

VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG

lesdag 6





HOE GAAT HET MET JE PROEFCLIENTEN?



WEET JE NOG?



Academie voor

Holistisch Coachen

DIET IS 'DIE'
WITH A 'T'



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, serotoninen, dopamine etc)
6. Insulineresistentie
7. Organen gaan ontsteken (vet in buikholte)
8. -> organen stuk (bv alvleesklier, lever, hart etc)

Energiebalans is leidend!



Academie voor

Holistisch Coachen

OVERGEWICHT EN DEPRESSIE

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



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

DARMEN EN GEMOEDSTOESTAND

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

Gezonde darmen zijn essentieel!



Academie voor

Holistisch Coachen

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

JE BENT WAT JE SLAAPT



Academie voor

Holistisch Coachen

ZES GOUDEN REGELS

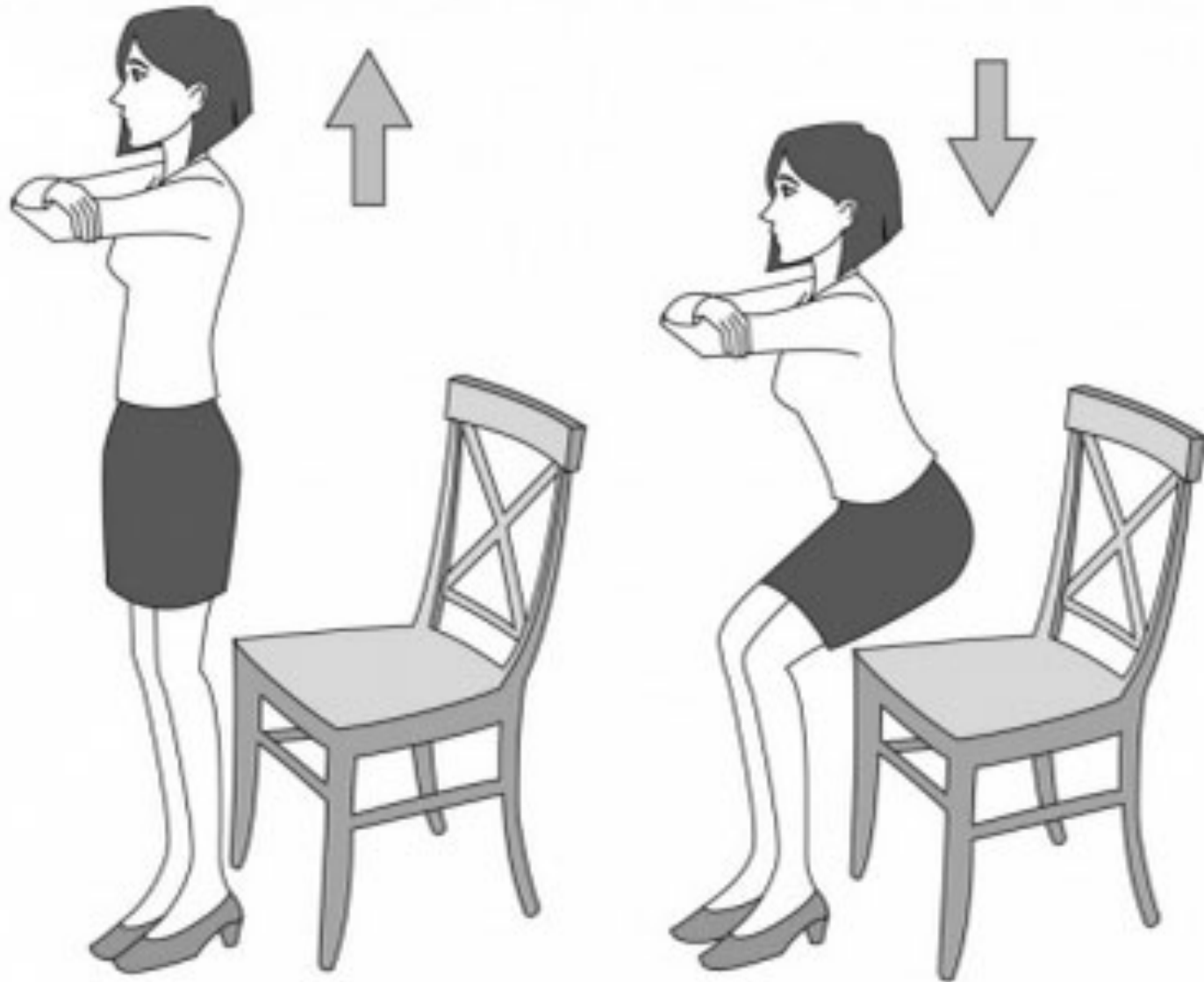
1. kamer helemaal donker en geen geluid
2. slaapkamer om te lezen, slapen en seks
3. geen pc, tv, laptop, telefoon voor het slapen gaan
4. overdag voldoende licht
5. geen alcohol en cafeïne (en theïne)
6. plan dutjes



Academie voor

Holistisch Coachen

GA STAAN ALS....



WAT GAAN WE DOEN VANDAAG?

1. Te veel / te weinig Koolhydraten, eiwitten en vetten
2. 24-uurs recall
3. Hongergrafiek
4. Coachen op normen
5. Feiten en fabel



Academie voor

Holistisch Coachen

TE VEEL OF TE WEINIG K, E & V

<i>VOEDINGSSTOF</i>	<i>TE VEEL</i>	<i>TE WEINIG</i>
<i>KOOLHYDRATEN</i>		
<i>EIWITTEN</i>		
<i>VETTEN</i>		

24H RECALL

- Wat heb je de laatste 24 uur gegeten?
- Snelle inventarisatie van iemand eetpatroon



24H RECALL

Voedingsscan op 3 categorieën:

1. Eiwitten: Vlees / vis / noten / eieren / bonen / zuivel
2. Groenten / fruit
3. Complexe koolhydraten: Aardappelen / volgranen
4. Overig



24H RECALL

Stap 1:

Voedingsscan samen met cliënt doornemen. Ontbijt, lunch, diner en tussendoortje

Stap 2:

Vul bij elke categorie in wat ze hiervan binnen krijgen

Stap 3 (afvallen):

Welke voeding portiecontrole of niet



Academie voor

Holistisch Coachen

24H RECALL; OEFENEN

- Groepjes van 2
- 24h recall van elkaar opnemen
- Invullen in de 3 categorieën



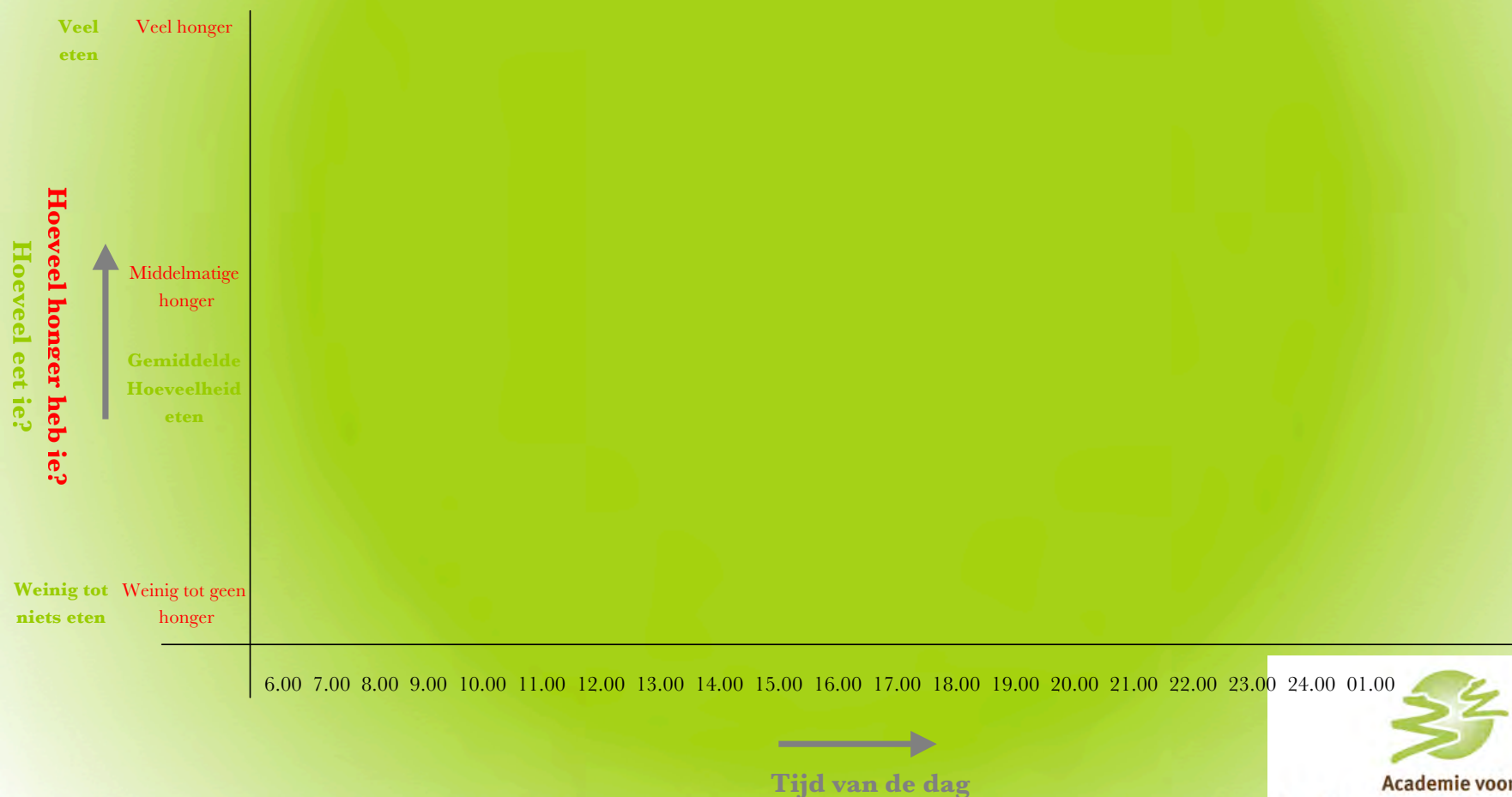
24H Recall

Categorie	ontbijt	lunch	diner	tussendoor
Eiwitten Vlees, vis, ei, zuivel, peulvruchten				
Groenten & Fruit				
Complexe Koolhydraten Volgranen, aardappels				
Overig				



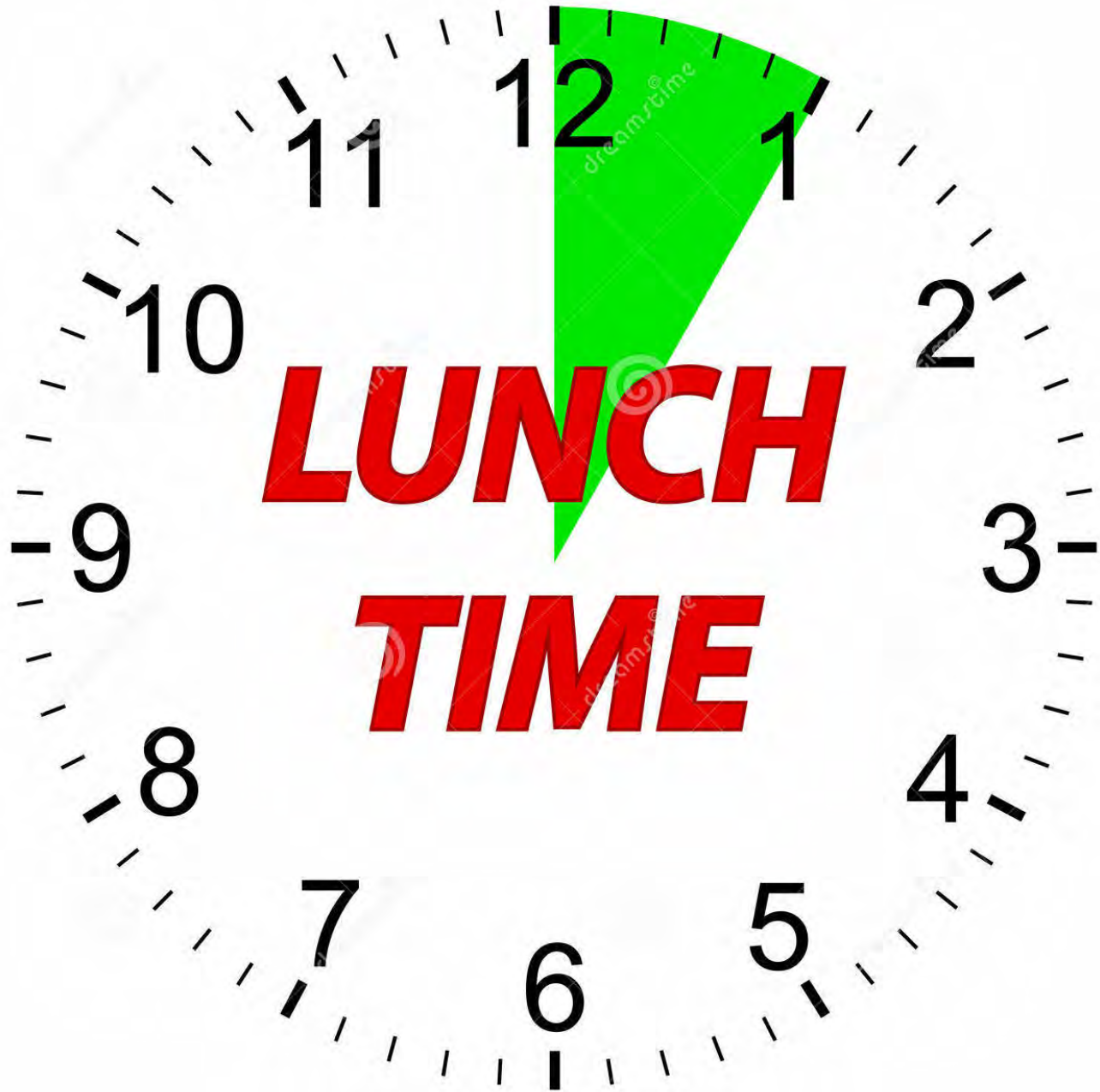
EET- EN HONGER-GRAFIEK

Voor een vitaal & gelukkig leven



Academie voor

Holistisch Coachen



VOORWAARDEN VOOR SUCCESVOL VERANDEREN

Voorwaarde 1: Echt willen

Ben je bereid te doen wat nodig is

-> hulpvraag helder

-> acties SMART maken

-> jezelf prioriteit geven

-> voor en nadelen benoemen
(ambivalentiemodel)



Academie voor

Holistisch Coachen

AMBIVALENTIEMODEL (MI)



VOORWAARDEN VOOR SUCCESVOL VERANDEREN

Voorwaarde 2: steun van je omgeving

- > omgaan met sociale druk
- > omgeving bij je doelen betrekken

Voorwaarde 3: Vertrouwen dat je het kunt

- > vraag naar hoeveel vertrouwen ze hebben
- > haalbare doelen stellen
- > vier successen
- > stok achter de deur



Academie voor

Holistisch Coachen

UIT JE COMFORTZONE



COACHEN OP NORMEN



COACHEN OP NORMEN

Ieder mens heeft waarden en normen

Normen zijn een belangrijke drijfveer bij alles wat je doet. Soort leefregels voor jezelf.

Eetgewoonten hangen hier ook vaak mee samen

Sommige normen zorgen voor veel onrust. Kost veel energie om aan je eigen normen te voldoen

Je raakt er geestelijk en emotioneel vaak van uitgeput

Minder zelfvertrouwen

Uit zich vaak in slechte leefstijl

COACHEN OP NORMEN

Vragen die je kan stellen om normen te ontdekken:

1. Wat moet ik altijd van mezelf?
2. Wat mag ik niet van mezelf?
3. Aan welk gedrag erger je je bij andere mensen?
4. Wat mocht je nooit (bv van je ouders)?

OP ZOEK NAAR JE NORMEN

Groepjes van 2/3

1 coacht

Ander coachee

1 observator

Maak voor iedereen een top 5
belangrijkste normen

*Ik mag
niet
klagen*

OP ZOEK NAAR JE NORMEN

1. Wat moet ik altijd van mezelf?
2. Wat mag ik niet van mezelf?
3. Aan welk gedrag erger je je bij andere mensen?
4. Wat mocht je nooit (bv van je ouders)?

5. Waarom moet je dat?
6. Wat is er erg aan als je dat niet doet?
7. Wat zou er dan gebeuren?
8. Vind je dat anderen zich ook aan deze normen moet houden?
9. Waar komt deze norm vandaan?
10. Etc
11. etc



*Ik mag
niet
klagen*

FEIT OF FABEL

1. Suiker is verslavend
2. Zuivel beschermt je tegen botontkalking
3. Koffie leidt tot vochtverlies
4. Elke dag een kwartier in de zon en je maakt voldoende vitamine D aan
5. Ik ben zwaar omdat ik zware botten heb.
6. Hoe donkerder het brood, hoe gezonder
7. Het lichaam slaat meer en sneller vet op als bewerkte suikers worden ingenomen
8. Van heet voedsel (met rode pepers) kan je sneller afvallen
9. Bananen hebben een stoppend effect
10. James Bond is een alcoholist
11. Je mag maar 1 – 3 eieren per week
12. Je wordt dik van te veel brood
13. Een broodje kroket is net zo slecht als een broodje kaas
14. Na 20.00 uur niet meer eten
15. Van vasten word je sterk

Homework

HUISWERK

- Met je proefcliënten aan de slag: welke tools zet je in?
- Hoofdstuk 13 , 14 en 15 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