

VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG

lesdag 4







VOEDINGSPLAN



VOEDINGSPLAN

Intake en doel

Voedingsanalyse

Plan van aanpak

Gebruikte werkvormen / interventies / tools

Behaalde resultaten

Reflectie

De zeven V's:

- Vaststellen (meten)
- Voldoende energie en bouwstoffen
- Verhouding K, E, V
- Vitamines en mineralen
- Vocht
- vezels
- Visie



Academie voor

Holistisch Coachen

WEET JE NOG?



Academie voor

Holistisch Coachen

WATER



Academie voor

Holistisch Coachen

VITAMINEN

- IN WATER OPLOSBAAR: B en C
- IN VET OPLOSBAAR: A, D, E, F & K



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

ENERGIE

- De **B**-vitaminen: vetten, koolhydraten en eiwitten in energie omzetten
- Vitamine **C**: energiestofwisseling
- Vitamine **E**: helpt je lichaam zuurstof te gebruiken
- **Mineralen** die betrokken zijn bij de energieproductie: kalium, magnesium, ijzer, zink



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

Energie

Waar heb je in Nederland al snel een tekort aan?

- vitamine D
- magnesium
- zink
- selenium
- jodium
- vegetariërs? B12, ijzer



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen WEERSTAND



Vitaminen & mineralen weerstand

- vitamine A
- vitamine B5
- vitamine B6
- vitamine C
- vitamine D
- koper
- Selenium
- Een gezond gewicht!



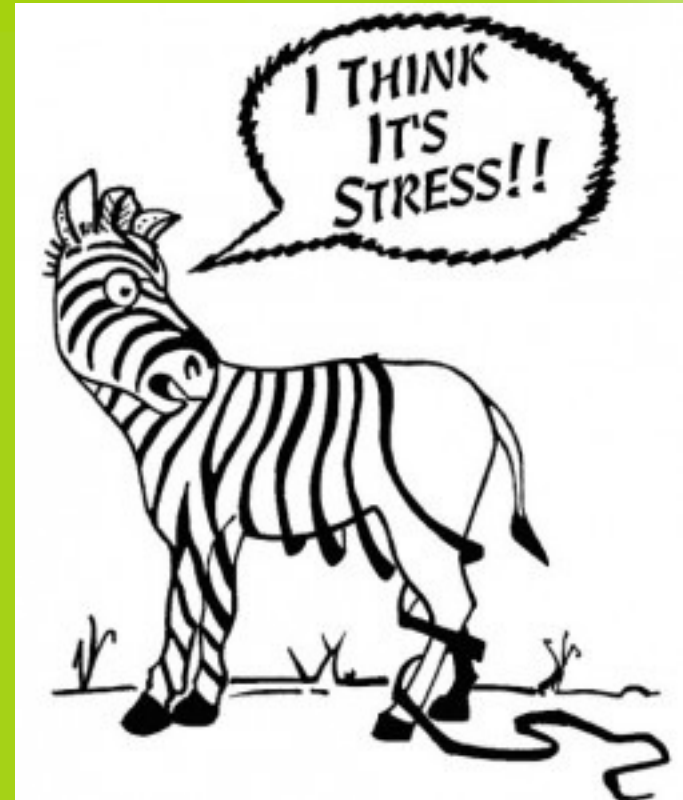
Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

STRESS

- Magnesium
- Vitamine C
- B-vitaminen



Academie voor

Holistisch Coachen

VITAMINE D

- Bijna alle NL een tekort aan:
- World Health Organisation (WHO) en de Gezondheidsraad adviseren de volgende groepen om extra Vit D te nemen:
 - Kinderen van 0 tot 3 jaar
 - Vrouwen vanaf 50 en mannen vanaf 70 jaar
 - Vrouwen en mannen die onvoldoende buiten komen en een getinte huidskleur hebben
 - Gesluisde vrouwen
 - Zwangere vrouwen

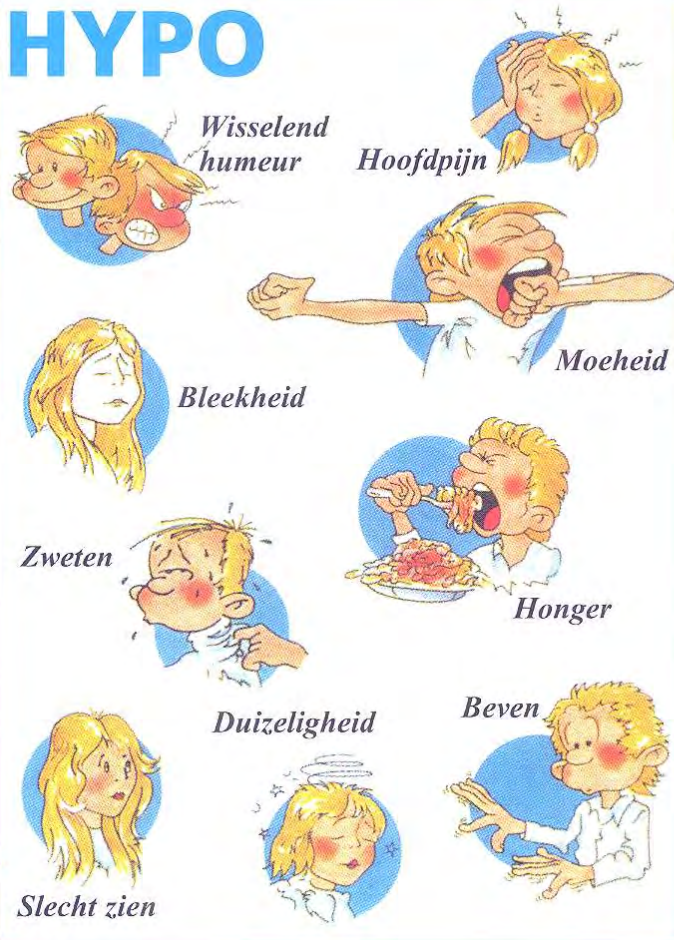


Academie voor

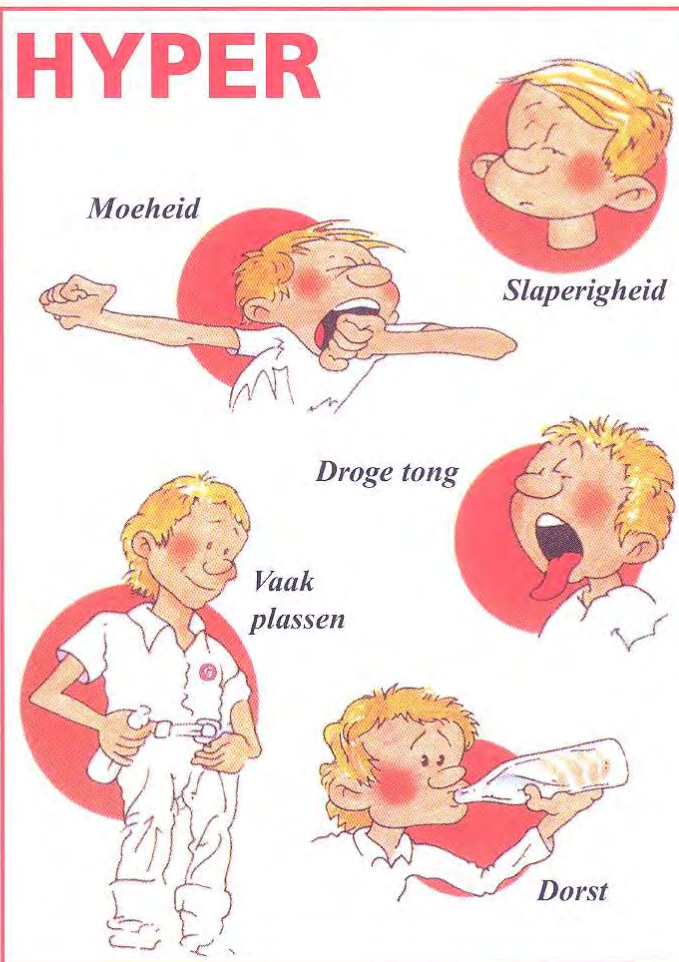
Holistisch Coachen

BLOEDSUIKERSPIEGEL

HYPO



HYPER



Tekort aan suiker
in je bloed

Teveel aan
suiker in je bloed

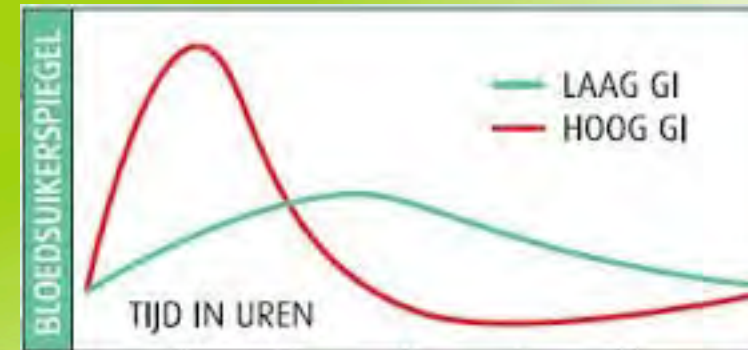


Academie voor

Holistisch Coachen

Glycemische Index (GI)

- Mate van stijging bloedsuikerspiegel
- Bijvoorbeeld: hoge GI (>60): witte rijst, cornflakes, aardappelpuree, rozijnen, rijstwafel
- Gemiddelde GI (40 -59): honing, volkorenpasta, banaan, zilvervliesrijst, grof volkorenbrood, chips
- Lage GI (0 – 39): linzen, appel, yoghurt, groenten, melk, brood met zaden en pitten



Waarom eet je wat je eet?



CELHONGER

- = BUIKHONGER
- Drang naar energie, bouw- en hulpstoffen
- Voedzaam eten= eten dat je herkent als eten. Hoe herkenbaarder, hoe voedzamer
- Geeft fysieke verzadiging
- Stop je met eten



NOT EVIL,
JUST HUNGRY

SMAAKHONGER

- = HOOFDHONGER
- Specifieke smaak
- Komt onregelmatig
- Je weet precies wat je wilt.
- Kan een gekke, rare smaak zijn
- Smaak wordt snel minder als je eet
- Geeft oprecht plezier
- Mag tijd en moeite kosten
- Geeft smaakverzadiging
- Stop je vanzelf mee



GEWOONTE / ONRUST HONGER

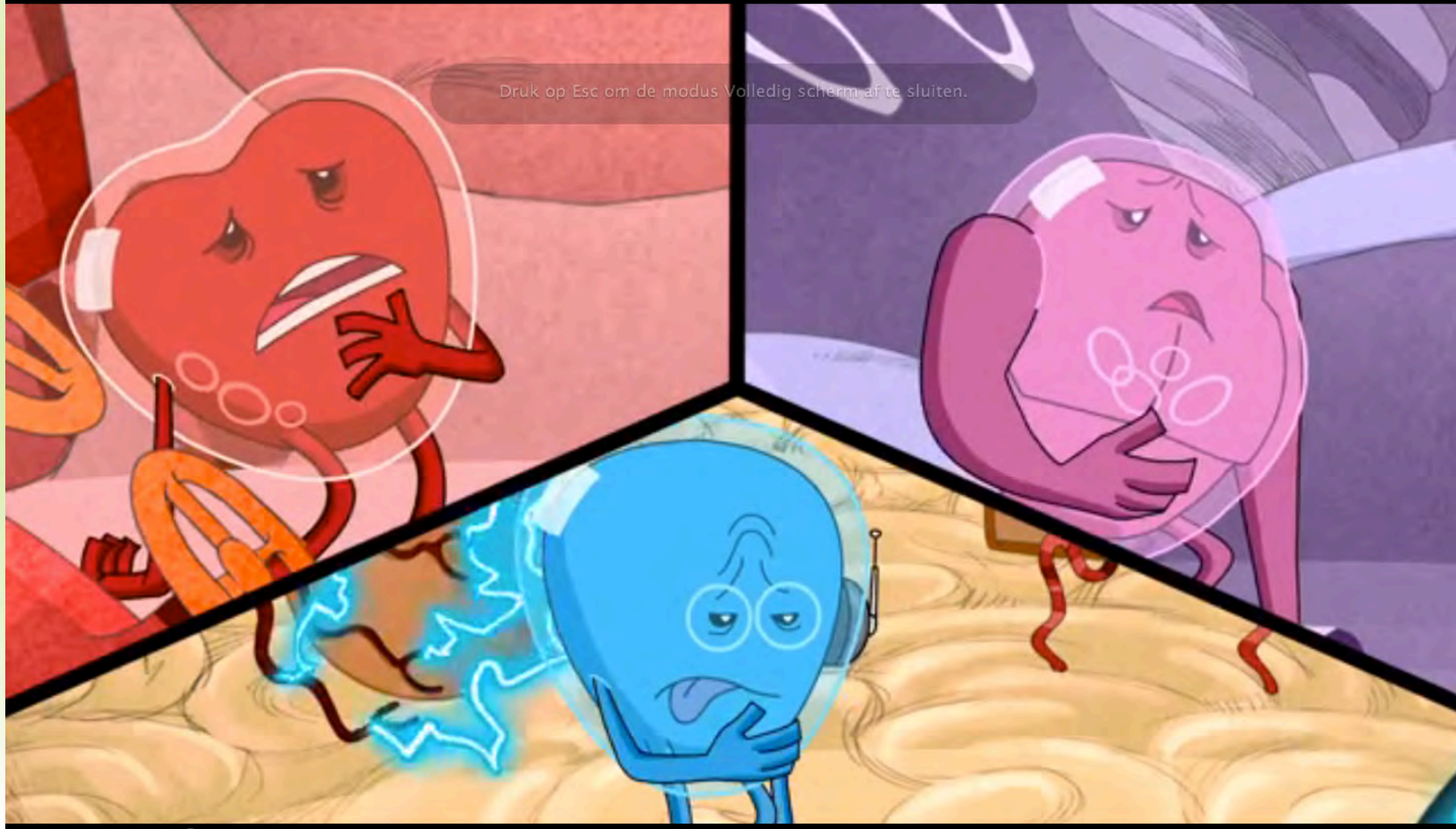
- = EMOTIEHONGER
- Vaak in dezelfde situatie of op zelfde tijdstip
- Je wilt 'iets' en gaat kijken in je kast vertrouwde smaak, bijv. chocola of chips
- Je blijft hol gevoel houden
- Heeft iets onprettigs
- Moet snel en gemakkelijk
- Geeft geen tot weinig verzadiging
- Stoppen is lastig



filmpje

Fat Sick & Nearly Dead 2 (2014) HD

Druk op Esc om de modus Volledig scherm af te sluiten.



WAT GAAN WE VANDAAG DOEN?

- Alarmisme en positieve psychologie
- 10 fase van leefstijlcoaching
- Diëten en vetverbranding
- Meten = weten
- Schrijven van
- Normen gezond gedrag



Academie voor

Holistisch Coachen

ALARMISME

- = angst gebruiken om iets te verkopen
- Bang maken heeft niets met helpen te maken
- Heeft een ziekmakend effect
- Weten we van dat het niet werkt -> roken
- Motiverend Oplossingsgericht Coachen (MOC)



POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Gaat niet over positief denken, maar over zin in het leven krijgen



- Begin pas wanneer mensen willen veranderen
 - Meer dan 50% denkt doel te bereiken
 - Binnen een maand iets willen veranderen

VAN WILSKRACHT NAAR SKILLKRACHT

- Wilskracht loopt leeg
- Vaardigheden leren om kwaliteit van leven te verhogen



VAN WILSKRACHT NAAR SKILLKRACHT

- Je wilskracht trainen
- Je wilskracht sparen
- Positieve afleiding
- Schrijf op wat je wilt bereiken (in het leven)



10 FASE LEEFSTIJLCOACHING

1. Veiligheid creëren
2. Hulpvraag boven water krijgen
3. Empathiseren
4. Verantwoording en rol duidelijk maken
5. Op zoek naar de uitzondering
6. Verkennen / concreet maken
7. Informeren
8. Coachen op vaardigheden
9. Crisis
10. Successen vieren

MOTIVEREN

INSPIREREN

FLOREREN



Academie voor

Holistisch Coachen



DIET IS 'DIE'
WITH A 'T'



To keep a slender figure
No one can deny...



"It's toasted"

No Throat Irritation - No Cough.

Afvallen

Skip the Diet
Just eat Healthy.



- Waarom dieten niet werken
- Afvallen doe je in de keuken
- Beweging als ondersteuning
- Verschil gezond zijn & slank zijn
- 10% gewichtsreductie al veel gezondheidsvoordeel
- Honger & dorst
- 7.000 kcal minder eten voor 1 kg gewichtsverlies
- [What does 2000 kcal look like?](#)



Academie voor

Holistisch Coachen

Afvallen



- Energiebalans
- De rol van vezels



Academie voor

Holistisch Coachen



I'm
hungry.

HONGER & VERZADIGING



OVERGEWICHT NIET PER DEFINITIE ONGEZOND

1. Op gewicht blijven

2. Metabool gezond en geen klachten

- geen hoge bloeddruk
- geen verhoogde bloedsuiker
- geen buikvet
- geen verstoord cholesterolwaarden

3. Voldoende bewegen.



PRIKKEL & BELONING

- Prikkels proberen te vermijden; je eet meer als het lekker is.
 - Temperatuur
 - Smaak (E621)
 - Textuur
 - Geur
 - Kleur



AFVALLEN?

- Probeer zoveel mogelijk prikkels uit je eten te halen; eet zo puur en eenvoudig mogelijk.
- Verzadigd sneller
- Minder variatie per gerecht, behalve met groenten



Academie voor

Holistisch Coachen



VOEDSELBELONING



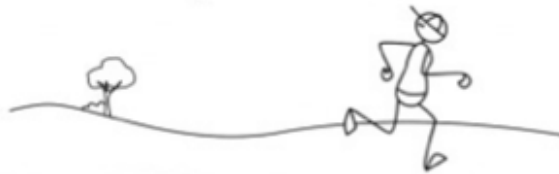


1. Geen junkfood
2. Geen commercieel bereide producten
3. Geen restaurants
4. Vereenvoudig combinaties (plain eten)
5. Varieer per dag
6. Let op met calorierijke producten (noten)

(vet)verbranding



Verhoog je (vet)verbranding

- belang van zuurstof
- krachttraining en interval (lage intensiteit)
- meer eiwitten, minder KH eten
- eet vlak na de training geen (snelle) koolhydraten.
- warmte-kou verschillen (koud afdouchen...)
- (beweeg nuchter, het liefst voor het ontbijt)

HARTSLAGZONE	BRANDSTOF	INTENSITEIT
D 0	100% Vet*	
D 1	75% Vet // 25% Suikers	
D 2	50% Vet // 50% Suikers	
D 3	25% Vet // 75% Suikers	
AT+	100% Suikers	

*Let op! Dit is een percentage. In absolute zin verbrand je weinig vetten.

Slanke tips

- Eet van een kleiner bord.
- Schep op in de keuken (geen pannen op tafel).
- Eet langzaam.
- Kauw goed.
- Eet met aandacht.
- Eet vers en onbewerkt (veel vezels). Dit verzadigt beter.



Metingen bij afvallen

- Bio-impedantiemeting
- Huidplooimeting
- Omvangsmetingen
- Polsomvang
- Elleboogbreedte
- Bloeddruk
- HRV (hart ritme variatie)



Metingen	NORM	Datum 20 maart	Datum 9 april	Datum	Datum	Datum	Datum
Gewicht		108,8					
BMI	20,1 – 25	28,9					
Vet% weegschaal	17,5%	19,3%					
Spiermassa		38,2%					
BMR weegschaal		2116					
Visceraal vet		10%					
HRV		7-12-81					
Bloeddruk	135/140-80	138-79					
Huidplooiemeting							
1. Bicipitalis		5 mm	7				
2. Tricipitalis		15 mm	14				
3. Subscapularis		20 mm	21				
4. Supra iliaca		14 mm	10				
Totaal		54 mm	52 mm				
Vet%	17,5%	22,3%	21,9%				
Omvangsmeting							
1. Borst		108-112 cm					
2. Biceps		40 cm					
3. Taille		98 cm					
4. Heupen		104 cm					
5. Bovenbeen		62 cm					
6. Kuit		48 cm					



Academie voor

Holistisch Coachen

FRANK

- Man, 32 jaar
- Marketingmanager; veel aan bureau en in auto
- 107 kg
- 1,94 meter
- BMI: 28,43
- Vet%: 22,3%
- BMR: 2.284
- Dagelijkse benodigde hoeveelheid Kcal: 3.140 (om op gewicht te blijven)
- Sport 3 keer per week
- Slaapt 7 uur per dag
- Rookt
- Geen klachten
- Niet onder behandeling
- Geen medicijnen

- **Wil meer structuur in zijn eetpatroon**
- **Wil vetafname rond zijn buik**



FRANK

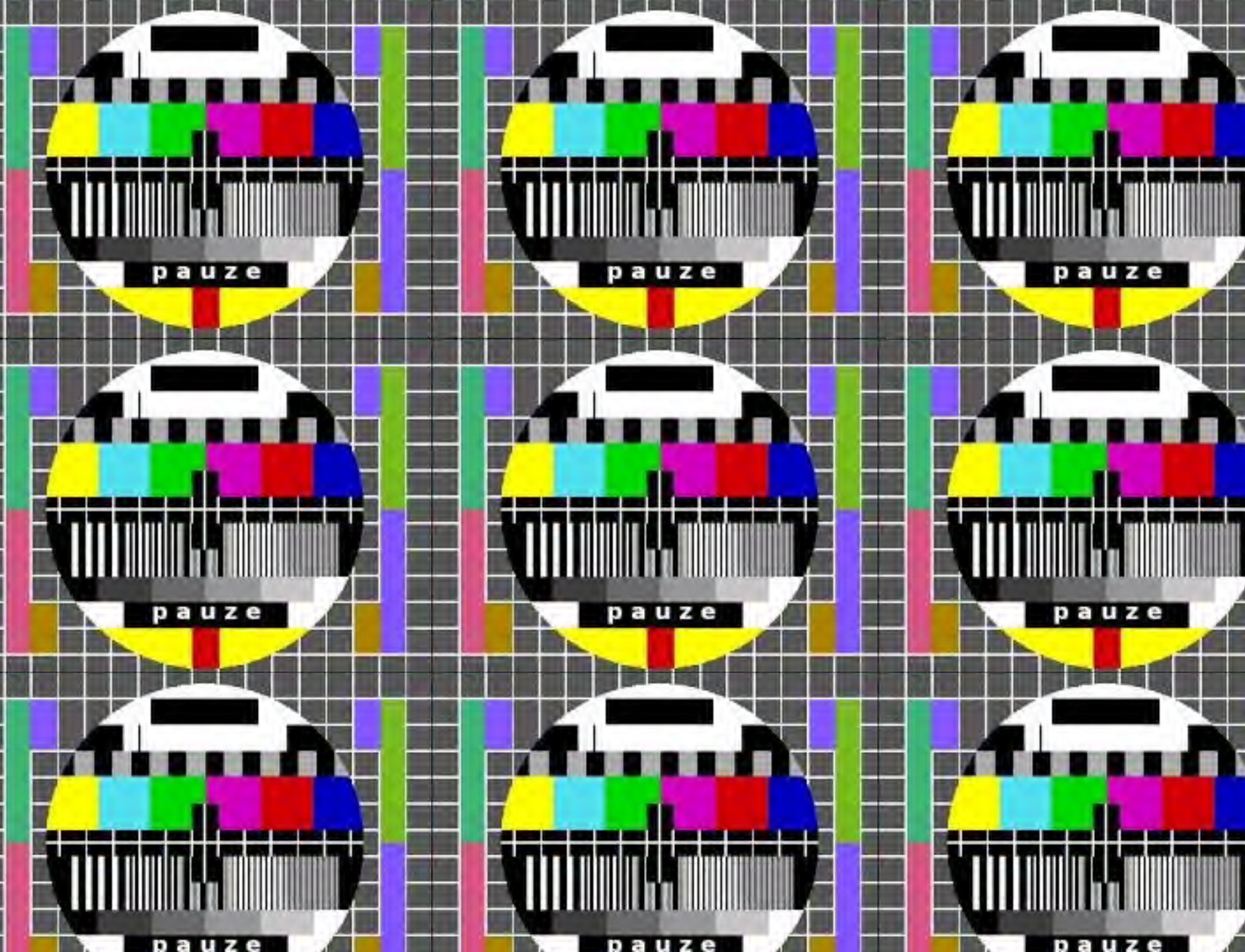
Wil graag 11 kg afvallen. Wil van zijn buikje af en wil snel resultaat

Gelooft dat een dieet de beste en snelste oplossing is.

Opdracht:

- Maak groepjes van 2/3
- Analyseer zijn voedingsdagboek en
- geef vijf concrete adviezen
- Schrijf ze op een flap





pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

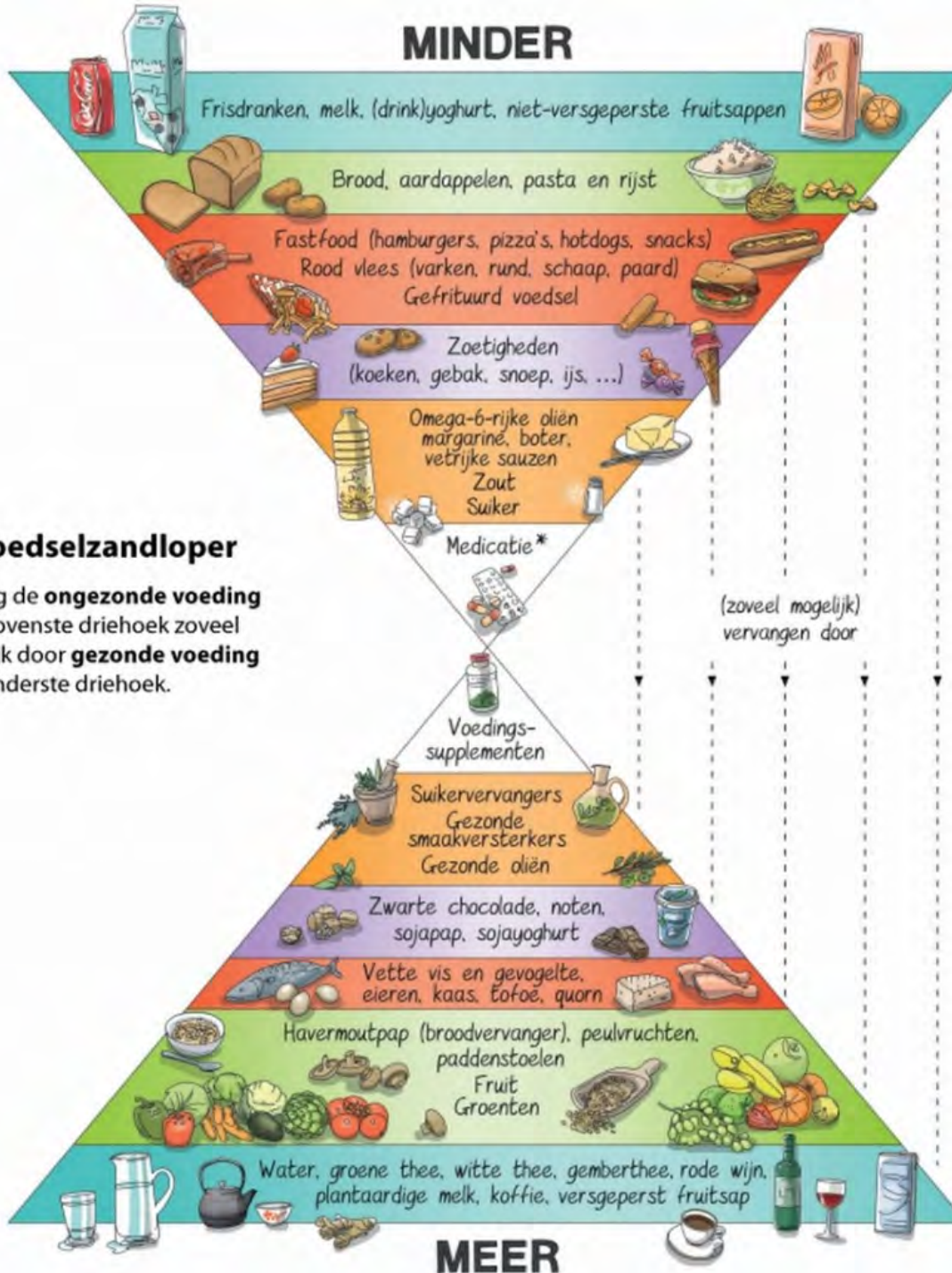
pauze



voedingscentrum.nl

schijf
van
vijf

MINDER



De voedselzandloper

Vervang de **ongezonde voeding** in de bovenste driehoek zoveel mogelijk door **gezonde voeding** in de onderste driehoek.

MEER



USE SPARINGLY:
 RED MEAT & BUTTER
 REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA
 POTATOES
 SUGARY DRINKS & SWEETS
 SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION
 (Not for everyone)



DAILY MULTIVITAMIN
 PLUS EXTRA VITAMIN D
 (For most people)



DAIRY (1-2 servings a day) OR
 VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



FISH, POULTRY & EGGS

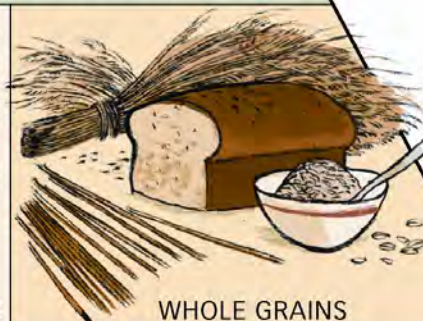
HEALTHY FATS/OILS:
 OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,
 SUNFLOWER, PEANUT
 & OTHER VEGETABLE OILS;
 TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS

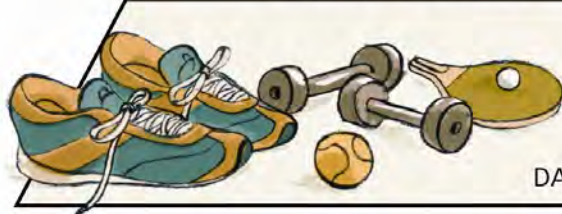


HEALTHY FATS/OILS

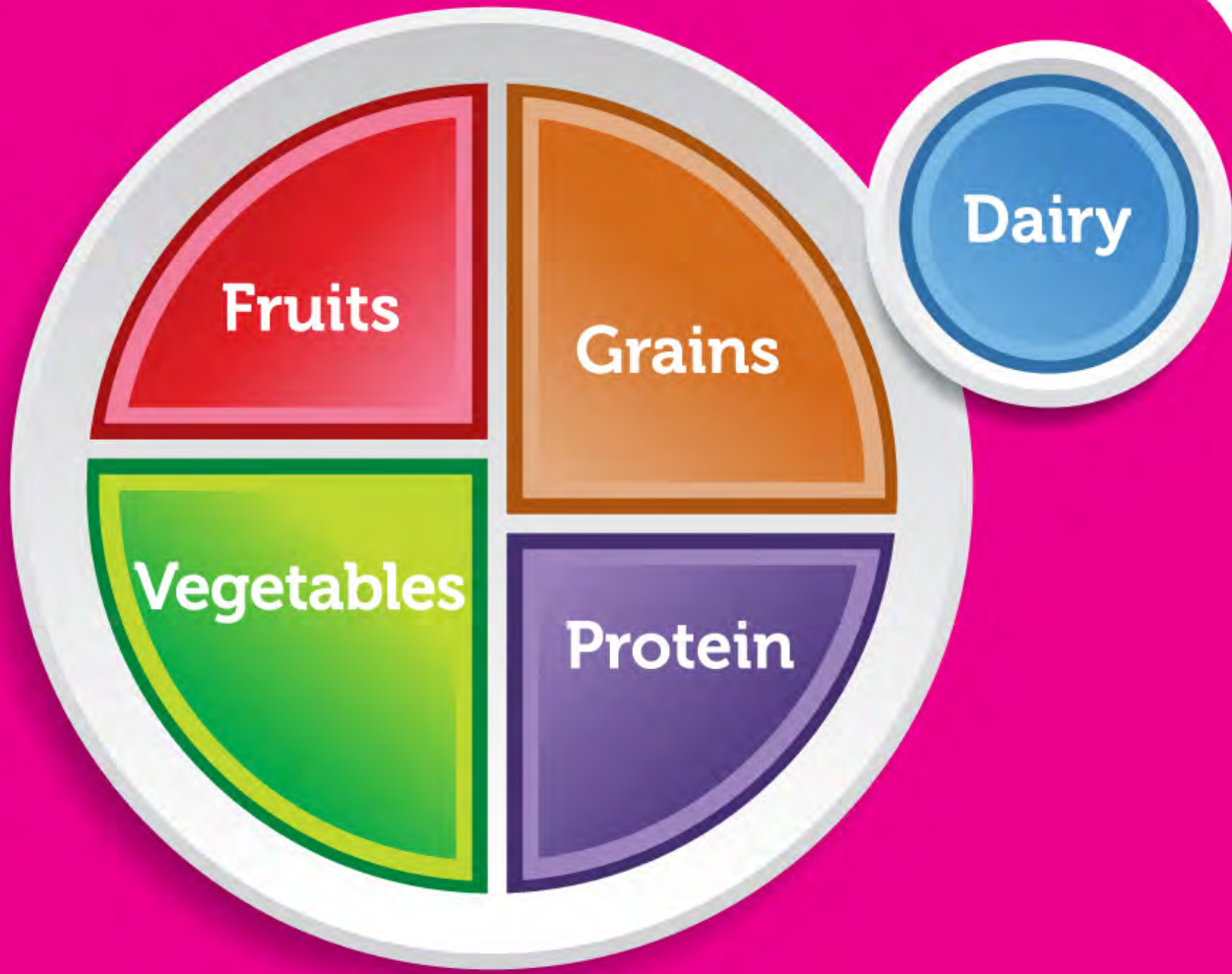


WHOLE GRAINS

WHOLE GRAINS:
 BROWN RICE,
 WHOLE WHEAT PASTA,
 OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL



Choose **MyPlate**.gov

NORMEN VOOR GEZOND GEDRAG



Homework

HUISWERK

Aan de slag met proefcliënten:

Eetmeter laten invullen en analyseren (meenemen)

Hoofdstuk 11 & 12



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