



Leefstijlgezondheidsclub.nl

WHOLEFOOD PLANT BASED SERIES



WAAROM DUURZAAM GEWICHT VERLIEZEN NOOIT ZAL LUKKEN ALS JE JE NIET RICHT OP VERZADIGING

ONTDEK WAAROM DE REVOLUTIONAIRE
OVERGEWICHT OMKEREN METHODE™
JOUW SLEUTEL TOT SUCCES IS

ROB TOLHUIJSEN | LEEFSTIJLCOACH

Ontdek waarom de revolutionaire Overgewicht Omkeren™-methode jouw sleutel tot succes is.

Wat als ik je zou vertellen dat er een bewezen manier is om je resultaten te maximaliseren met deze uitdaging?

Ik heb het over resultaten die een leven lang meegaan...

Dit is een nieuwe invalshoek om gewicht te verliezen terwijl je je lichaamssamenstelling verandert naar **minder vetmassa en meer spiermassa**, terwijl we je aanmoedigen meer te eten van het voedsel wat je lekker vindt op een simpele manier.

Het maakt daarbij niet uit wat voor voedingspatroon je eet. Het principe van **verzadiging** werkt bij allemaal terwijl je geleidelijk vet verliest. **Het is geen dieet.**

In onze Overgewicht Omkeren Methode™ leren wij het je toe te passen in de praktijk.

Dit E-book is bedoeld om informatief, effectief, helpend, onderhoudend maar vooral **anders te zijn.**

Laten we beginnen....

Wat ga je leren?

- Waarom het handig is het eiwit % van je voeding te verhogen, niet door heel veel extra eiwit te eten maar door het *percentage* vet en/of koolhydraten tegelijkertijd iets naar beneden te brengen.
- Wat is de verzadigingsscore? En waarom meer producten kiezen met een hogere score?
- Waarom het handig is **minder** voor producten kiezen waar vetten en geraffineerde koolhydraten zijn **gecombineerd**
- Omarm Voedingsdichtheid en wees voorzichtig met Caloriedichtheid

- We leggen het verder stap voor stap uit in onze 3 weken kickstart van de Overgewicht Omkeren Methode™



De Kracht van Verzadiging

Stel je voor dat je gewicht verliest zonder honger te lijden en dat je lichaam de voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft. Klinkt te mooi om waar te zijn?

Dit E-book onthult hoe **verzadiging** jouw geheim kan worden voor blijvend gewichtsverlies en optimale gezondheid. Maak kennis met de Overgewicht Omkeren Methode™ een benadering die werkelijk anders is.

- **Het Concept van Verzadiging**

Wat als je nooit meer calorieën hoeft te tellen? Verzadiging betekent dat je genoeg hebt gegeten en je tevreden voelt en vol. Het draait om **gezonde, voedzame** voedingsmiddelen die je vol en energiek en verzadigd houden zonder overbodige calorieën. Geen gedoe, gewoon genieten van je maaltijden. Het biedt daarmee een uitweg voor het grootste probleem in de wereld: overgewicht en obesitas.

- **Voedingskwaliteit**

Wat je eet bepaalt hoeveel je eet. Voedingsmiddelen met een hoge voedingswaarde zorgen ervoor dat je minder eet en toch verzadigd bent. Dit E-book biedt je inzicht in hoe je de juiste keuzes maakt en duurzaam gewicht verliest zelfs met je huidige voedingspatroon...



ZELFDE HOEVEELHEID ENERGIE



Veranderingen in Onze Voedselomgeving

- **Evolutie van Voedsel**

Planten staan aan de basis van onze voedselketen en de mens staat aan de top van de voedselpiramide. Planten gebruiken koolstof, waterstof en zuurstof voor hun eigen voedsel, daarbovenop krijgen ze tal van elementen via de bodem binnen.

Ze krijgen alles binnen via de bodem behalve koolstof, zuurstof en waterstof die ze via de lucht en water binnenkrijgen. Het belangrijkste wat ze uit de bodem krijgen is stikstof, wat een bestanddeel is van onze aminozuren die onze **eiwitten** vormen.

Planten slaan de energie van de zon op als energierijke koolstofverbindingen zoals **koolhydraten en vetten** (koolwaterstof). Dit zorgt voor onze energie. We verbranden ze in onze mitochondriën. Planten zorgen dus voor al onze energie uit voeding.

Als mensen, dieren en planten doodgaan, worden alle elementen weer aan de bodem afgegeven, het is een mooi voorbeeld van recycling.



Je kan planten zien als een verhouding tussen proteïne en energie (koolhydraten-vet) net als ons lichaam een bepaalde verhouding heeft tussen **proteïne** en **energie**

Ons lichaam heeft een verhouding van 10% energie tot 20% proteïne.

Het bestaat uit:

- Water 65%
- Proteïne 20%
- Vet 10%
- Mineralen 4%
- Koolhydraten 1%

Als je **gezond** bent is het proteïne % hoger dan je energie percentage

Als je **overgewicht** hebt is het % aan energie hoger dan die van proteïne.

Als je niet veel **spiermassa** hebt kan je % proteïne lager zijn dan je energie %

We hebben de proteïne nodig om ons voort te planten en de koolhydraten en vetten voor onze energie.





Eeuwen geleden waren mens en dier constant aan het zoeken naar bronnen van proteïne en energie, die echter in wisselende mate voorhanden waren. In het najaar sloegen we een voorraad aan energie op voor de winter van voedselschaarste.

Als er **weinig** proteïne is dan eten we meer energie net zo lang als dat we voldoende proteïne binnen hebben. Uiteindelijk hebben we geleerd om dieren te houden voor consumptie en het land te verbouwen. Hierdoor hebben we het hele jaar door de beschikking over onze voedselbronnen.

Door de **industriële revolutie** zijn we doorgeslagen. Sinds de jaren zestig is de energie inname in Nederland van koolhydraten (43%) en vetten (37%) in onze voeding gestegen terwijl het aandeel eiwitten gelijk is gebleven (16%) en het overige aandeel (4%) is o.a. alcohol en vezels.

We hebben nu een veel lagere proteïne tot energie ratio in ons lichaam. We hebben een voorkeur voor de delen van de plant die het meeste energie bevatten en we hebben ze ook zo gecultiveerd dat ze meer energie bevatten, hetzelfde geldt ook voor alle dierlijke producten.

We maken het zelf nog erger door ze te raffineren en bewerken waardoor de concentratie energie nog groter wordt.

- Koolhydraten worden gestript van hun **vezels**, water, **eiwitten**, **micronutriënten**, vitamines en mineralen
- Vet wordt verwerkt tot olie; (plantaardige) olie wordt overal in voedingsmiddelen toegepast en is hoog in calorieën.
- Woog een biologische kip nog 930 gram dezelfde plofkip weegt nu 2350 gram. Alle diersoorten worden vetgemest, alles ten behoeve van winst



Hoe hoger het proteïne gehalte hoe hoger de nutriënten dichtheid, bij zowel **dierlijke als plantaardige voeding**. Hoe meer je naar een combinatie gaat van koolhydraten en vetten hoe **lager** de voedingsstoffen dichtheid en hoe meer je gaat naar een product die door de mens is gemaakt en niet in de natuur voorkomt en overgewicht in de hand werkt.

Als je dieren een voedingscombinatie geeft van koolhydraten en vetten worden ze dikker, zeker als het ook nog eens bewerkt voedsel is.

- **Hoe slaan we energie op?**

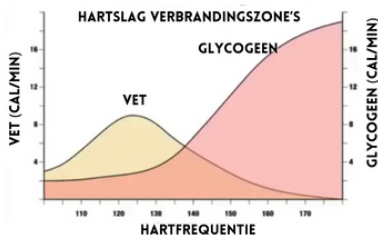
We slaan koolhydraten op in onze lever en spieren als glycogeen, het is wateroplosbaar en is een totaal andere opslag dan die van vet. Vet wordt opgeslagen in de vetcellen voornamelijk in de vorm van triglyceriden. We hebben veel meer opslag in de vetcellen.

Eiwitten hebben geen apart opslag mechanisme, ze worden direct gebruikt voor de bouw van het lichaam en de overmaat wordt afgebroken, waarbij een heel klein deel ook opgeslagen kan worden als vet.

- **Hoe maken we energie vrij?**

Je kan de energie uit glycogeen 6x sneller vrijmaken dan die uit vet wat handig is als we snel een sprint moeten trekken. Maar glycogeen is ook 6x zwaarder en groter dan vet, dus dat is niet handig als opslag van veel energie.

Maar we dragen eigenlijk 100x meer energie mee als vet want dat is veel handiger om op te slaan. Maar je wilt altijd wat glycogeen voor noodgevallen achter de rug houden.



Als je zit verbrand je voornamelijk vet, maar bij een hogere intensiteit gebruik je meer glycogeen. Bij het sprinten gebruik je 100% glycogeen. De glycogeen opslag is 100x kleiner en controleert daarmee de energieverbranding.

Eet je meer glucose moet je meer glucose verbranden, eet je minder glucose dan moet je meer vet verbranden. De suiker en vetverbranding zijn een soort communicerende vaten.

Je lichaam is een hybride lichaam wat kan leven op koolhydraten óf vetten of een combinatie en van beide, en je kan heen en weer switchen tussen beide.



Het grootste probleem is een voedingspatroon hoog in koolhydraten én hoog in vet tegelijk. Als het dan ook nog energierijk is overeet je gemakkelijk met zo'n 30%.

Sinds de jaren zestig is onze calorie-inname uit koolhydraten en vetten explosief gestegen. De voedingsindustrie heeft ons voedsel bewerkt en verrijkt met suiker, vet, meel, olie en zout, waardoor we meer eten dan ooit. Deze veranderingen hebben geleid tot een obesitas-epidemie.



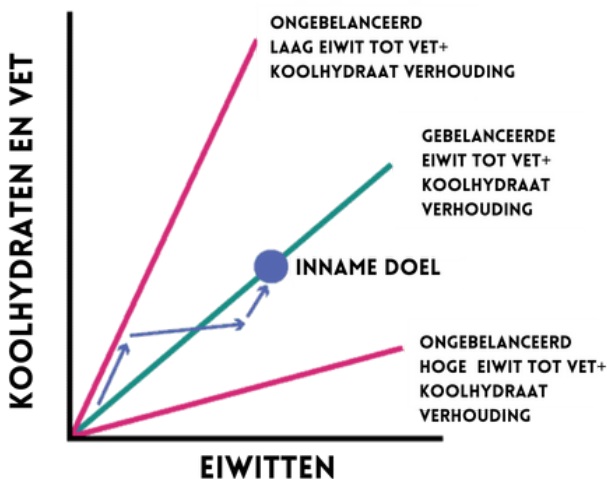
Het onderzoek van Prof. Raubenheimer en Simpson toonde 15 jaar geleden aan dat als je proteïne % daalt van 14% naar 12,5% je ongeveer 15% meer energie moet eten om dezelfde hoeveelheid proteïne binnen te krijgen. Je neigt dan tot overeten.

Jager-verzamelaars aten vroeger tussen de 19 en 35% proteïne. In de supermarkt is proteïne relatief het duurste component van ons voedsel. Op **geraffineerde** koolhydraten en vetten zit een hogere winstmarge.

Uit diverse studies blijkt dat een hoger proteïne gehalte een sterke verzadiging geeft, snaaibuien vermindert en een beter vetverlies geeft, ook van het viscerale vet.

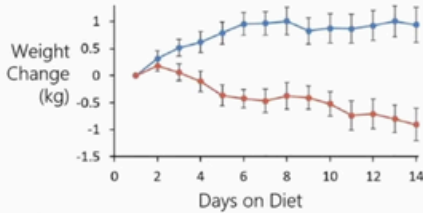
Belangrijk om te benadrukken dat het gaat om een **shift** in het proteïne % om een verandering in de energie inname te bewerken. Het gaat dus om het **verminderen** van vet en/of koolhydraten, terwijl je meer prioriteit geeft aan eiwit.

Te lage eiwitinname is met name een probleem bij ouderen (70-79 jaar) die leidt tot sarcopenie (afname van de spiermassa) en lage botdichtheid.



Study

Eat **Unprocessed** or **Ultra-Processed** Diet for 2 weeks, then switch
Diets matched for carbs, fats, protein, fiber



Hall et al 2019, Cell Metabolism



Gerandomiseerd onderzoek tussen groep die ultra-bewerkte maaltijden en en onbewerkte maaltijden at. De maaltijden waren exact gelijk in koolhydraten, vetten en eiwitten

De ultrabewerkte groep at 500 calorieën per dag meer, deze kwam aan in lichaamsgewicht en vet.

Studie van Kevin Hall et all. Cell Metabolism 2019



- **Gevolgen van bewerkt voedsel, het is niet jouw schuld**

Bewerkt voedsel is rijk aan calorieën maar arm aan voedingsstoffen. Het stimuleert overeten en draagt bij aan gewichtstoename. Inmiddels is zo'n 70-80% in de supermarkt in Nederland (ultra)bewerkt volgens prof. Jaap Seidell, en zonder het te weten eten we zo'n 500 kcal per dag meer aan dit soort voedsel. De voedingsindustrie heeft ons strategisch verslaafd gemaakt aan ongezond voedsel omwille van recordwinsten...

Door Wholefood (onbewerkt) te eten loop je veel minder risico om in de valkuil te lopen van industrieel gemaakte voeding met een combo van geraffineerde koolhydraten en vetten. Leer hoe je deze valkuilen kunt vermijden en gezonde keuzes kunt maken.



Misleidende Trends en Dieetindustrie

- **Voedingshypes**

Vetarm, Keto, Eiwitrijk – de dieetindustrie overspoelt ons met trends. Deze diëten zijn vaak niet vol te houden en richten zich op beperkingen in plaats van voedsaamheid. Onze Overgewicht Omkeren Methode™ is anders: duurzaam, effectief en zonder honger.

- **Misleidende reclame**

De voedingsindustrie doet er alles aan om de verwarring in stand te houden tot frustratie van de oorspronkelijke wetenschappelijke onderzoekers. Vaak worden delen van een onderzoek als headline gebracht omdat dat scoort in de nieuwsmedia, maar niet de uiteindelijke conclusie.

De voedingsindustrie is geweldig in het maken van misleidende labels, verpakkingen die aansluiten op de trend- laag vet- proteïne rijk-koolhydraatarm- en het publiceren vanzelf gefinancierde pseudowetenschappelijke onderzoeken via influencers, die verwarring zaaien. Een aantal grote voedingsbedrijven hebben hun oorsprong in de tabaksindustrie...Als consument weet je niet meer wat gezond is.

PROBEER NIET AF TE VALLEN



MET HET

HETZELFDE VOEDSEL

DAT JE IN DE EERSTE PLAATS

AL OVERGEWICHT

BEZORGDE



·De Realiteit van Dieetprogramma's

Wist je dat slechts 20% van de mensen hun gewichtsverlies na een jaar volhoudt? En na drie jaar is dat slechts 3%. Ontdek waarom traditionele diëten falen en hoe onze methode je blijvend resultaat kan bieden.

Alternatieven:

- **Farmaceutische Oplossingen**

Hoewel medicijnen tegen diabetes kunnen helpen bij verzadiging, brengen ze hoge kosten en (gevaarlijke) bijwerkingen met zich mee die vaak onderbelicht worden. Je moet ook daadwerkelijk minder eten anders werkt het niet.

Daarnaast doet het niets aan de voedingsstoffen die je alsnog binnenkrijgt en je gezondheid blijven ondermijnen.

De Overgewicht Omkeren Methode™ biedt een natuurlijke en effectieve oplossing zonder deze nadelen.



• Wist je ook dat er verzadigend voedsel is?

Een team van experts in Zweden heeft een baanbrekende methode ontwikkeld die gebaseerd is op verzadiging. Deze aanpak verandert je relatie met en je kijk op voeding en helpt je niet alleen af te vallen, maar ook je lichaam te voeden met essentiële voedingsstoffen.

Voedingsdichtheid versus caloriedichtheid

	
150 cal	150 cal
14 jelly beans allemaal toegevoegde suiker	<ul style="list-style-type: none">• 1 cup ananas• 1/2 cup blauwe bessen• 2 eetlepels granaatappel zaad allemaal natuurlijke suiker Vitamine C Bron van antioxidanten

 LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS MET WAARD

alleen voor educatie.Exacte getallen kunnen verschillen

Tegelijkertijd heeft een team in de USA een methode ontwikkeld om diabetes om te keren waarbij ook bleek dat mensen enorm afvielen omdat ze (minder) insuline resistent werden, met een voedingspatroon waarbij men kan eten tot verzadiging.

In Australië is een ingenieur sinds 18 jaar bezig om alle voedingsdata te verzamelen die mensen over de wereld dagelijks vastleggen met verschillende voedingspatronen in Chronometer, al deze data geven ons een goede kijk in hoe we onze overgewicht crisis kunnen aanpakken.

Hier is de sleutel om terug te vechten en onze gezondheid terug te krijgen....



Wat is de Overgewicht Omkeren Methode™?

De Overgewicht Omkeren Methode™ is een revolutionaire leefstijl verandering die gericht is op het verbeteren van je gewicht én gezondheid op de lange én korte termijn

- **Evolutionaire Voorkeuren**

Mensen en dieren zijn geprogrammeerd om te eten tot **verzadiging**.

Als we de keuze hebben dan kiezen we voor voedsel met een hoge energiedichtheid.

Dat hebben wij evolutionair zo geleerd, want er kunnen ook tijden van voedselschaarste optreden! Daarnaast zoekt het lichaam ook naar de hoogste dichtheid in voedingsstoffen.

In de natuur is het zo dat als dieren in hun **natuurlijke voedselomgeving** leven, deze nooit overgewicht ontwikkelen!

Helaas leven wij mensen en ook onze huisdieren en de dieren die wij houden voor consumptie al lang niet meer in hun natuurlijke voedselomgeving.

In onze moderne wereld is deze natuurlijke balans verstoord, wat leidt tot overgewicht en chronische ziekten. Ontdek hoe je deze balans kunt herstellen en je gezondheid kunt verbeteren.

- **Insulinegevoeligheid**

Insulineresistentie is een belangrijke factor in veel chronische metabole ziekten. Onze Overgewicht Omkeren Methode™ helpt je insulinegevoeligheid te verbeteren en biedt een weg naar een gezonder leven.



Factoren voor Verzadiging

- **Voedingsstoffen**

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten en vezels, zorgen voor een gevoel van verzadiging. Daarnaast gaat het om het vermijden van (ultra) bewerkt voedsel met de combo van vet en geraffineerde koolhydraten.

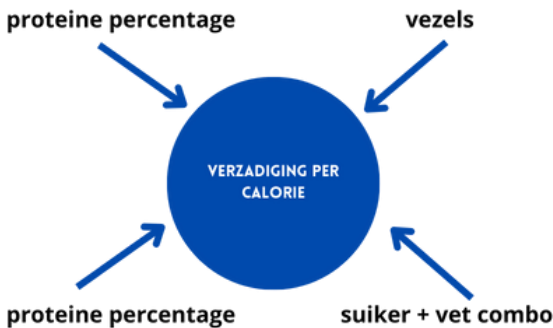
Daarnaast zorgen calcium, kalium, ijzer en vitamine C ook voor meer verzadiging bij een plantaardige voeding.

Nb. Het verzadiging principe van micronutriënten kan net weer even anders zijn bij bijv. een voedingspatroon van overwegend vlees.

Leer hoe je deze voedingsstoffen in je voeding kunt integreren voor optimale gezondheid en gewichtsverlies.

- **Verzadigingscore**

De Hava-organisatie in Zweden, geleid door Dr. Andreas Eenfeldt, heeft een **verzadigingscore** ontwikkeld die je helpt de juiste voedingsmiddelen te kiezen. Ontdek hoe je deze score kunt gebruiken om gezondere keuzes te maken.

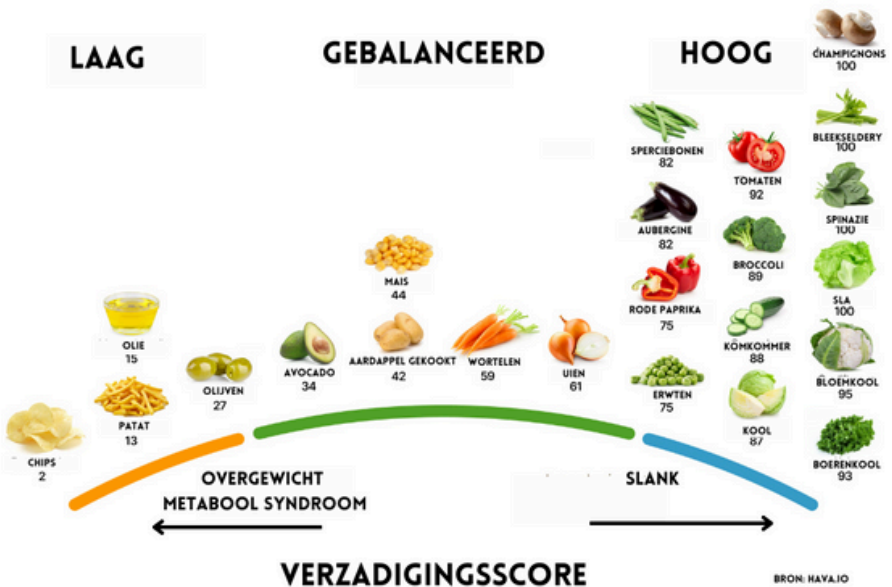


Plantaardig?

Deze verzadigingscore is onafhankelijk van welk voedingspatroon dan ook!

In de Overgewicht Omkeren Methode™ helpen wij echter mensen een shift te maken naar meer plantaardig, omdat dit meer garantie biedt voor een lang gezond leven zo blijkt uit onderzoek.

Wij zijn echter geen rechter en sommige mensen kiezen voor een flexitarische shift met af en toe een stukje vis of vlees. Daarom hebben wij ook de verzadigingscores opgenomen van een aantal dierlijke producten in onze verzadigingskeuzes



een aantalvoorbeelden van de verzadigingscore bij groenten



- **Eet Voeding met Hoge Verzadiging per Calorie**

Voedingsmiddelen met een hoge verzadiging per calorie helpen je om voldoende te eten zonder te veel calorieën binnen te krijgen zowel voor plantaardige als dierlijke producten. Dit voorkomt hunkeringen en zorgt voor een automatische caloriereductie.

- **Structuur en Stappenplan**

Onze Overgewicht Omkeren Methode™ biedt een duidelijk en eenvoudig te volgen stappenplan. Hiermee maak je automatisch gezondere keuzes zonder afhankelijk te zijn van wilskracht.

- **Duurzame Gewoonten**

Onze methode draait niet om tijdelijk diëten, maar om het ontwikkelen van duurzame gewoonten die je helpen je gewicht en gezondheid op de lange termijn te behouden.

- **Conclusie: Verzadiging en energie dichtheid als Sleutel tot Gezondheid**

Verzadiging in combinatie met lagere energiedichtheid is de sleutel tot een gezonde levensstijl en duurzaam gewichtsverlies. Door te kiezen voor voedingsmiddelen met een hoge verzadiging per calorie, kun je genieten van je eten, je gezondheid verbeteren en afvallen zonder honger.

Ben je klaar om de eerste stap te zetten naar een gezonder leven? Ontdek de kracht van de Overgewicht Omkeren Methode™ en maak eerst kennis met onze 3 weken kickstart om het te ervaren en transformeer je gezondheid vandaag nog.

Kijk op:

www.OvergewichtOmkeren.nl



Deskundig en persoonlijk ervaren

Na het stoppen van mijn fysiotherapie praktijk kwam ik snel aan in gewicht.

Ik heb het sindsdien allemaal uitgeprobeerd, koolhydraatarm, ketogeen, eiwitrijk enz.

De waarheid is dat de dieetgoeroes er een verdienmodel van hebben gemaakt door macronutriënten (eiwitten, koolhydraten of vetten) te elimineren, of juist aan te bevelen.

Meestal lossen deze “oplossingen” het kernprobleem niet op...



Wanneer we meer calorieën consumeren dan dat we verbruiken dan komen we aan, consumeren we minder dan vallen we af.

De essentie hierbij is dat het voedingspatroon **gezond** is en dat het makkelijk en met plezier is **vol te houden**, en die je gedurende je leven voldoende **verzadigd** met niet te veel calorieën.

Na wetenschappelijk onderzoek maakte ik de shift naar een meer plantaardige leefstijl. Hierdoor ging ik geleidelijk in een aantal jaar van 102 kg naar 82 kg . Dat gewicht wist ik zonder moeite vast te houden.

Begin 2021 ging ik naar Whole Food Plant-based (onbewerkt plantaardig) na mijn studie tot Leefstijl-coach. Vervolgens viel ik nog een verdere 10 kg af naar 72 kg.

Als je wilt weten hoe, lees dan dit E-book of volg één van onze online cursussen en krijg toegang tot onze Inner- Circle Community. Ik zie je daar

Rob Tolhuijsen

Leefstijlcoach- Fysiotherapeut Np