

VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG

lesdag 8



LAATSTE RONDE



EXAMEN-UITLEG

- Wat moet je weten?
- Hoe ziet het examen eruit?

VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG

Loesje

BELANGRIJKSTE ONDERWERPEN

- Spijsvertering
- Macro- en micronutriënten, vezels, vocht etc
- Verschillende meetmethodes
- Bloedsuikerspiegel
- Afvallen/diëten
- Type honger
- Verschillende schijven van ...
- Welvaartsziekten en laag graadse ontstekingen
- Slapen
- Veranderen
- Hormonen
- ...



EXAMEN

- 19 OPEN VRAGEN
- 60 MINUTEN DE TIJD
- OVER BEHANDELDE STOF IN DE LES
- SYLLABUS EN SLIDES ZIJN DE BASIS
- VERSCHILLENDE VERSIES
- NEEM REKENMACHINE MEE



EINDOPDRACHT

- Moet uit blijken dat je op een juiste, professionele manier cliënten begeleidt
- Kies je eigen vorm
- Intake
- Analyse
- Plan van aanpak
- Reflectie van cliënten en jezelf
- Bereikte resultaten
- Leerpunten
- ...
- ...





TIME FOR A BREAK

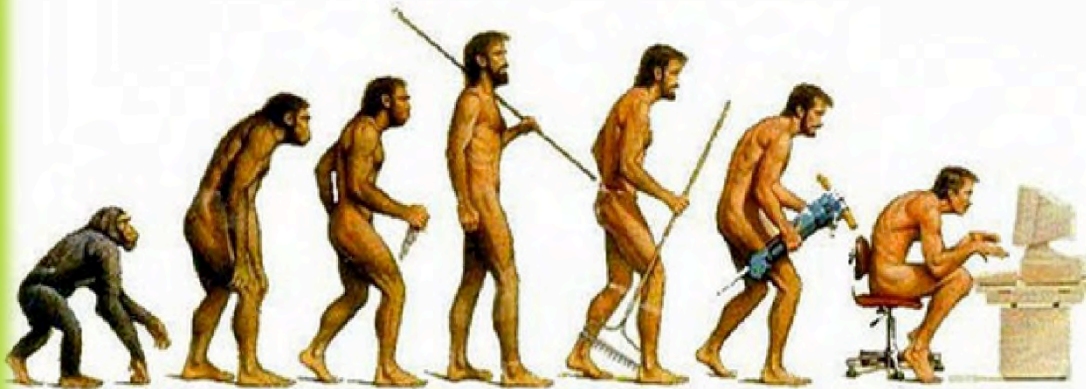
WAT WEET JE VEEL!



Academie voor

Holistisch Coachen

De mis-match tussen onze genen en onze omgeving

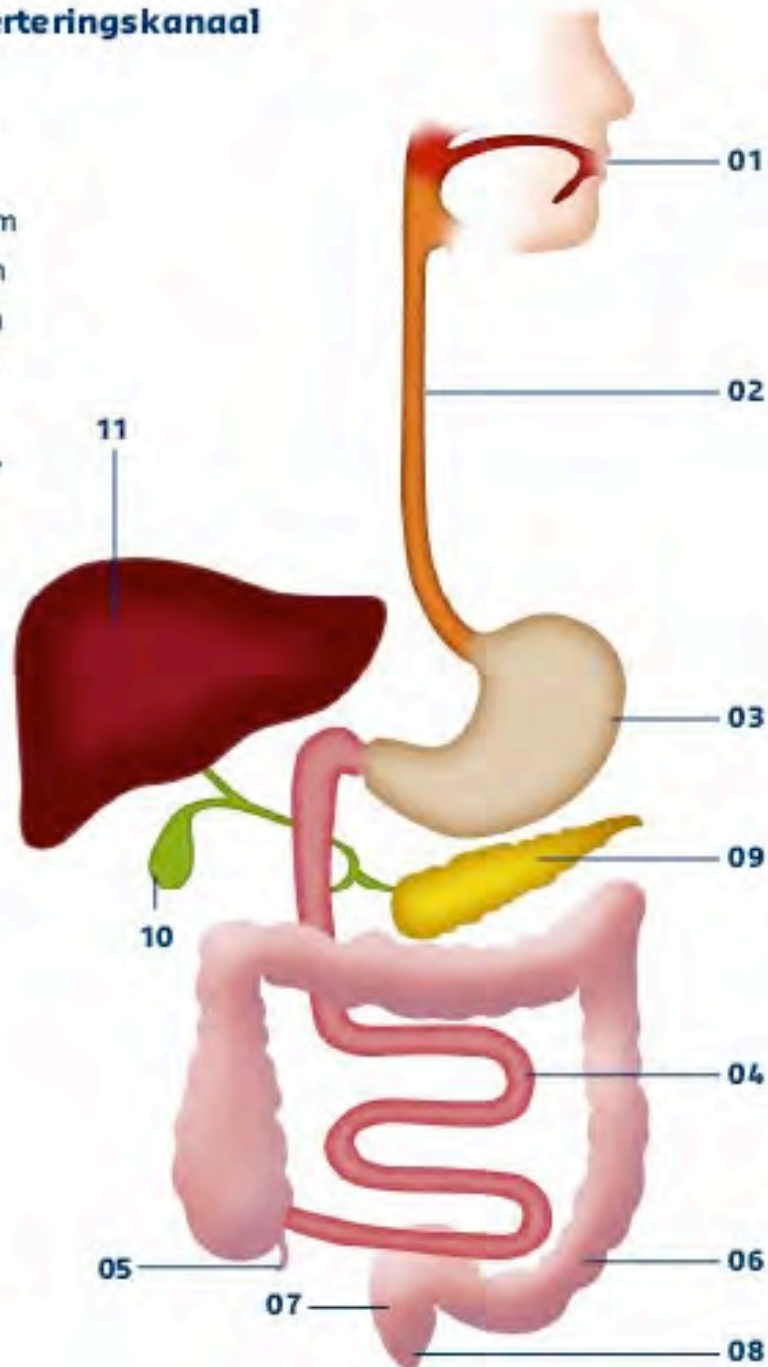


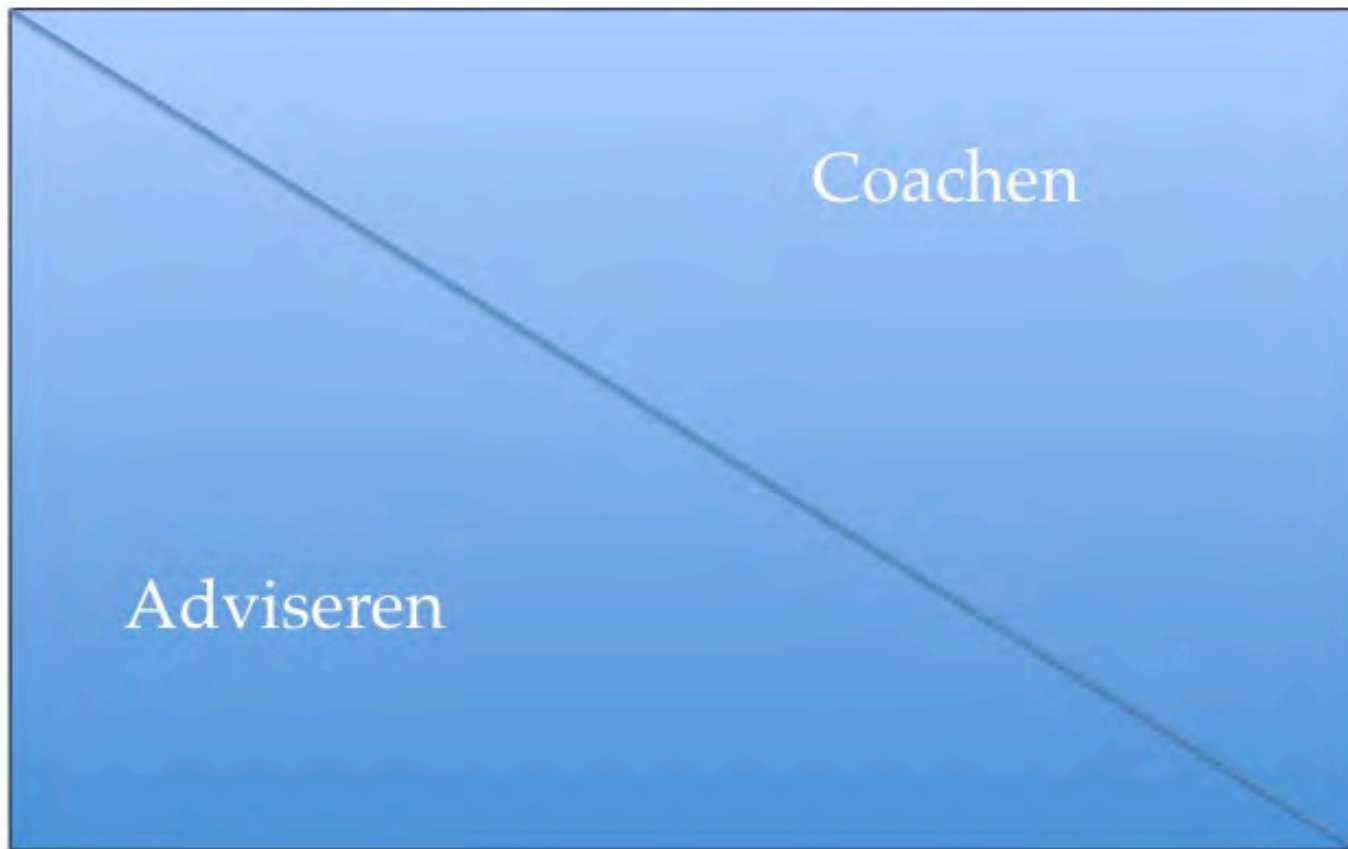
Academie voor

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





Tijd ----->

ENERGIEBALANS

- Energiebalans:
 - vlak
 - positief
 - negatief
- Een kcal is niet een kcal!



METINGEN



MEETWAARDEN

- BMI (Body Mass Index)
- BMR (Basaal Metabolisme in Rust)
- PAL (Physical Activity Level)
- MET (Metabolic Equivalent of a given Task)

KOOLHYDRATEN



EIWITTEN



VETTEN



VEZELS

- Leveren bijna geen energie
- Vertraagt afbraak KH
- Optimale darmwerking
- In verband met reductie darmkanker
- Cholesterolverlagend
- Verzadiging

Vrouwen: 30 gram per dag

Mannen 40 gram per dag



WATER



Academie voor

Holistisch Coachen

VITAMINEN

- IN WATER OPLOSBAAR: B en C
 - Ongeveer 3 dagen in lichaam
 - Te veel via urine uitgescheiden
- IN VET OPLOSBAARE VITAMINES: A,D,E & K
 - Wanneer je te weinig vet eet, krijg je ook te weinig van deze vitamines binnen



Academie voor

Holistisch Coachen

MINERALLEN

- Niet organische stoffen. Kan het lichaam niet zelf maken
- Essentiele mineralen:
 - Calcium
 - Magnesium
 - Fosfor
 - Natrium
 - Chloor
 - Kalium
 - Ijzer
 - Jodium
 - Mangaan
 - Zink
- Essentiele sporenelementen:
 - Koper
 - Selenium
 - chroom

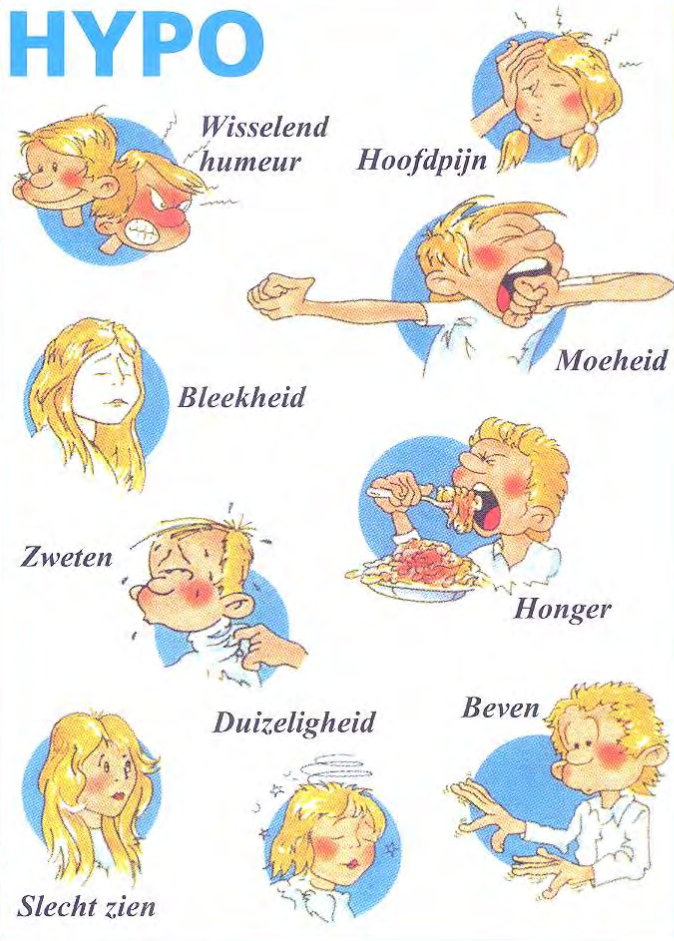


Academie voor

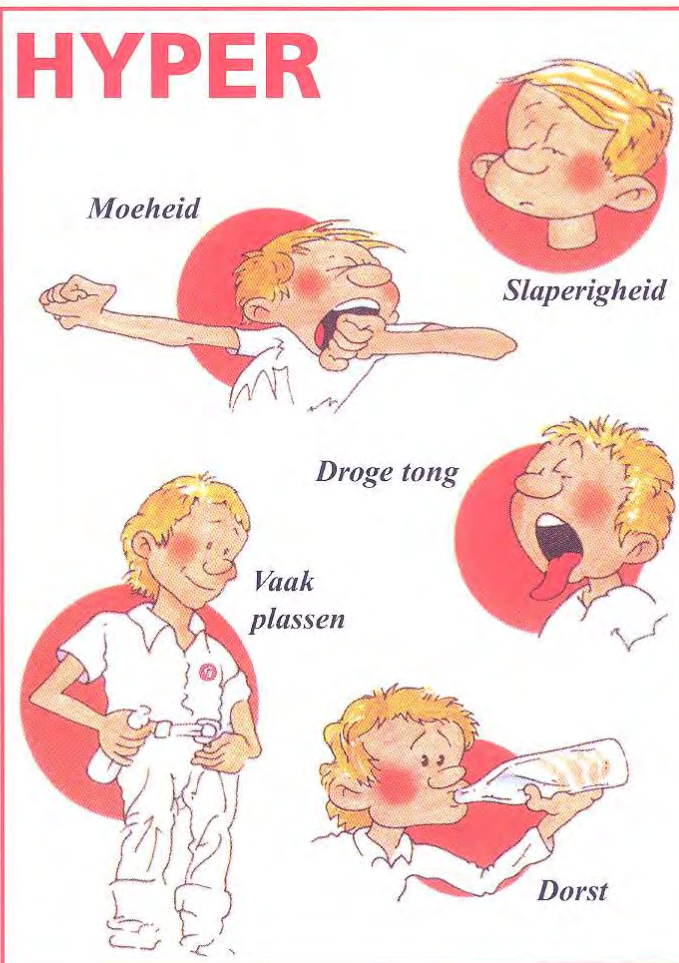
Holistisch Coachen

BLOEDSUIKERSPIEGEL

HYPO



HYPER



Tekort aan suiker
in je bloed

Teveel aan
suiker in je bloed



Academie voor

Holistisch Coachen

Waarom eet je wat je eet?



10 FASE LEEFSTIJLCOACHING

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



Academie voor

Holistisch Coachen

DIET IS 'DIE'
WITH A 'T'





(vet)verbranding



EET GEZOND!



1. Gevarieerd

2. Niet te veel

3. Minder verzadigd vet

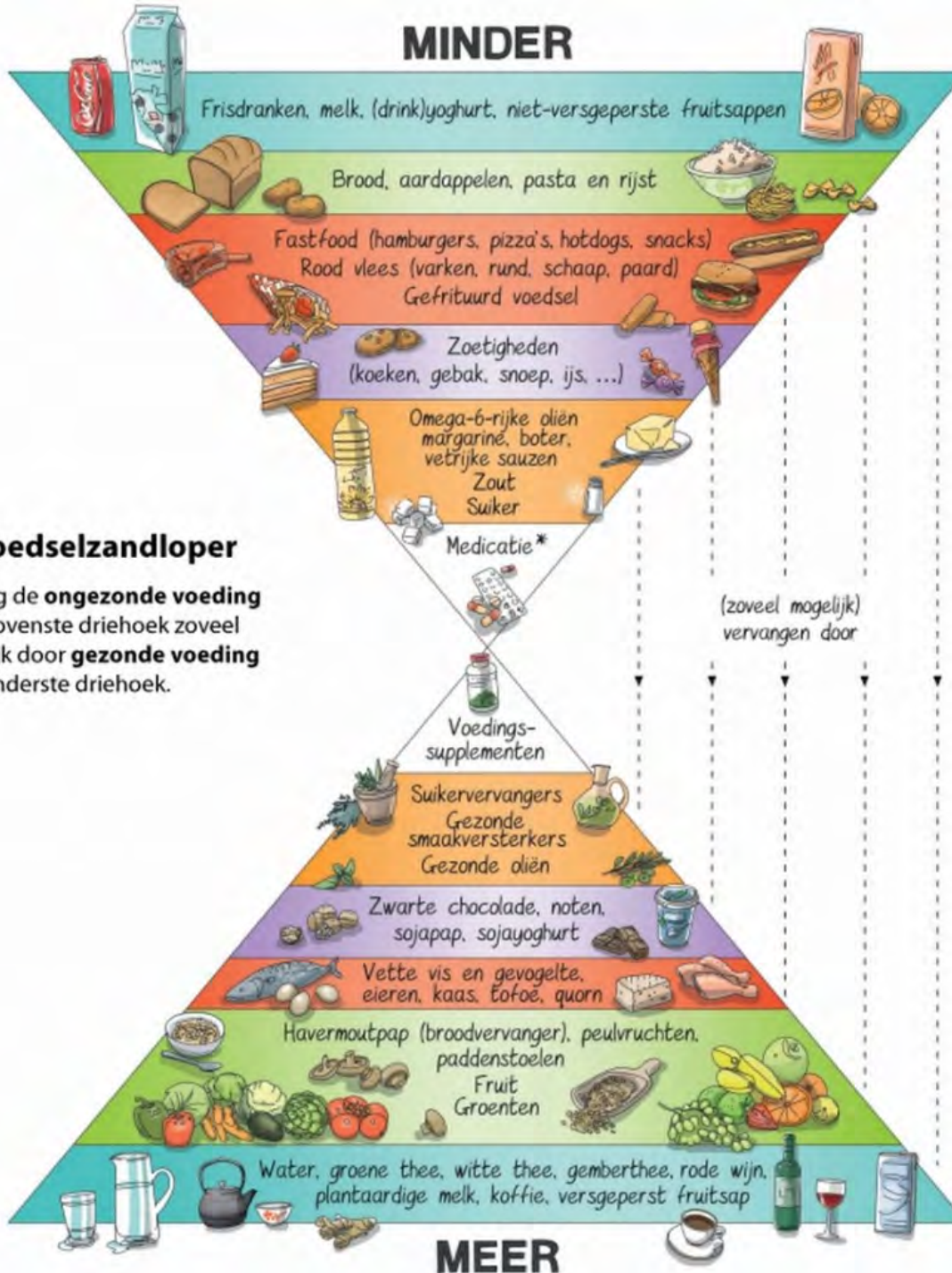
4. Veel groente, fruit en brood

5. Veilig

SCHIJF VAN VIJF®

Voedingscentrum - eerlijk over eten©
www.voedingscentrum.nl

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)



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

DAILY MULTIVITAMIN
 PLUS EXTRA VITAMIN D
 (For most people)



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



FISH, POULTRY & EGGS

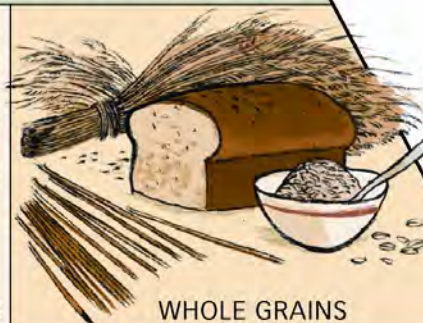
HEALTHY FATS/OILS:
 OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,
 SUNFLOWER, PEANUT
 & OTHER VEGETABLE OILS;
 TRANS-FREE MARGARINE



VEGETABLES & FRUITS

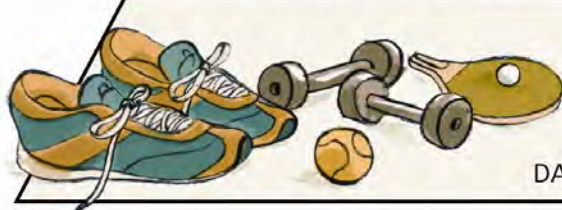


HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

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



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL



NORMEN VOOR GEZOND GEDRAG



Paleo versus Vegetarisch



LAGE GRAADS ONTSTEKINGEN



Academie voor

Holistisch Coachen

OVERGEWICHT EN DEPRESSIE



STRESS



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

JE BENT WAT JE SLAAPT



Academie voor

Holistisch Coachen

24H RECALL

Voedingsscan op 3 categorieën:

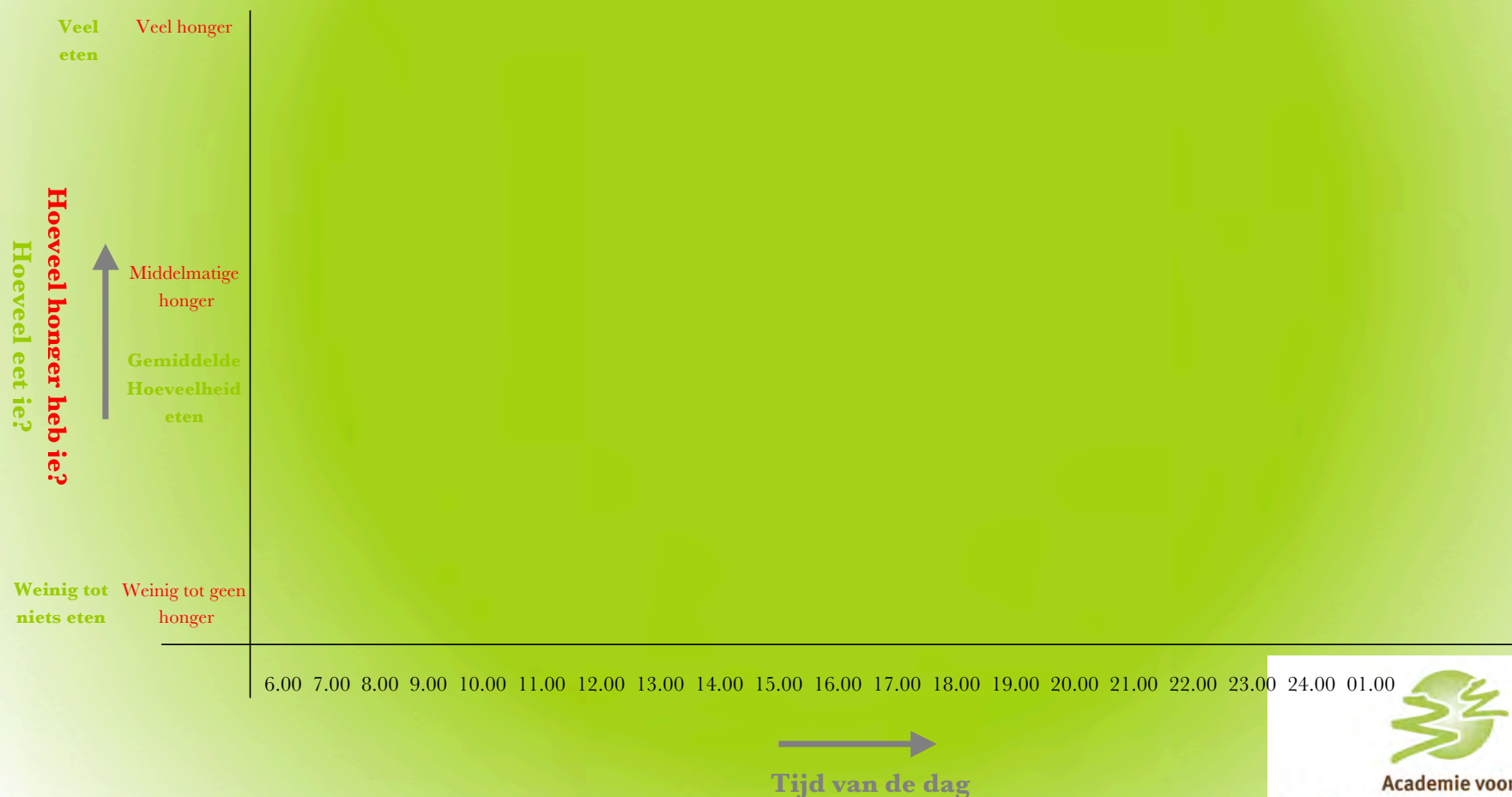
1. Eiwitten: Vlees / vis / noten / eieren / bonen / zuivel
2. Groenten / fruit
3. Complexe koolhydraten: Aardappelen / volgranen





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

Voorwaarde 2: Jezelf prioriteit geven

-> welke acties zijn daarvoor nodig? SMART maken

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

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*

VALKUILEN BIJ AFVALLEN

“Wanneer ik honger heb en ik eet niet, voel ik me sterk en gedisciplineerd. Nu moet mijn lichaam wel vet afbreken”

“Wanneer ik wil afvallen mag ik niet snoepen, snacken en overeten”

“Ik begin maandag met afslanken”

“De weegschaal vertelt mij precies hoe goed of slecht het gaat”

“Wanneer ik maar druk en actief ben, dan val ik vanzelf snel af”

HORMONEN

LENTE

**DE OERKNAL
VAN HORMONEN**

Loesje

loesje@loesje.nl

www.loesje.nl

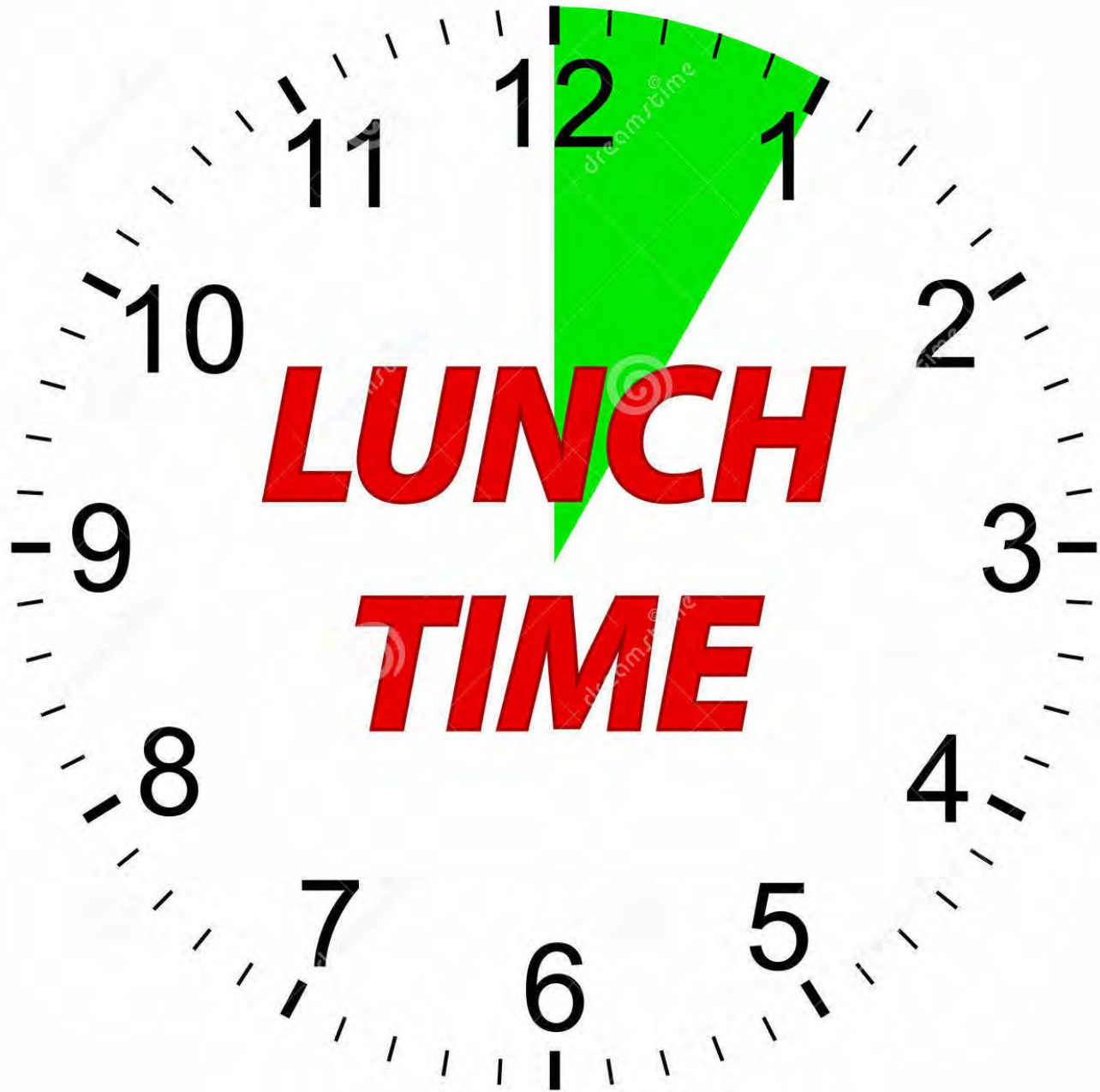
fabel

feit

WAT ZIT ER ALLEMAAL IN JE TOOLBOX?

1. INTAKEFORMULIER
2. VOEDINGSADVIESTABEL
3. SNACKDAGBOEK
4. MEETABEL
5. NORMEN VOOR GEZOND GEDRAG
6. DANKBAARHEIDSOEFENING
7. INSPANNINGS-/ONTSPANNINGSGRAFIEK
8. DOEZELSCORE
9. EET-HONGER-GRAFIEK
10. NORMEN-LIJSTJE
11. 24-HRS-RECALL
12. REDEN VAN ETEN-TABEL





Wie ben
jij?

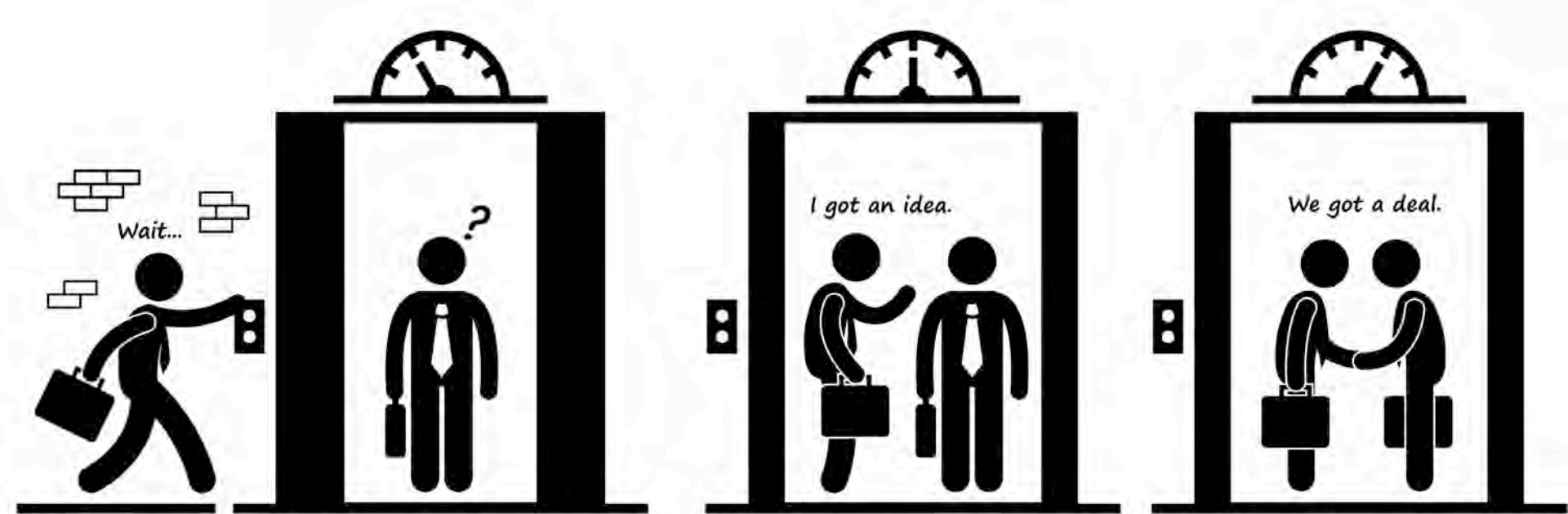
HOE ZIEN ANDEREN JOU?



- Schrijf voor iedereen op een memoblaadje wat hem/haar zo'n bijzondere coach maakt
- Wat zijn haar kernkwaliteiten?
- Waarmee onderscheidt hij/zij zich?
- Wat maakt hem/haar zo speciaal?
- Plak dat bij iedereen achter op de stoel
- Je hoeft je naam er niet op te zetten (mag wel)



ELEVATOR PITCH



ELEVATOR PITCH

- Schrijf op wie jij bent/wilt zijn
- Wat voor een coach ben je?
- Wat is jouw visie?
- Wat maakt jou onderscheidend?
- Op welke manier doe je dat?
- Maak het persoonlijk!
- Maak de boodschap positief
- Vertel jouw verhaal in maximaal 2 minuten aan de groep



KIJK, WANT, DUS

KIJK:

Je ziet steeds meer mensen op jongen leeftijd chronisch ziek worden

WANT:

Mensen eten ongezond, bewegen onvoldoende en hebben veel stress.

DUS:

Is het belangrijk dat er iemand is die ze al op jonge leeftijd wegwijs maakt wat nu gezond / ongezond is en ze helpt om een gezonde leefstijl aan te meten. Daarom wil ik kinderen met overgewicht gaan begeleiden.



pauze



SUPERFOODS



SUPERFOODS

- Hoog gehalte voedingsstoffen en anti-oxidanten
- Voorbeelden: chiazaad, gojibessen, cacaonips, hennepzaad, tarwegras, incabessen.
- Geen wetenschappelijk bewijs voor
- Broccoli, avocado, blauwe bessen, knoflook, vette vis (omega-3-vetzuren), olijfolie, noten etc zijn net zo goed een superfood
- Geen enkel voedingsproduct bevat alles
- Altijd ter aanvulling
- **Het gaat om variatie!!!!**



Smoothies maken!



Smoothies maken: waarom?

- Verbetert je gezondheid
 - Extra inname groente & fruit
 - Ondersteunt het afvalproces
 - Levert direct energie
 - Verzadigt goed
 - Stabiele bloedsuikerspiegel
 - Vezels: darmflora en stoelgang
 - Heerlijke combinaties
- Super simpel & snel!



De groene smoothie

- bladgroen (ongeveer 30 %)
- fruit (ongeveer 70%)
- vocht
- gezonde vetten
- eventueel superfoods, kruiden & andere smaakmakers
- optioneel: whey eiwit



Welke ingrediënten?

- het aanvullen van voedingsstoffen en vezels: extra groenten en fruit
- het verbeteren van je verzadiging: door eiwitten, vezels, kokos en zaden/pitten.
- het verbeteren van je verbranding: eiwitten, kokos en groene thee.



Superfoods & smaakmakers

- chia- of hennepzaden
- zonnebloem- en pompoenpitten
- rauwe cacao-nibs
- cacao-poeder
- kaneel
- honing
- kokos (rasp of melk)
- notenpasta's

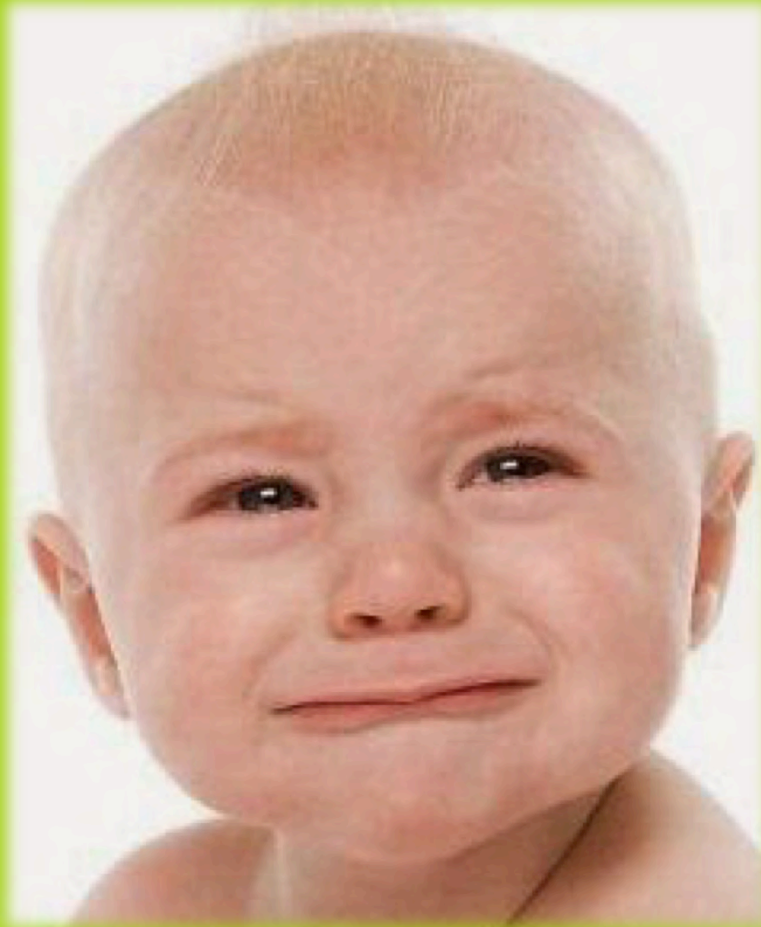


AAN DE SLAG!

- 3 groepen
- 2 opdrachten per groep
 - Groene smoothie maken
 - Opdracht eigen smoothie maken
- Naar eigen smaak wat toevoegen/weglaten
- Experimenteer en gebruik je fantasie :-)
- Als een product er niet is, vervang voor iets vergelijkbaars
- van elkaar proeven



DAT WAS T DAN ;-(



Academie voor

Holistisch Coachen