daarom kan het demotiverend werken als je op de weegschaal ziet dat je niet afgevallen bent. Vaak heeft dit met je spier- en vetmassa te maken. Bewoog tot voor kort weinig en ga je nu elke dag een stuk wandelen, dan maakt je lichaam meer spiermassa aan. Heel nuttig want hoe meer spieren, hoe hoger de vetverbranding. Vet wordt onder andere afgebroken in je spieren. Probleem voor de weegschaal is, is dat spieren zwaarder zijn dan vet. Dus kan je gewicht stil staan. Weeg je wekelijks en meet elke twee weken je middelomtrek op.

Hoe meet je je middelomtrek? Je meet je middel door tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken te meten. Middelomtrek bij mannen < 94, bij Aziatische mannen < 90 = gezond. Bij vrouwen < 80 ook Aziatische vrouwen = gezond.

Je locatie speelt ook mee. Het is al jaren bekend dat het percentage overgewicht hoger is binnen een straal van 1 kilometer rondom een fastfoodrestaurant. We hebben in Nederland 50% overgewicht en het cijfer stijgt.

Elke dag heb je de kans om te kiezen voor gezondheid.



Voed je ogen.

Door mijn eetstoornis onder controle te krijgen, zag ik pas echt wat het oog doet voor een vol en voldaan gevoel. Mijn ogen hadden altijd veel honger waardoor ik altijd teveel op mijn bord schepte. En lag het eenmaal op mijn bord dan at ik het ook op, weggooien is zonde. Jarenlang kocht ik teveel boodschappen. Altijd bang dat ik tekort eten in huis had. De psychologische honger was groot. Niet handig als je worstelt met je gewicht zoals ik jarenlang deed.

Tot ik ontdekte dat door mijn ogen goed de kost te geven, ik sneller vol zat. In plaats van twee bruine boterhammen als lunch, heb ik een periode zes volkoren crackers gegeten. Met ook zes verschillende soorten beleg. Qua calorieën was zes crackers niets meer dan twee boterhammen met beleg. Maar voor mijn hoofdhonger was dit veel beter. Kleurrijk eten werkte ook beter. Wat rode paprikareepjes en oranje worteltjes bij de lunch zorgde ervoor dat ik langer vol zat. Niet alleen door de vezels, maar ook omdat mijn ogen veel kleur hadden gezien. Daardoor was mijn hoofdhonger ook gevoed. Dit geeft aan hoe belangrijk je ogen (en het signaal dat ze door seinen naar je hersenen) zijn voor je eetlust. Maak hier gebruik van door er voor je ogen een feestmaaltijd van te maken.

Wat is een gezonde leefstijl?

Een gezonde leefstijl bestaat uit meerdere onderdelen. Zoals onder andere voeding, beweging, ontspanning en slaap. In mijn methode wordt aan alle onderdelen aandacht besteedt.

Eiwitten

Vanaf je 25e levensjaar neemt je spiermassa langzaam af. Om spiermassa te maken of te behouden heb je eiwitten nodig. De meeste mensen, die bij mij in de praktijk komen, eten te weinig eiwitten en bewegen te weinig. Hierdoor gaat de spieraafbraak te snel. Vetverbranding vindt voornamelijk plaats in de spieren. Weinig spieren is een lage vetverbranding. Wil je een goede vetverbranding dan heb je meer spieren nodig. Dit gaan we bereiken door:

1. Meer eiwitten eten.
2. Meer bewegen.

Vanaf 65 jaar is het advies zelfs om 25-50% meer eiwitten te eten per dag.

Uitgangspunten van Bea's Methode

- Afvallen moet een feestje zijn met lekker en gezond eten.
- Resultaat behalen op korte én lange termijn.

In de eerste hoofdstukken is geen weekmenu. Waarom niet?

Leefstijlveranderingen kosten tijd. Je hele voedingspatroon helemaal omgooien maakt het veel moeilijker om dit vol te houden. Daarom beginnen we nu met alleen het ontbijt en drinken. Ervaar maar eens wat dit voor je lichaam doet.

Variëren van eten en drinken zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnen krijgt.



Koffie-havermout ontbijt

Dit is een favoriete ontbijt van veel klanten van mij. Heel handig om voor een aantal dagen klaar te maken. Bewaar dit in de koelkast in jam- of weckpotjes

Benodigdheden per portie

3 el. havervlokken,

50 ml. volle of plantaardige melk,

4 el. volle (soja) kwark,

4 el. sterke of oploskoffie afgekoeld,

1 el. chiazaad

1 el. cacaopoeder,

Bereiden

Doe de havervlokken, chiazaad, melk en koffie bij elkaar in een bakje. Bewaar dit in de koelkast tot het ontbijt. Zowel de havervlokken als de chiazaad zwellen op. Een overnight oats. Maak het af met een paar eetlepels kwark en bestrooi dit met wat cacaopoeder. Echt, je hebt een goedgevuld, gezond en vooral heel erg lekker ontbijt!



Gebakken ei uit de oven

Voor deze heerlijke gebakken eieren uit de oven kun je restjes van je avondmaaltijd gebruiken. Door toevoegen van de cottage cheese en de geraspte kaas maak je gebakken ei extra eiwitrijk. Makkelijk dat je dit zo de oven in kan schuiven. Heb jij even je handen vrij voor wat anders. Je kunt een cupcakevorm gebruiken voor 6 kleine porties zoals op de foto of gebruik een rechte ovenschaal voor eiplakken. In de koelkast zijn ze een paar dagen te bewaren. Heerlijk om er een in je broodtrommel mee te nemen.

Benodigdheden voor 6 cupcakes

4 eieren	2 el. gekookte broccoli
50 gram cottage cheese	2 el. gebakken kipfiletblokjes
50 gr. geraspte kaas	1 halve ui of een kleine ui
1 snufje zout	1 teentje knoflook
1 t. chilivlokken of - poeder	2 el. olijfolie vierge om te verwarmen

Bereiden

De oven voorverwarmen op 180 graden Celsius. In een beslagkom de cottage cheese met een vork losroeren. Voeg èèn voor èèn de eieren toe en roer dit goed door. Voeg daarna de geraspte kaas erbij met de kruiden. Laat dit even rusten. Pel en snipper de ui en de knoflookteen. In een koekenpan 1 eetlepel olijfolie verwarmen. Fruit hierin de gesnipperde ui en de gesnipperde knoflookteen in een paar minuten goudgeel. Haal de gefruite ui en knoflookteen met een schuimpaan uit de koekenpan zodat de olie in de pan achter blijft. Voeg dit toe aan het eimengsel. Vet je bakvorm in met 1 eetlepel olijfolie. Verdeel het eimengsel over de cupcakevormpjes of in de ovenschaal. Voeg de broccoli en kipfiletblokjes toe en strooi wat chilivlokken of -poeder naar smaak over het eimengsel. Bak in de oven ongeveer 30 minuten. Na het bakken even laten afkoelen en uit de vorm halen.

Variatietip

- Vervang de broccoli voor 1 kopje boerenkool. Mag ongekookt uit de vriezer.
- Vervang de broccoli door een halve rode paprika. in reepjes.
- Vervang de broccoli door zongedroogde tomaten in stukjes gesneden.

Bea's vernieuwde methode

1

OVER DE METHODE

Een gezonde leefstijl is wel vol te houden met deze stap voor stap methode.

2

RECEPTEN

Lekkere recepten, simpele recepten die zorgen dat jij je goed voelt.

3

TIPS, ADVIES EN OEFENINGEN

Door mijn jarenlange werk en persoonlijke ervaring kan ik vertellen wat wel werkt.



Uitgeverij
www.onzepennenvruchten.nl
&
www.beapols.nl

