

# VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG



Wie ben  
jij?



Academie voor

**Holistisch Coachen**





EEN  
GOED  
LEVEN  
VITALITEITS- EN LEEFSTIJLCOACHING

[vitale medewerkers .nu](http://vitalemedewerkers.nu)

huishoudelijke mededelingen



Academie voor

**Holistisch Coachen**





# WAAR GAAN WE HET OVER HEBBEN?



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# WAT GAAN WE DOEN?

- Voedingsleer Plus
- Gedragsverandering
- (Gezonde) mensen echt helpen om hun doelen te bereiken
- Verschil met andere opleidingen



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# OPBOUW PROGRAMMA

- LESDAG 1: Kennismaking, vitaliteitscheck, gedragsverandering en werking menselijk lichaam en brein
- LESDAG 2: (Energie)balans, rekenmethodes, Macro- en micronutriënten, puur eten
- LESDAG 3: Vitaminen en mineralen , Bloedsuikerspiegel, Glycemische lading, type honger, snackdagboek
- LESDAG 4: Fasen van leefstijlcoaching, diëten, meten, normen voor gezond gedrag, je eigen voedingsplan
- LESDAG 5: Voeding en welvaartziektes, de invloed van stress, ontspanning en slaap
- LESDAG 6: Coachen op normen, eet-hongergrafiek
- LESDAG 7: Valkuilen, hormonen, feiten en fabels
- LESDAG 8: Terugblik, Kaizen, Hoe verkoop je jezelf?



Academie voor

**Holistisch Coachen**



# WAT VERWACHTEN WE VAN JOU?

- Eerste jaar: aan de slag met jezelf
- Tweede jaar: aan de slag met proefcliënten
- Reflectieverslag na iedere les verplicht



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# WAT GAAN WE VANDAAG DOEN?

- Je eigen vitaliteit
- Wat is gezondheid
- De mismatch tussen genen en omgeving
- Intake
- Werking menselijk lichaam



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# WAAROM IS VERANDEREN ZO LASTIG?





# QUIZJE!



Academie voor

**Holistisch Coachen**

1. Op welke leeftijd worden in NL vrouwen gemiddeld chronisch ziek?  
A: 42 jaar      B: 52 jaar      C: 62 jaar
2. Voor hoeveel % is leefstijl van invloed op het ontwikkelen van chronische ziekten?  
A: 40-60%      B: 60-80%      C: 70-90%
3. Hoeveel keuzes maakt een mens gemiddeld per dag?  
A: 700      B: 1.500      C: 2.800



Academie voor

**Holistisch Coachen**

4. Hoeveel jaar leef je gemiddeld langer met een gezonde leefstijl?  
A: 5 jaar      B: 8 jaar      C: 14 jaar
  
5. Waarvan krijg je energie?  
A: ontspannen op de bank   B: bewegen / sporten
  
6. Hoeveel % van de NL eet te weinig groenten & fruit?  
A: 64%                      B: 96%                      C: 30%
  
7. Waar wonen de gezondste mensen ter wereld?  
A: Noorwegen    B: Thailand              C: Japan



Academie voor

**Holistisch Coachen**



8. Hoeveel % van wat in de supermarkt ligt is te zoet, zout of vet?  
A: 89%      B: 73%      C: 55%
9. Hoeveel minuten per dag moet een volwassene iemand matig tot intensief bewegen per dag?  
A: 20 min      B: 30 min      C: 40 min
10. Hoeveel glazen alcohol mag een vrouw max per dag drinken?  
A: 1      B: 2      C: 3



Academie voor

**Holistisch Coachen**

**WAT IS GEZONDHEID?**



# WAAROM INVESTEREN IN JE GEZONDHEID?

- Je leeft langer
- Je bent minder vaak ziek
- Je hebt meer energie
- Je kan beter tegen stress
- Je ziet er beter uit
- Je veroudert minder snel
- Je smaak verbetert

*Je hoeft niet ziek te zijn, om beter te worden.*



Academie voor

**Holistisch Coachen**





**KWALITEIT VAN LEVEN**

# HOE VITAAAL BEN JE?



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# WAT WIL JE VERANDEREN?

STEL VOOR DE VOLGENDE LES EEN HELDER  
DOEL VOOR JEZELF OP WAT JE OP HET GEBIED  
VAN VOEDING WILT BEREIKEN

Maak het SMART

Specifiek

Meetbaar

Acceptabel

Realistisch

Tijdgebonden

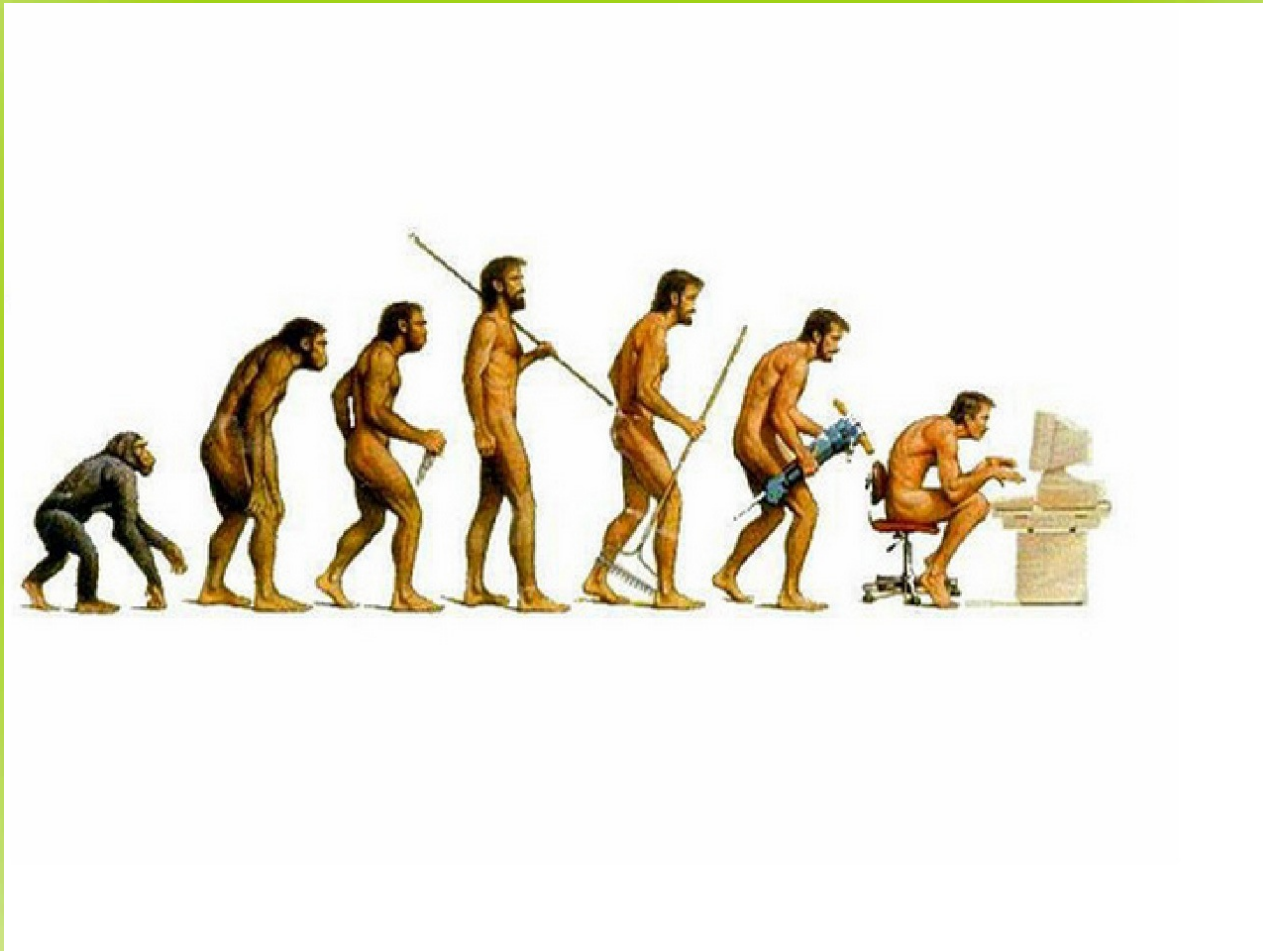


Academie voor

**Holistisch Coachen**



# De mis-match tussen onze genen en onze omgeving



Academie voor

**Holistisch Coachen**

- 100.000-en generaties: jager-verzamelaar
- 500 generaties: landbouw
- 10 generaties sinds industriële tijdperk
- 2 generaties industriële voeding...



Academie voor

**Holistisch Coachen**

80% | 20%



Academie voor

**Holistisch Coachen**



THE THINGSWE SAY.COM



Academie voor

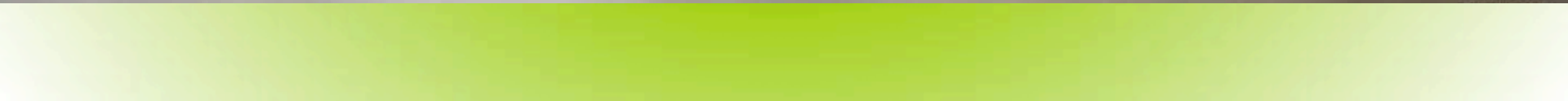
**Holistisch Coachen**





Academie voor

**Holistisch Coachen**



# DE INTAKE

IK ben in het verkeerde lichaam  
Geboren met de verkeerde persoonlijkheid  
en het verkeerde inkomen.



Academie voor

**Holistisch Coachen**



# APPELTJES PLUKKEN





# DE INTAKE

“Een goede intake is het halve werk”



Academie voor

**Holistisch Coachen**

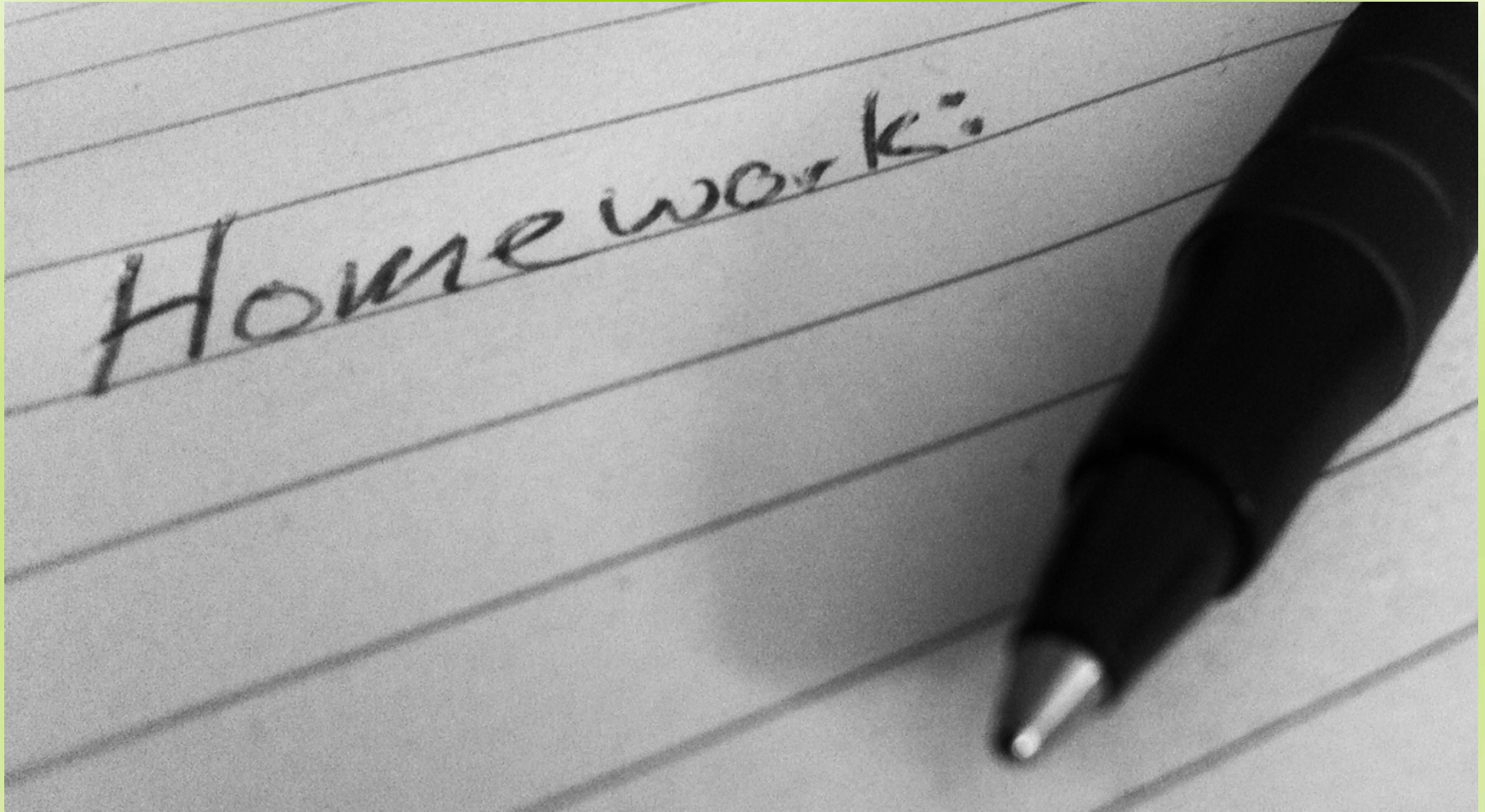
# DE INTAKE

- Hulpvraag heel belangrijk: goed doorvragen
- Veiligheid creëren
- Niet veroordelen of beoordelen
- Eerst informeren, dan pas actie
- Twee experts; jij en je cliënt
- Zorg voor verbintenis



Academie voor

**Holistisch Coachen**



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE INTAKE

- Anamnese
- De voorgeschiedenis
- Relevante omstandigheden op dit moment
- Gerichte vragen en doorvragen
- Wat wil de cliënt écht bereiken en vertellen



Academie voor

**Holistisch Coachen**



WAT  
WIL  
JE  
WETEN  
VAN  
JE  
CLIENT  
?



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# AAN DE SLAG

Bedenk een (fictieve) hulpvraag op het gebied van voeding:

- Ik wil ...kg afvallen
- Ik ben altijd zo moe, wat kan voeding voor mij doen?
- Ik en mijn gezin willen gezonder eten, maar hoe doe ik dat?
- Ik wil de 10 km gaan hardlopen, wat moet ik hiervoor met mijn voeding doen?
- Ik wil meer spiermassa, wat moet ik dan met mijn voeding doen?
- Ik wil het vet op mijn buik kwijt

*Maak duo's en houd een intake van 15 min pp*



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# TERUGKOPPELING INTAKE



Academie voor

**Holistisch Coachen**





# DE SPIJS- VERTERING



Academie voor

**Holistisch Coachen**

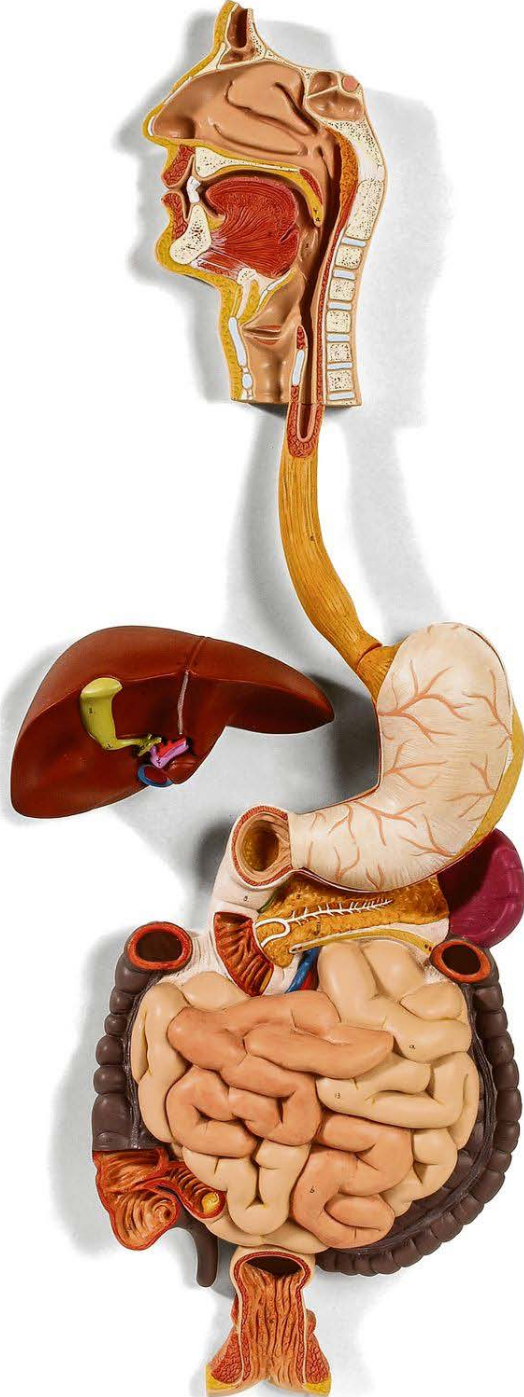
# DE SPIJSVERTERING

- Vertering
- Opname voedingsbestanddelen in bloed en lymfe
- Omzetting, opslag, ontgifting en uitscheiding afvalstoffen
- Indikking en lozing onverteerbare restproducten
- KH paar uur, eiwit langer, vet het langst
- Afweer
- Hongergevoel
- Afscheiding hormonen



Academie voor

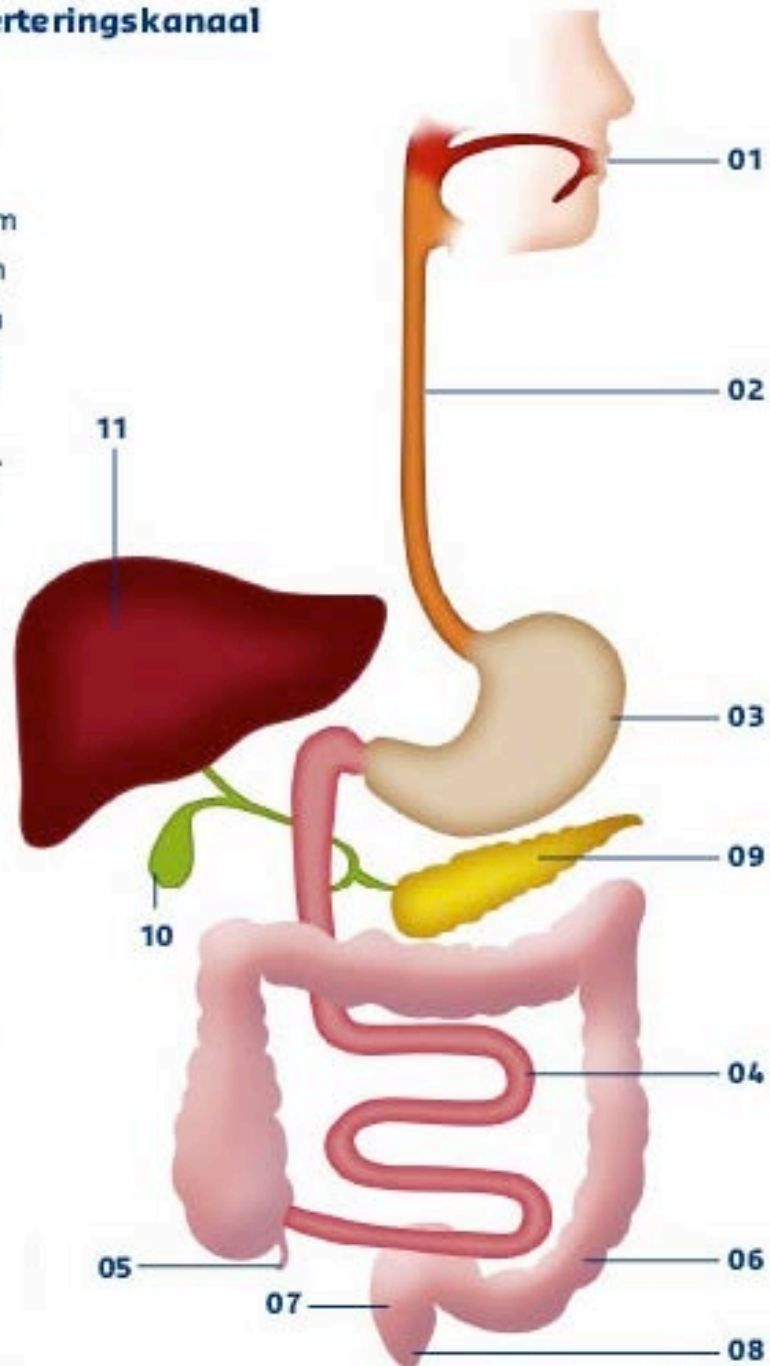
**Holistisch Coachen**





## Het spijsverteringskanaal

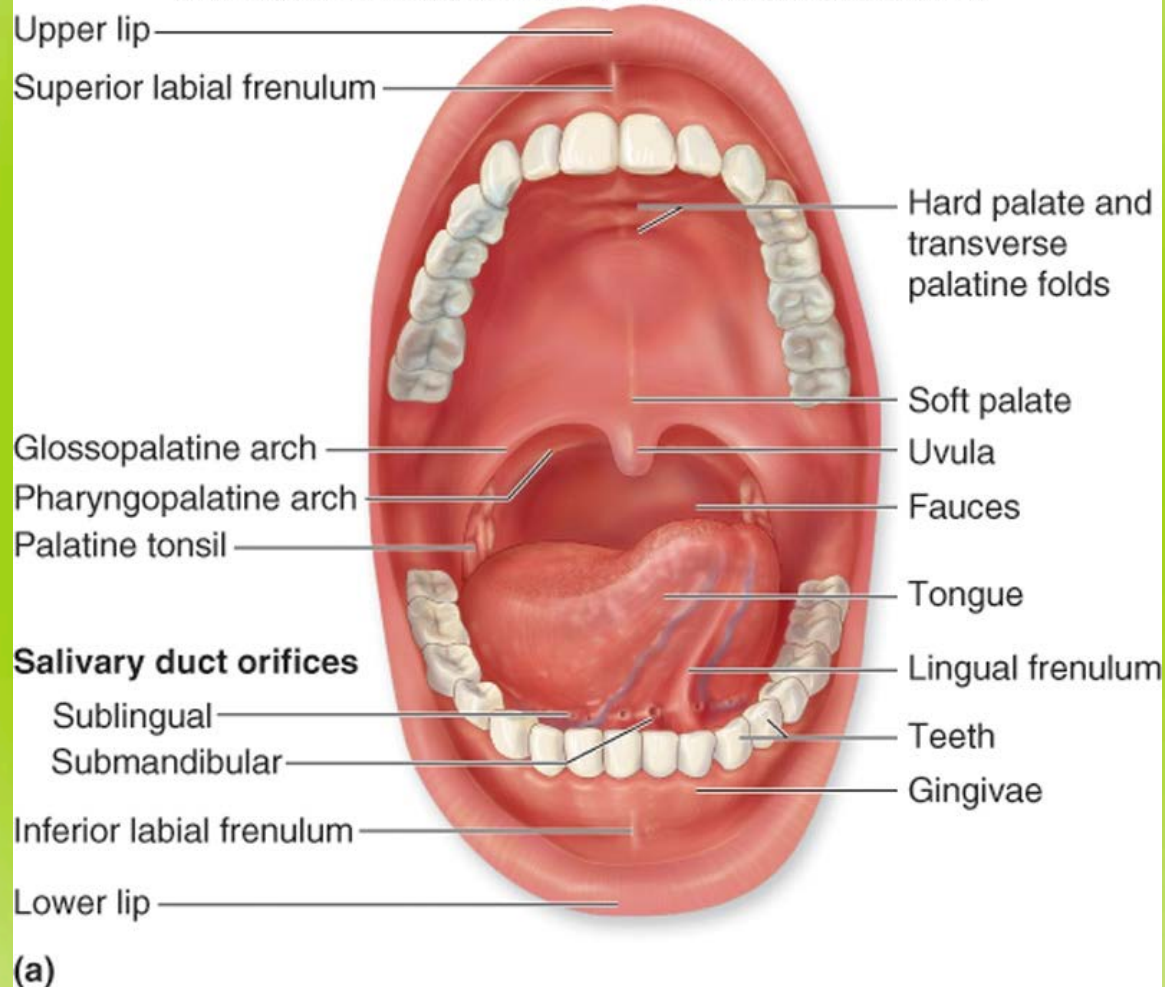
- 01 Mond
- 02 Slokdarm
- 03 Maag
- 04 Dunne darm
- 05 Blindedarm
- 06 Dikke darm
- 07 Endeldarm
- 08 Anus
- 09 Alveesklier
- 10 Galblaas
- 11 Lever





# DE MOND

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.



# DE MOND

- Begin spijsvertering
- Fijnkauwen; hoe fijner hoe beter.
- Speekselklieren
- Vertering koolhydraten start in de mond door enzymen
- Klieren in maag scheiden dan sap af (bv als eten ruikt)
- Laatste keuring
- Sommige stoffen kunnen al opgenomen worden in het bloed



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE SLOKDARM



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE SLOKDARM

- Verplaatsen van mond naar maag
- Wand van spierweefsel
- In rust; wanden tegen elkaar
- Slokdarm dicht -> luchtpijp open



Academie voor

**Holistisch Coachen**



# DE MAAG



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE MAAG

- Voedsel kneden (bovenste helft)
- Mengen met maagsap
- Zoutzuur: kleine stukjes en bacteriën doden
- Dikke slijmlaag
- Spijsverteringsenzymen
- Eiwitten verteerd
- Vetten afbreken
- Maakt ook hormonen aan
- Maakt stof aan voor opname B12 in dunne darm





# APPELTJES PLUKKEN



# DE DUNNE DARM





# DE DUNNE DARM

- 5 meter lang
- Heel groot oppervlak (tennisveld)
- Bestaat uit: 12-vingerige darm, de nuchtere darm en de kronkeldarm
- 12-vingerige darm: spijsverteringssappen uit alvleesklier en galblaas
- Afbreken en opnemen van koolhydraten, eiwitten en vetten
- Belangrijkste deel spijsvertering
- Afbreken, verteren en afgegeven aan het bloed en lymfe

# DE DIKKE DARM



wiseGEEK

# DE DIKKE DARM

- 1 meter lang
- Onverteerbare voedselresten afbreken
- Vocht en zout onttrokken
- Productie vitamine K en B11 (foliumzuur)

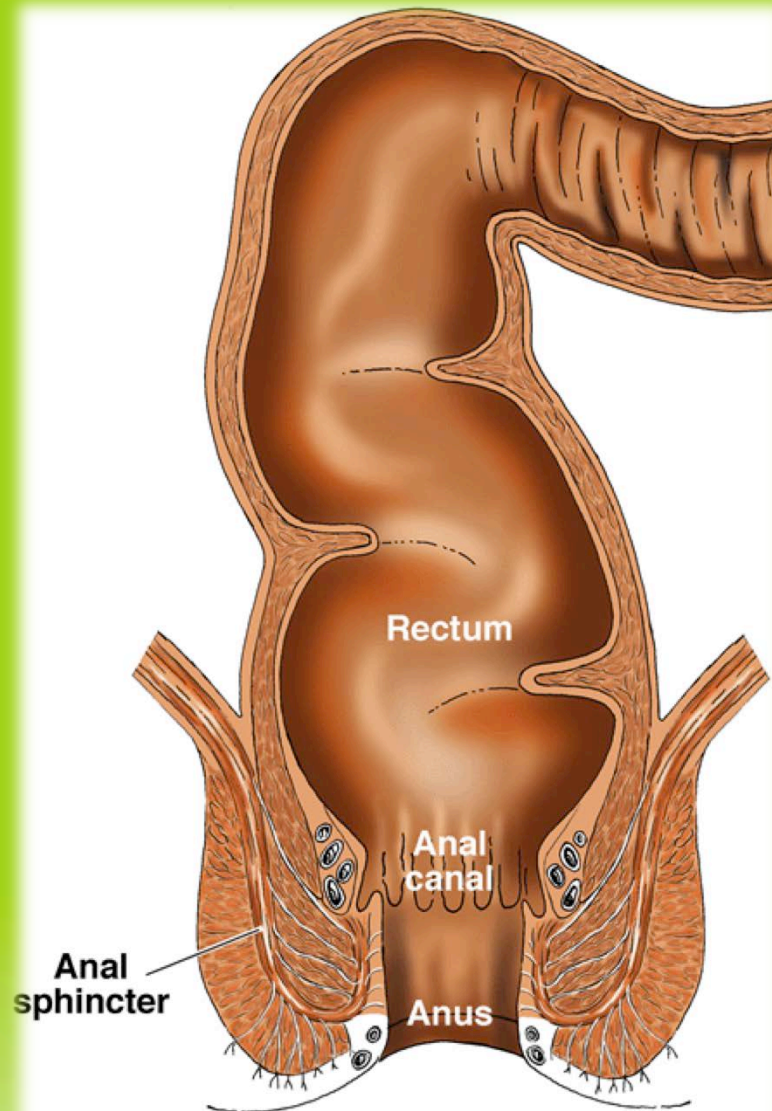


Academie voor

**Holistisch Coachen**



# DE ENDELDARM



# DE ENDELDARM

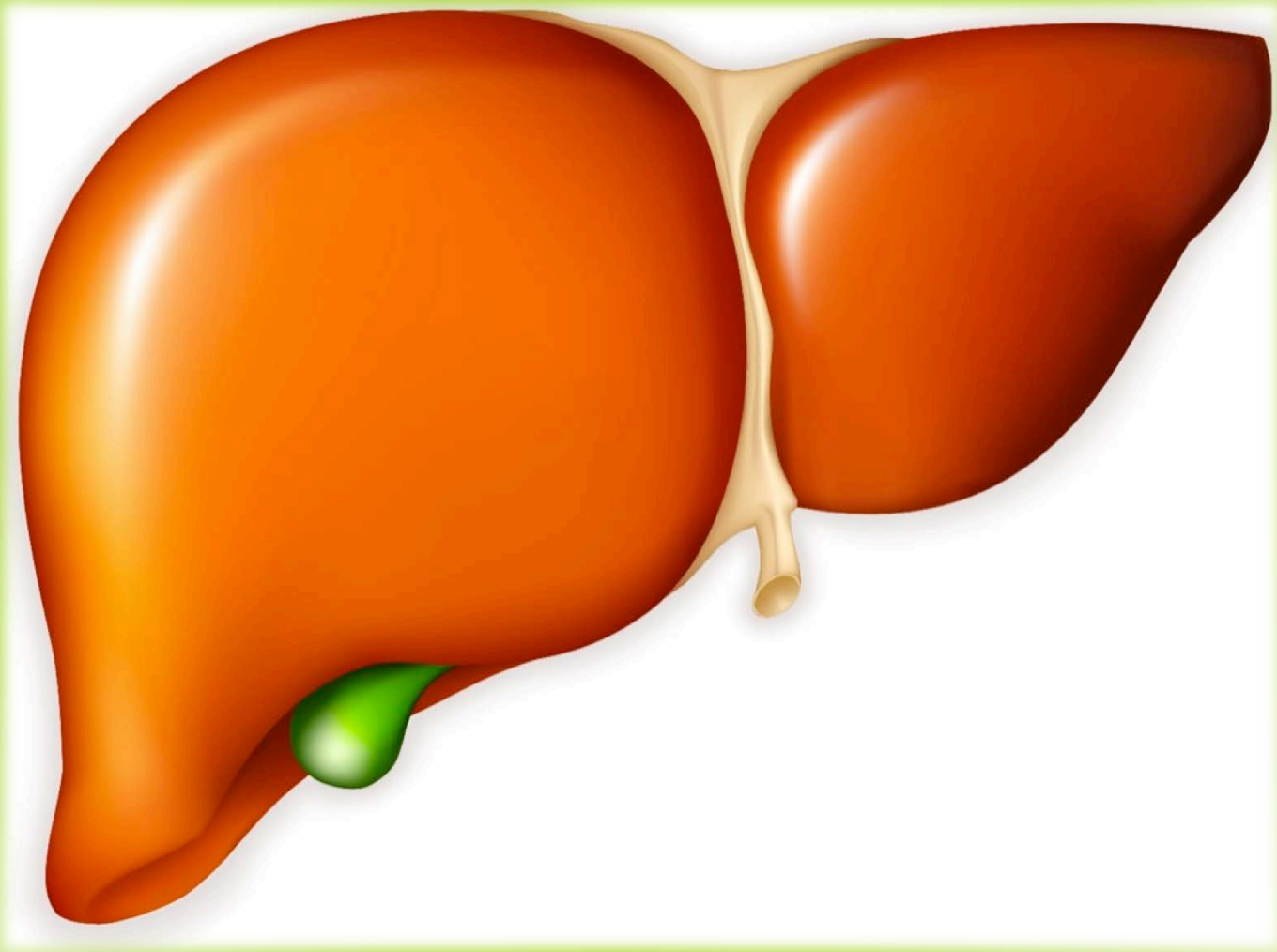
- Ontlasting opgeslagen
- Seintje wanneer vol is
- Via anus lichaam verlaten;  
normaal: 24 – 48 uur.



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE LEVER



# DE LEVER

- Groot en belangrijk orgaan
- Voedingsstoffen in het bloed eerst naar de lever (via poortader)
- Afweer tegen dikke darm-bacteriën
- Bewerkt en omgezet in bouwstoffen en energie
- Ontgiften
- Produceert gal; vetvertering
- Opslag glucose (glycogeen) en vitaminen

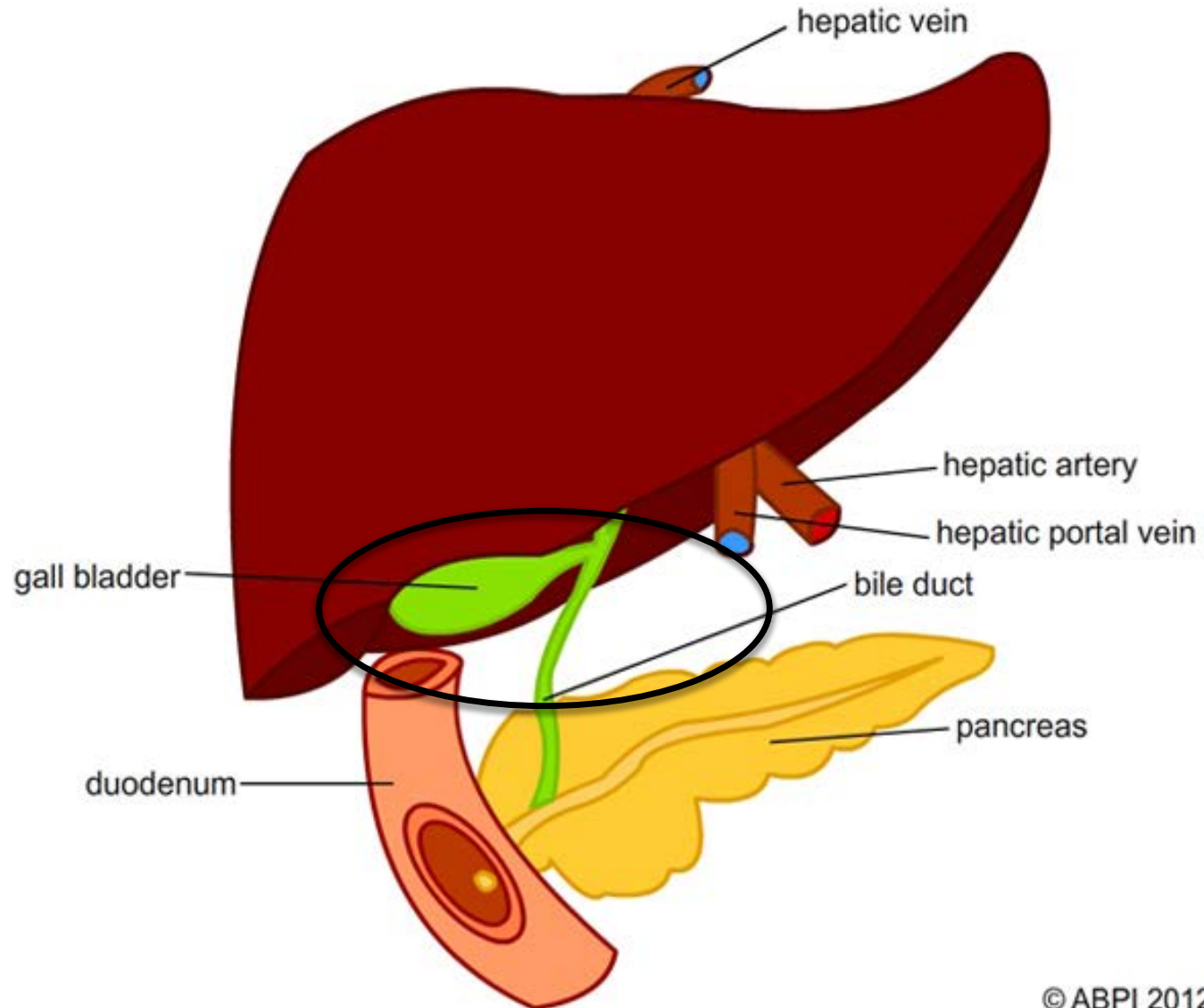


Academie voor

**Holistisch Coachen**



# DE GALBLAAS



# DE GALBLAAS

- Opslagfunctie galvloeistof
- Vet eten -> galvloeistof aan dunne darm
- Afbraak hemaglobine



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE ALVLEESKLIER



# DE ALVLEESKLIER

- Productie alvleeskliersap (2 liter / dag):  
spijsverteringsenzymen :
  - Amylase voor KH
  - Lipase voor vetten
  - Trypsinogeen voor eiwitten
- Productie van Insuline en Glucagon (direct via het bloed): regelen bloedsuikerspiegel
- Maagzuur-neutralisatie stof



Academie voor

**Holistisch Coachen**





# HUISWERK

- Hoofdstuk 1 t/m 4 doornemen
- Stel je eigen voedingsdoel SMART op
- Intakeformulier maken (en voor jezelf invullen)
- EETMETER van het voedingscentrum invullen:  
van maandag t/m zondag.



Academie voor

**Holistisch Coachen**



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# WAT VOND JE ERVAN?

- Nog vragen?
- Wat vond je vooral goed/prettig?
- Suggesties voor de volgende keer?



Academie voor

**Holistisch Coachen**