

VOEDINGS PLAN OP MAAT



+ persoonlijke begeleiding

Brochure coachingsprogramma
Reset Your Body

EEN TRAJEKT OP MAAT

Veel diëten en afvalprogramma's hanteren een 'one-size-fits-all'-benadering.

Dit betekent dat ze geen rekening houden met de individuele behoeften en de verschillende lichaamstypes van mensen. Wat voor de ene persoon werkt, hoeft niet te werken voor een ander.

Met een voedingsplan op maat weet je precies wat jouw lichaam nodig heeft om op een gezonde manier jouw gewenste gewicht te bereiken.

In dit document leg ik je stap voor stap uit hoe mijn voedingsplan op maat wordt opgesteld en hoe dit plan werkt.



Bianca Talens

UIT WELKE GEGEVENS WORDT HET VOEDINGSPLAN OPGESTELD?

BLOEDWAARDEN

Ons bloed geeft veel informatie over het functioneren van de organen en orgaansystemen, omdat het bloed constant door het lichaam en de organen circuleert. Zo kun je aan de hand van de bloedwaarden zien of je ontstekingen hebt of risico loopt op een ziekte.

Daarnaast is het ook mogelijk om op basis van jouw bloedwaarden te analyseren welke voedingsstoffen je tekortkomt, welke je voldoende hebt of welke te veel.

In totaal wordt het bloed op 36 waarden onderzocht, en de resultaten geven inzicht in verstoringen van de stofwisseling, ontstekingen en hormoonhuishouding.

OP BASIS VAN WELKE WAARDEN IN HET BLOEDONDERZOEK WORDT BEPAALD WAT JE WEL EN NIET KAN ETEN?

Als de waarden voor bijvoorbeeld ijzer of calcium te laag zijn, zoekt het computerprogramma naar voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan deze stoffen. Als de urinezuurspiegel te hoog is, worden voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan purine vermeden.

HOE GAAT DE BLOEDAFNAME?

Via de mail stuur ik je een verwijfsbrief voor een prikpost bij jou in de buurt, en via de post ontvang je de afnameset + retourenvelop. Je maakt zelf een afspraak bij de prikdienst, waar de buisjes worden gevuld en in de retourenvelop worden gedaan.

Deze envelop doe je vervolgens zelf in de brievenbus. De bloedanalyse vindt plaats op de afdeling hematologie van het laboratorium.

GEWICHT, STREEFGEWICHT EN LICHAAMSMATEN

Het persoonlijk voedingsplan wordt ook opgesteld aan de hand van je huidige gewicht, je streefgewicht en de centimeters in omvang van je buik, heup en bovenbeen.

GEGEVENS MET BETREKKING TOT DE GEZONDHEID

In het voedingsplan worden ook gezondheidsklachten meegenomen. Hierbij kun je denken aan overgangsklachten, migraine, hoge bloeddruk, astma, schildklierklachten, een opgeblazen gevoel, maagzuur, prikkelbare darm, etc. Allergieën zoals hooikoorts, gluten-, lactose- of koemelkallergie.

Naast de gezondheidsgegevens wordt ook het gebruik van medicatie meegenomen, zoals geneesmiddelen voor cholesterol, diabetes, bloeddruk of hormoontherapie.

GEGEVENS OVER VOEDINGSGEWOONTEN

Het eten van eiwitten is erg belangrijk tijdens het programma, omdat eiwitten zorgen voor een stabiele bloedsuiker en je hierdoor langer verzadigd blijft. Ook is het belangrijk om eiwitten af te wisselen.

Om een voedingsplan te maken, is het voor mij belangrijk om te weten of je wel of geen vlees, gevogelte, vis, kaas, peulvruchten, zuivel, eieren, etc. eet. Als je vegetariër bent, kan er een voedingsplan voor je worden gemaakt, maar als je veganistisch bent, helaas niet, vanwege de beperkte afwisseling in eiwitten.

HOE WORDT HET PERSOONLIJK VOEDINGSPLAN GEMAAKT?

Een slim programma combineert jouw persoonlijke gegevens op vele manieren met minstens 400.000 natuurlijke voedingsmiddelen. Vervolgens selecteert het alle voedingsmiddelen die goed zijn voor jouw lichaam om je stofwisseling en hormonen weer in balans te brengen.

VOORBEELD VAN EEN MAALTIJDPLANNING EN VOEDINGSMIDDELENLIJST

Ontbijt

1 portie kaas
1 portie groente
Fruit
Brood

Ontbijt

1 portie eieren
1 portie zetmeel
1 portie groente
Fruit

Ontbijt

1 portie eieren
1 portie zetmeel
1 portie groente
Fruit

Lunch

1 portie vlees
1 portie groente
Fruit
Brood

Lunch

1 portie eieren
1 portie zetmeel
1 portie groente
Fruit

Lunch

1 portie eieren
1 portie zetmeel
1 portie groente
Fruit

Diner

1 portie eieren
1 portie zetmeel
1 portie groente
Fruit

Diner

1 portie eieren
1 portie zetmeel
1 portie groente
Fruit

Diner

1 portie eieren
1 portie zetmeel
1 portie groente
Fruit

Zoals je ziet, krijg je negen menuvoorstellen die je houvast geven om voldoende te blijven afwisselen.

Deze menuvoorstellen werk ik voor je uit met tips en eenvoudige, makkelijke recepten om je op weg te helpen.

In jouw maaltijdplanning staan in plaats van porties de grammen eiwitten en groente die je mag bij de start van het programma.

In het begin weeg je eerst je voedingsmiddelen af om een goed beeld te krijgen van hoeveel je lichaam nodig heeft.

Dat laat je later weer los; dan eet je net zoveel tot je verzadigd bent.

Hoe fijn is het dat je niet zelf hoeft uit te rekenen of je voldoende groente of eiwitten binnenkrijgt?

HOE WERKT HET PROGRAMMA?

FASE 1

Deze fase heeft als doel je stofwisseling tot rust te brengen en je lichaam voor te bereiden op de verandering in het voedingspatroon.

Deze fase duurt 2 dagen, waarin je licht verteerbaar voedsel eet. In je voedingsplan staan voorstellen voor wat je in deze 2 dagen kunt eten.

FASE 2

Deze fase helpt je lichaam aan te passen aan de verbeterde voedingswijze en brengt je stofwisseling en hormoonhuishouding in balans.

In deze fase schakelt je lichaam over naar vetverbranding. Ik noem deze fase ook wel een reset van je lichaam. We gaan naar een nulpunt en bouwen het vanaf hier langzaam weer op.

De strenge fase duurt minimaal 14 dagen, maar de exacte duur hangt af van je doelstelling. Na de eerste 14 dagen mag je 1 keer per week een sjoemelmaaltijd nemen. Hierbij kun je denken aan een etentje, lunch of verjaardag.

Ik adviseer om dit ook echt te doen, omdat je lichaam moet wennen aan het af en toe binnenkrijgen van iets minder gezonds.

Omdat je in de eerste 16 dagen de nieuwe basis hebt gelegd, kan je lichaam dit prima verwerken. Je kunt gerust weer uit eten gaan zonder bang te zijn om aan te komen.

FASE 3

Deze fase heeft als doel je stofwisseling te stabiliseren. In deze fase hoef je je eten niet meer af te wegen. Je gaat uitproberen hoeveel je kunt eten totdat je je verzadigd voelt. Je mag ook weer andere voedingsmiddelen proberen die niet in je lijst staan.

Het is belangrijk om goed te letten op de reactie van je lichaam op deze voedingsmiddelen. Koolhydraten zoals pasta, rijst en aardappelen worden ook weer toegevoegd.

FASE 4

Deze fase heeft als doel je behaalde gewicht en/of verbeterde gezondheid te behouden. Je hebt geleerd hoe je op gewicht kunt blijven en weer kunt genieten van etentjes, feestjes, vakanties of weekendjes weg, zonder de angst om weer aan te komen.

In deze fase hanteer je de 80/20-regel: eet 80% van de tijd zo gezond mogelijk en 20% wat je lekker vindt.

Hoe snel je door deze vier fases gaat, is afhankelijk van de hoeveelheid gewicht die je wilt verliezen en je klachten.

Mijn ervaring is dat je gemiddeld een kilo per week kunt afvallen, en ik hoor vaak dat klachten zoals opvliegers, slecht slapen, vermoeidheid en gewrichtsklachten na twee weken beginnen af te nemen.

DE BEGELEIDING



Mijn begeleiding duurt een half jaar met een maximum van 8 consulten. Ik help je door de 4 fases heen en geef onder andere tips, mentale ondersteuning en recepten.

Stel, je gaat op vakantie: wat kun je dan het beste eten?

Of de feestdagen komen eraan: hoe zorg je ervoor dat je niet helemaal losgaat?

Mijn begeleiding is, net als het voedingsplan, op maat gemaakt.

Door mijn jarenlange ervaring heb ik geleerd hoe ik bij de een wat strenger kan zijn en bij de ander wat lossier.

SPORTEN

Lichaamsbeweging is natuurlijk ontzettend goed en gezond voor je lichaam, maar ik ga je niet verplichten om naar de sportschool te gaan.

De eerste twee weken is het advies om niet te intensief te sporten, maar meer ontspanning te zoeken.

Wandelen, fietsen, zwemmen of yoga zijn dan prima activiteiten. Na de eerste twee weken mag je de intensiteit van het sporten weer opvoeren.

Wil je wel graag naar de sportschool, dan is mijn advies om krachttraining te doen. Door het programma kom je in de vetverbranding, en daarom kun je beter sporten op een lage hartslag.

DE INVESTERING VOOR HET PERSOONLIJK VOEDINGSPLAN IS € 995

(OF 3 X € 355)

Ben je er helemaal klaar voor om voor eens en altijd af te rekenen met je overgangskilo's zodat je weer in al je mooie kleding gaat passen die nu al tijden ongedragen in de kast hangt?

Boek dan een vrijblijvend kennismakingsconsult, dan ga ik je alles vertellen over mijn programma en hoe we dit samen gaan realiseren.

DIRECT KENNISMAKEN

Ik ben 100% overtuigd van de werking en kwaliteit van dit programma en daarom geef ik garantie. Als je 30 dagen na de start van het programma nog geen enkel resultaat hebt behaald dan krijg je van mij je geld terug minus de kosten voor de bloedafname en het voedingsplan.