

“

*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. Met dank aan Marry.

Coverfoto: Leckyphotos.

Fotografie: Harry Donker, Suzanne Janmaat en Bea Pols.

Vormgeving: Bea Pols.

Bea Pols

Bea's vernieuwde methode

80% gezond is genoeg

Uitgeverij: Onze pennenvruchten
Meer informatie: www.beapols.nl



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>**

Inhoudsopgave

Deel 1 Ontbijt en

Hoofdstuk 1 Eiwitten	blz. 9.
Hoofdstuk 2 Stofwisseling	blz. 19.
Hoofdstuk 3 Stap voor stap	blz. 29.
Hoofdstuk 4 Drinken	blz. 39.

Deel 2 Lunch en

Hoofdstuk 5 Bewegen	blz. 51.
Hoofdstuk 6 Eetprikkel	blz. 61.
Hoofdstuk 7 Ontspannen	blz. 73.
Hoofdstuk 8 Tussendoortjes	blz. 83.

Deel 3 Warme maaltijd en

Hoofdstuk 9 Gezond koken	blz. 95.
Hoofdstuk 10 Emotie eten	blz. 105.
Hoofdstuk 11 Feestjes	blz. 115.
Hoofdstuk 12 Weekmenu's	blz. 125.

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 verandert 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 deze ziektes ooit afremmen? De toekomst zal dit uitwijzen.

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

Liefs, Bea.

Deel 1 Het ontbijt.

Het ontbijt wordt vaak de belangrijkste maaltijd van de dag genoemd. Terecht! Ken je de spreuk:

'Ontbijt als een Keizer, lunch als een Koning en dineer als een bedelaar?'

Drie redenen voor een gezond ontbijt.

1. Je krijgt meteen energie en betere concentratie.
2. Je snoept minder.
3. Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel.

De recepten uit deel 1

Granola	blz. 14.
Chiazaadjam - en compote	blz. 15.
Koffie havermout ontbijt	blz. 16.
Laagjes yoghurt	blz. 17.
Gebakken ei uit de oven	blz. 24.
Warme havermoutpap	blz. 25.
Volkoren pannenkoeken	blz. 26.
Norirol met groente en ei	blz. 27.
Pindakaas met banaan	blz. 33.
Zoet broodbeleg	blz. 34.
Ontbijtsmoothie	blz. 36.
Wentelteefjes met fruit	blz. 37.
Matcha latte	blz. 44.
Kurkumamelk	blz. 45.
Chiazaad water	blz. 46.
Jujube thee	blz. 47.



Hoofdstuk 1 Eiwitten.

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 spieraftbraak 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 kun je 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.

Vaak trek?

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. Een eiwitrijk ontbijt helpt hiermee.

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 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 je 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. Probleem voor de weegschaal is, is dat spieren zwaarder zijn dan vet. Zodoende lijkt het of je gewicht stilstaat terwijl je in werkelijkheid spiermassa kweekt. Weeg je maximaal 1 x per week en meet eventueel 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.

Uitgangspunten van Bea's Methode

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



Koffie chiazaad 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

4 el. sterke of oploskoffie,
50 ml. volle of plantaardige melk,
4 el. volle (plantaardige) kwark,

1 el. chiazaad,
1 el. cacaopoeder,
1 el. granola als topping.

Bereiden

Laat de koffie even afkoelen. Doe de chiazaad, melk, koffie en de cacaopoeder bij elkaar in een bakje. Bewaar dit in de koelkast tot het ontbijt. De chiazaadjes zwellen op. Maak het af met een paar eetlepels kwark en wat granola als topping. Je kunt dit in jampotten of weckpotten per portie klaarmaken en voor 3-4 dagen vooruit in de koelkast zetten. Makkelijk, gezond en heel lekker.



Warme havermoutpap

Benodigdheden

200 ml. melk naar keuze,
1 snufje zout,
1 el. chiazaad,
1 el. ongezouten noten,
1 handje bosbessen.

4 el. havermout vlokken,
1 banaan,
1 snufje kaneel,
eventueel 1 tl. agavesiroop,

Bereiden

Verwarm de melk in een kleine pan met een snufje zout. Zodra de melk warm is kun je de havermout vlokken toevoegen. Verwarm ca. 5 minuten op een zachte warmtebron. Goed doorroeren en van de warmtebron afhalen. Roer de chiazaad er door. Laat de pap iets afkoelen, zodat het indikt. Snij de banaan in plakjes en hak de noten in stukjes. Doe de pap in kom en verdeel het fruit en de noten hier over. Naar smaak kun je kaneel, bosbessen en agavesiroop over de kom pap doen.



Oefening buikspieroefeningen

Hieronder drie belangrijke buikspieroefeningen. Probeer tijdens de oefeningen rustig door te ademen. Je kunt alle buikspieroefeningen dagelijks doen. Je mag spierpijn hebben, maar forceer niet. Alle buikspieroefeningen kun je op een stoel doen. Bouw op naar dagelijks alle oefeningen in drie sets van 15 keer.

1. We beginnen met de binnenste buikspieren. Deze zorgen voor de stevigheid van je bekken. Heel belangrijk voor vrouwen na een bevalling. Ga op een stoel zitten met je voeten op de grond en je rug recht. Leg 1 hand net onder je navel op je buik. Adem diep in en "maak" een bolle buik. Adem even twee seconden vasthouden. Uitademen en je buik intrekken.
2. Schuine buikspieren. Ga zitten op een stoel en houd de zijkant van de stoel vast. Til je rechterbeen op en reik naar je knie met je linkerhand. Doe dit tien keer. Wissel af en til je linkerbeen op en reik met de rechterhand naar je knie.
3. Rechte buikspieren. Ga op een stoel zitten met gebogen benen. Houd ze een paar centimeter boven de grond en trek je knieën naar je borst.

Tip voor het stappenplan.

- Dagelijks wat buikspieroefeningen op een stoel te doen.
- Kun je een ochtendritueel voor jezelf bedenken?