

# VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG

## lesdag 5







WELKE PROEFCLIENT(EN) HEB JE  
GEVONDEN?



PRACTICE  
MAKES  
PERFECT

# RICHTLIJNEN VOEDINGSPLAN

Intake en persoonlijk 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**



# OVERGEWICHT NIET PER DEFINITIE ONGEZOND

1. Op gewicht blijven

2. Metabool gezond en geen klachten

- geen hoge bloeddruk
- geen verhoogde bloedsuiker
- geen buikvet (VISCERAAL VET)
- geen verstoord cholesterolwaarden

3. Voldoende bewegen.



# AFVALLEN: 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.
- Minder variatie per gerecht, behalve met groenten



Academie voor

**Holistisch Coachen**





# VOEDSELBELONING VERMIJDEN

1. Geen junkfood
2. Geen commercieel bereide producten
3. Geen restaurants
4. Vereenvoudig combinaties (minder variatie binnen een maaltijd)
5. Let op met calorierijke producten (noten)

(vet)verbranding





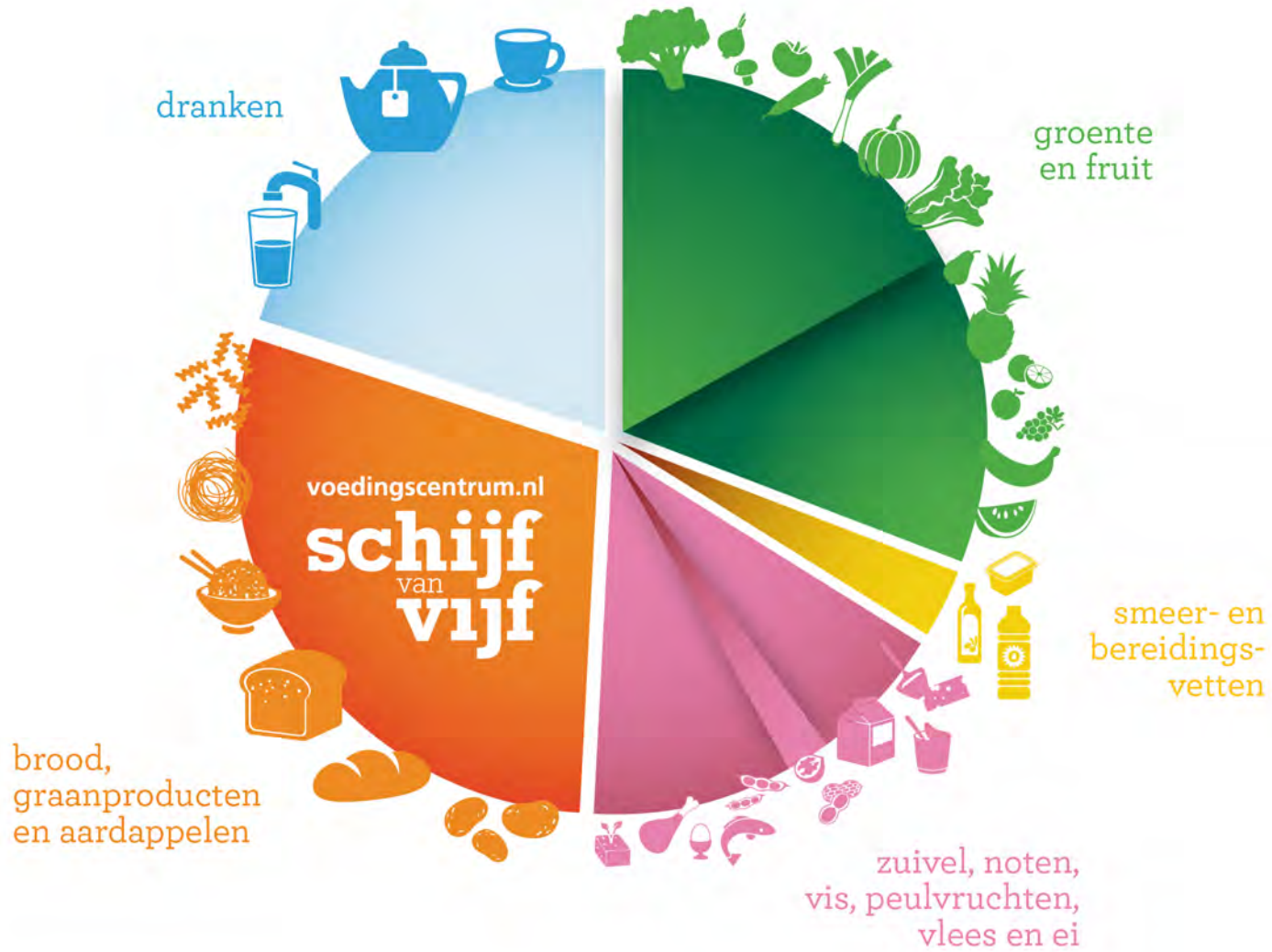
# Verhoog je (vet)verbranding

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

# Metingen bij afvallen

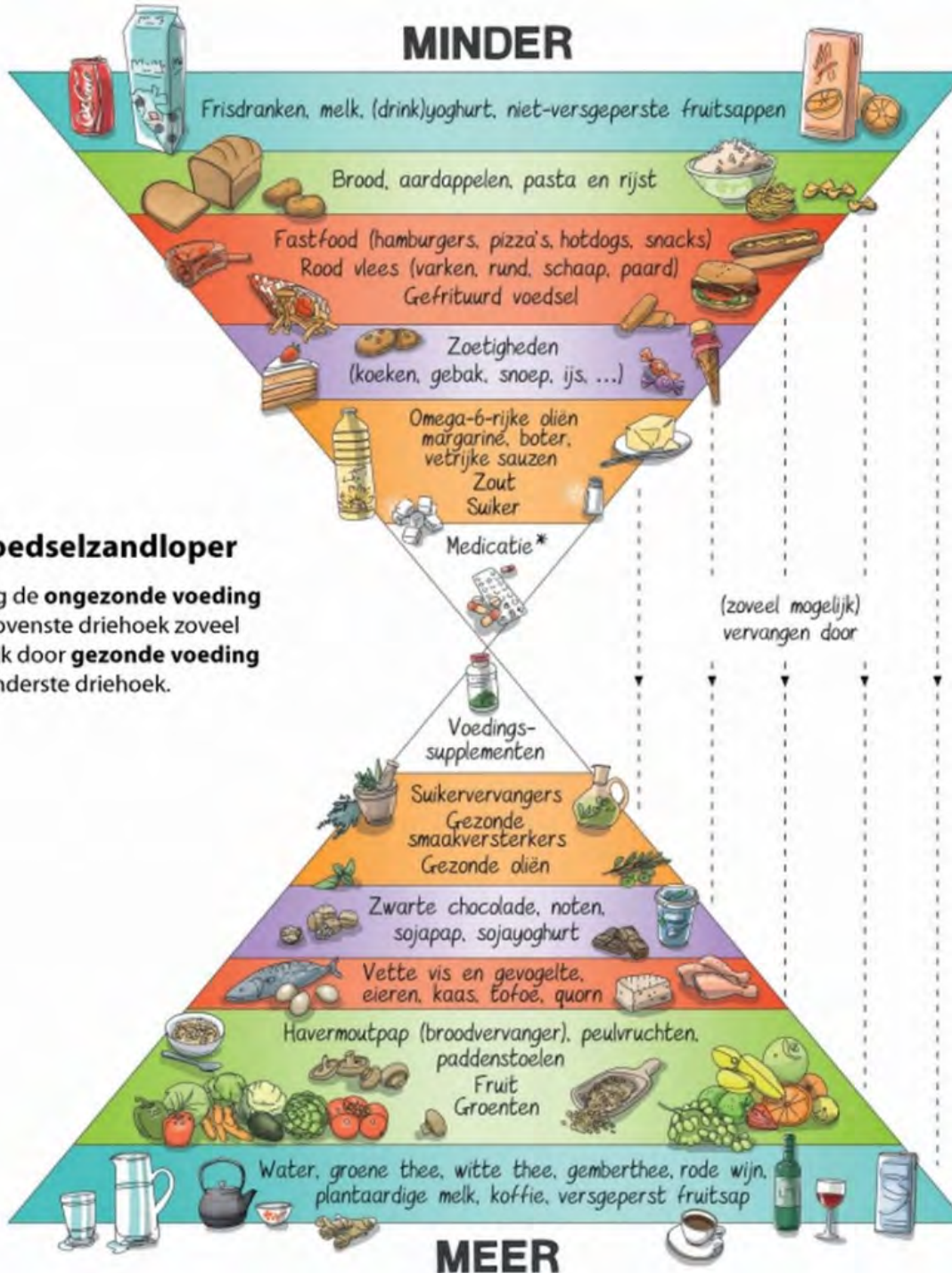
- Bio-impedantiemeting
- Huidplooimeting
- Omvangsmetingen
- Polsomvang
- Elleboogbreedte
- Bloeddruk
- HRV (hart ritme variatie)







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

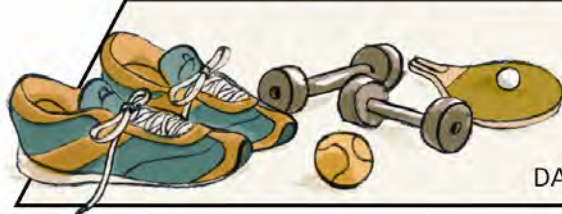


HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

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



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL





# NORMEN VOOR GEZOND GEDRAG





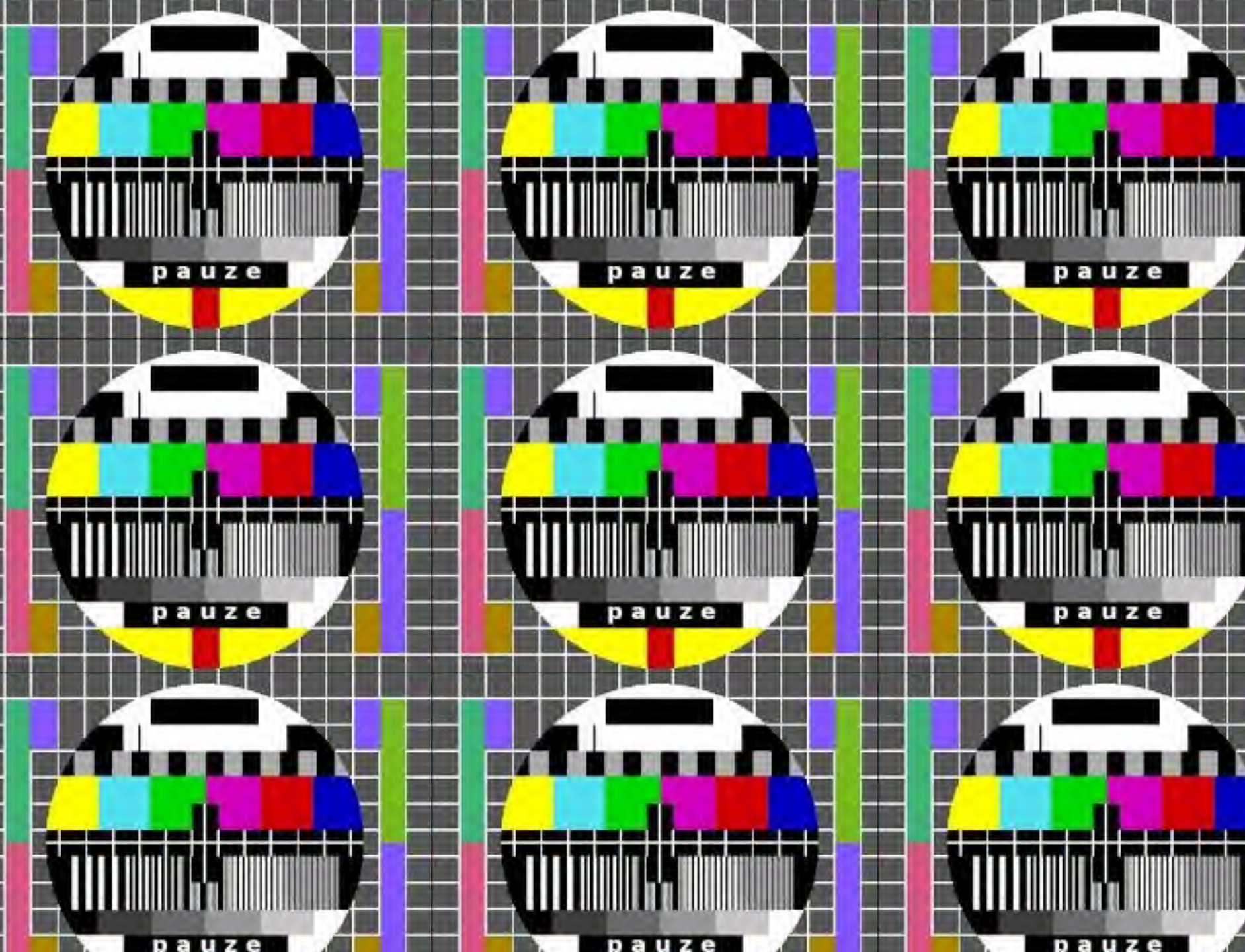
# WAT GAAN WE VANDAAG DOEN?

- Paleo versus Vega
- Lage graad ontstekingen
- Darmen
- Voeding, stress en depressie
- Ontspanning
- Slapen



Academie voor

**Holistisch Coachen**



pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

pauze

# Paleo versus Vegetarisch





# PALEO

- Loren Cordain
- Gericht op evolutietheorie; sluit aan bij je ontwerp
- Geen granen
- Geen bonen
- Geen zuivel
- Vlees
- Groente en fruit
- Geen bewerkte producten

# VEGA

- Colin Campbell (the China Study)
- Vaak andere motivatie; duurzaamheid, dierenleed etc
- Wel granen
- Wel bonen
- Geen zuivel
- Geen vlees
- Groenten en fruit
- Geen bewerkte producten



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# LAGE GRAADS ONTSTEKINGEN



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# LAGE GRAADS ONTSTEKINGEN = INFLAMMATIE

Aan veel chronische ziekten, ontsteking aan ten grondslag:

- Overgewicht
- Diabetes 2
- Auto-immuunziekte
- Hart- en vaatziekte
- Stress
- Depressie
- 

Merk je vaak pas als het te laat is.

Omega 3 = ontstekingsremmer

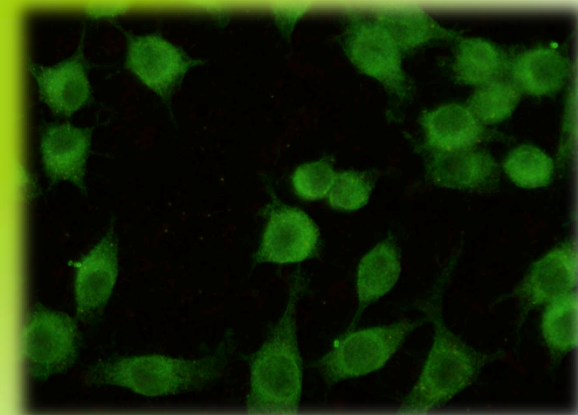
Let op: niet suppleren bij medicatie-gebruik!



# ONTSTEEKINGEN BIJ OVERGEWICHT

1. Te veel eten
2. Vetcellen groeien
3. Vetcellen onder druk, gaat ontsteken
4. Cytokines vrij (IL-6 en TNF)
5. Passen op receptoren, zodat hormonen niet goed meer kan hechten (insuline, leptine, serotonine, dopamine etc)
6. Insulineresistentie
7. Organen gaan ontsteken (vet in buikholte)
8. -> organen stuk (bv alvleesklier, lever, hart etc)

Energiebalans is lijdend!





# WELVAARTSZIEKTEN

Wat je denkt kan van invloed zijn op immuunsysteem:

- Placebo-effect
- Noncebo-effect
- Immuunsysteem beïnvloedt gemoedstoestand en andersom.
- 1/3 van obesitas-patienten is (latent) depressief



# OVERGEWICHT EN DEPRESSIE



# OVERGEWICHT EN DEPRESSIE

- Stigmatisering van de buitenwereld van obese mensen en discriminatie leidt vaak tot depressie.
- Daardoor nog meer eten, minder sporten
- Schuldgevoel leidt tot nog meer TNF en IL-6
- De prikkel van 'shame & blame' werkt niet



Academie voor

**Holistisch Coachen**



# OVERGEWICHT EN DEPRESSIE

- Dikke mensen kunnen iets niet=afvallen
- Iedereen kan wel iets niet (variatie)
- Doelstellingen per dag opstellen
- Successen vieren
- Rust en structuur creëren (ontspannen)
- Respireren (ademhalingsoefeningen)



Academie voor

**Holistisch Coachen**



a a n d a c h t



Focus op eerste 6 fase  
leefstijlcoaching:  
**motiveren**

1. Veiligheid creëren
2. Hulpvraag boven water krijgen
3. **Empathiseren  
(oprechte aandacht)**
4. Verantwoording en rol duidelijk maken
5. Op zoek naar de uitzondering
6. Verkennen / concreet maken



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE KRACHT VAN POSITIEVE EMOTIES: ONTZAG







# DANKBAARHEIDSOEFENING





PA02E

100

# IN DE KNOOP





# STRESS



Academie voor

**Holistisch Coachen**



# HET NUT VAN STRESS



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# STRESS ZELF IS NIET DE VIJAND

Stress is pas gevaarlijk wanneer je controle en autonomie verliest en

wanneer je denkt dat het ongezond voor je is.



Academie voor

**Holistisch Coachen**







# VAN GEZONDE NAAR ONGEZONDE STRESS

Ongezonde spanning:

- Trillende handen
- Spanningshoofdpijn
- Slapeloosheid
- Onregelmatige hartslag
- Kortademigheid
- Slechte concentratie
- Stemningswisselingen
- Druk en snel praten

-> Chronische spanning -> Burnout/overspannen



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# RISICOFACTOREN

- Weinig slapen
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Perfectionisme
- Lage eigenwaarde
- Streng voor jezelf (normen en waarden)
- Dienstbaarheid
- Jezelf weinig rust gunt
- Dat anderen het niet aan je zien / weten

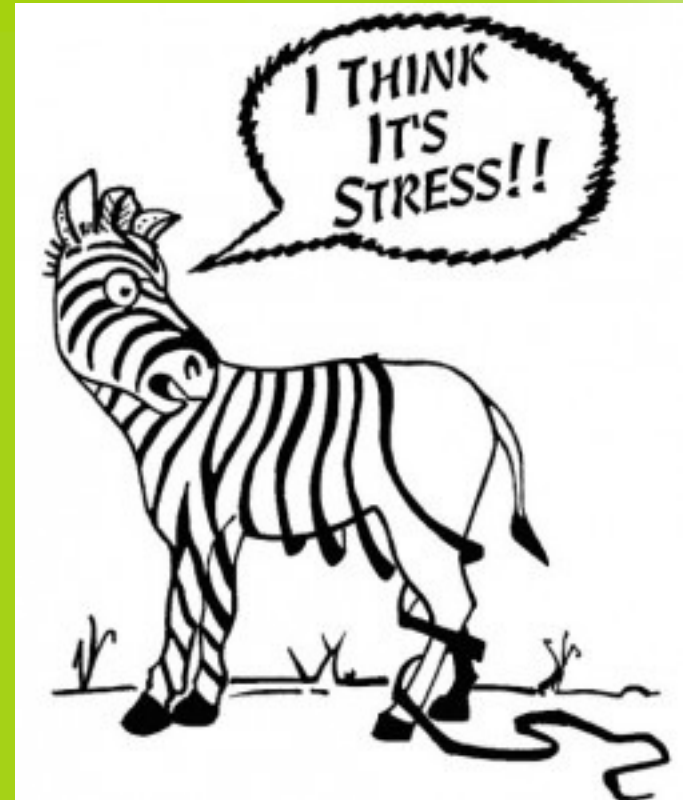


Academie voor

**Holistisch Coachen**

# VOEDING EN STRESS

- Magnesium
- Vitamine C
- B-vitaminen



Academie voor

**Holistisch Coachen**

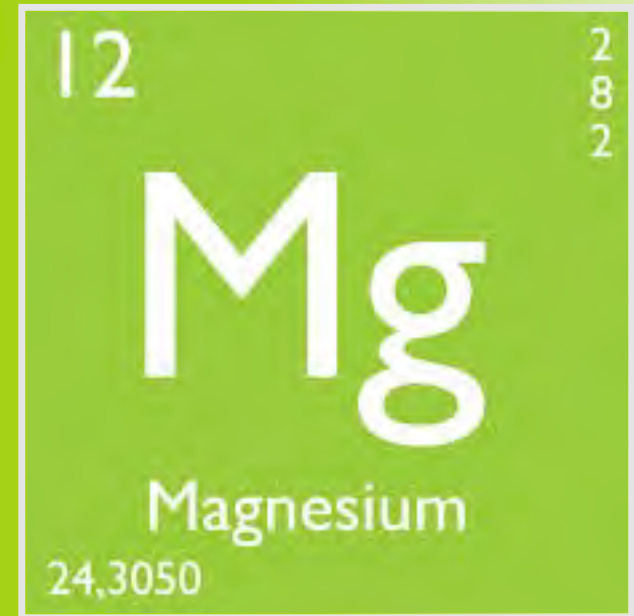


# Vitaminen & mineralen

## stress

### Magnesium:

- laat je spieren ontspannen
- goed voor de bloeddruk
- omzetting serotonine en melatonine
- verbetert de insulinerwerking
- nodig voor de energieproductie



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# Bronnen van magnesium

- **Rauwe cacao**
- **Amandelen (en andere noten)**
- **Broccoli**
- **Groene bladgroenten**
- **Pompoenpitten**
- **Zonnebloempitten**
- **Avocado**



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DARMEN EN GEMOEDSTOESTAND





# DARMEN EN GEMOEDSTOESTAND

- Darmen direct contact met ons brein (Nervus Vagus)
- Direct invloed op onze gemoedstoestand
- Circa 80% van de serotonine en vit K wordt geproduceerd in je darmen

Gezonde darmen zijn essentieel!



Academie voor

**Holistisch Coachen**

## ONTSPANNING & HERSTEL

		JA	NEE
1	Neem je 's ochtends rustig de tijd om op te staan?		
2	Zie je vaak op tegen de (werk)dag?		
3	Ben je regelmatig uitgeput na een dag werken?		
4	Kan je thuis het werk makkelijk loslaten?		
5	Kom je toe aan je hobby's?		
6	Heb je regelmatig slaapproblemen? (moeilijk in slaap komen, tussentijds wakker worden)		
7	Heb je na het werk genoeg energie om andere dingen te doen?		
8	Kan je genieten van even niets doen?		
9	Heb je regelmatig lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, spierpijn en duizeligheid?		
10	Word je regelmatig moe wakker?		

# HET BELANG VAN ONTSPANNEN

- Sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel in balans (gas- en rempedaal)
- Slapen, ontspannen en ademen van levensbelang
- Pure voeding: Vitamine C, Visolie (omega 3) & Magnesium



Academie voor

**Holistisch Coachen**





Voor een vitaal & gelukkig leven

Geestelijke inspanning

Fysieke inspanning

Geestelijke ontspanning

Fysieke ontspanning



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# OEFENING

- Samen bespreken: 1 als coach, 1 als cliënt
- Wat valt op?
- Wat zou je willen veranderen?
- 1 SMART oplossing bedenken
  
- Wisselen van rol



Academie voor

**Holistisch Coachen**

A close-up photograph of two computer keyboard keys. The top key is red and has the word "Stress" written on it in white, bold, sans-serif font. Below it is a green key with the word "Relax" written on it in white, bold, sans-serif font. The keys are set against a background of other white keys, which are slightly out of focus. The lighting is bright, creating soft shadows and highlights on the keys' surfaces.

**Stress**

**Relax**



# HET BELANG VAN SLAPEN

Slapen is te belangrijk om aan het toeval over te laten.

1. Slecht slapen verhoogt risico op: overgewicht, depressie, diabetes, pijnperceptie, vaatlijden, veroudering en vervroegde mortaliteit
2. Slecht slapen leidt tot ontstekingen (verhoging IL-6 en TNF) en ontstekingen leiden tot slecht slapen (vrouwen)



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# JE BENT WAT JE SLAAPT



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# DE METABOLE SCHOONMAAK

- Veel afvalstoffen in het brein
- Leidt tot transmissie-problemen  
-concentratieproblemen
- Tijdens slaap krimpen hersencellen
- Ruimte tussen cellen groter (14->23%)
- Afvalstoffen afgevoerd
- 11 dagen zonder slaap -> overlijden



Academie voor

**Holistisch Coachen**



## Doezelscore

- Wanneer doezel je bij de verschillende situaties?
- Geef een score van 0 – 3 voor de verschillende situaties (0 = nooit, 1 = kleine kans op doezelen en 3 = hoge kans op doezelen\_
- Tel alle scores bij elkaar op
- 8-10 = licht slaapgebrek, 11-15 = behoorlijk slaapgebrek, 16-20 = flink slaapgebrek

Doezelscore	Situatie
	Zitten en lezen
	TV kijken
	Zitten in publieke plaats (theater, bioscoop etc)
	Een uur rijden zonder passagier
	's middags liggen
	Zitten en praten met iemand
	Rustig zitten na de lunch (geen alcohol)
	Zitten in de auto bij verkeerslicht



# ZES GOUDEN REGELS

1. kamer helemaal donker en geen geluid
2. slaapkamer om te lezen, slapen en seks
3. geen pc, tv, laptop, telefoon voor het slapen gaan

'night shift' , 'FLux' , Forest



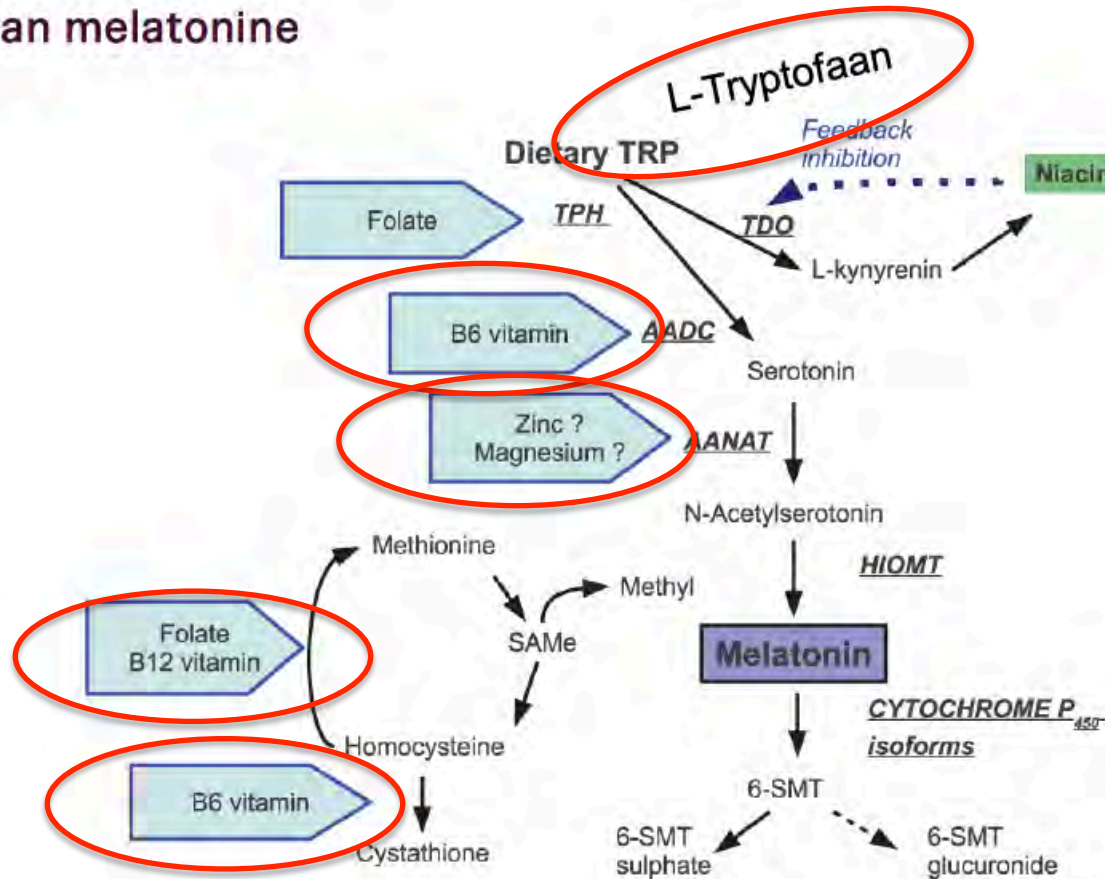
4. overdag voldoende licht
5. geen alcohol en cafeïne (en theïne)
6. plan dutjes



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# Synthese van melatonine





# TRYPTOFAAN voor ontspanning en slaap

Enkele veelvoorkomende voedingsbronnen van tryptofaan zijn

- Haver
- Banaan
- Gedroogde pruimen
- Melk
- Tonijn
- Kaas
- Brood
- Gevogelte
- Pinda's
- Chocolade
- linzen
- Zaden en pitten

Homework

# HUISWERK

1. Schrijf elke dag op waar je dankbaar voor bent
2. Maak een voedingsanalyse en-advies voor je proefcliënt
3. Hoofdstuk 13 en 14 lezen



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**