

# HET BESTE DIEET

**Zo kies je het "dieet" wat bij jou past!**

**Jan Weda**

**Life Changer**



# HET BESTE DIEET?



Paleo, Sonja Bakker, Koolhydraat-arm, Intemitted fasting, etc...

## Zo kies je het "dieet" wat bij jou past!

Het woord **"dieet"** heeft vaak een negatieve bijklank, een sterke **"MAG NIET"** factor, **"MOETEN"**, alleen maar **"GEZOND"**, **"CRASHEN"**, **"SUPPLEMENTEN en SHAKES"** en ga zo maar door.

Ik krijg vaak de vraag:

"Welk dieet moet ik volgen om af te vallen?"

Iedereen kent wel iemand die met afvallen bezig is.

En iedereen heeft wel een idee over hoe en wat ze moeten doen om af te vallen:

- Minder snaaien
- Meer gezond eten
- Minder eten
- Minder brood
- Minder vet
- Minder suikers
- Minder alcohol
- Niet na 20.00 uur eten
- Meer bewegen
- Meer buikspieroefeningen
- En ga maar door....

**Wat ik het beste dieet vind om af te vallen?**

Laten we eerst eens kijken wat de **definitie van dieet** is.

*“Een dieet is een voeding die aan een specifieke leefregel voldoet. Het woord dieet is afgeleid van het Griekse woord diatia, hetgeen zoveel betekent als "leefregel”.”*

Ik geloof niet dat er maar één beste dieet is wat voor iedereen zou gelden en wat je altijd zou kunnen volhouden.

Daarvoor zijn wij te verschillend en daarbij past nooit hetzelfde dieet of leefstijl wat je je eigen kunt maken.

**We hebben allemaal onze eigen voorkeur als het gaat om het maken van voedingskeuzes:**

- **Voedingsvoorkeur / intoleranties**

- Veel / weinig / geen vlees, wel of geen groentes, intolerantie of gevoelig voor bv gluten, lactose, fruit, etc...
  
- **Budget**
  - De een heeft weinig te besteden en een ander een ongelimiteerd budget.
  
- **Onbewerkt / bewerkt voedsel**
  - De een eet alleen maar kant en klaar maaltijden en voeding wat verpakt is. De ander eet alleen vers, organisch niet bewerkt voedsel.
  
- **Voedingskennis**
  - De een weet niets van voeding en eet achteloos wat hij lekker vindt, de ander weet en vindt alles van voeding. Dit wil nog niet zeggen dat iemand die veel van voeding weet ook daadwerkelijk gezonder en bewuster eet.
  
- **Tijd**

- De een maakt tijd vrij voor een gezonde leefstijl en een ander heeft er nog nooit bij stil gestaan om tijd te besteden aan zijn gezondheid.

***“Er is gewoon geen manier om alle mensen te helpen verbeteringen in hun eten te brengen als we ons blind staren op één dieet-model!”***

Stel je eens voor:

*“Ik weet dat je weinig geld te besteden hebt voor de juiste voeding. Maar als je je fiets, auto en misschien je hond verkoopt, dan kun je het je veroorloven om gezond eten te kopen en aan ons programma mee te doen. Dat is de enige manier om gezond en fit te worden.”*

*“Koolhydraten? Je bent niet de enige die ze lekker vindt. Maar dit programma draait om koolhydraat-arm. Koolhydraat-arm is wat werkt, punt uit. Insuline is de vijand. Dus zeg maar dag tegen pasta’s, aardappelen, rijst en suiker...”*

*“Ik snap hoe je je voelt en wat je bezwaren zijn, maar het eten van vlees is belangrijk...zo doen wij het. Je hebt de eiwitten en vetten nodig. Zo aten onze voorouders ook.”*

Dit zijn natuurlijk extreme voorbeelden, maar dit lees en hoor je tegenwoordig vaak. Iedereen weet het beter en overal is wat voor te zeggen.

Zeker, als een bepaald voedingsidee - zoals Paleo of vegetarisme - voor jou persoonlijk werkt, dan is dat geweldig. Je mag blij zijn iets gevonden te hebben wat voor jou werkt en helpt bij het bereiken van je doel.

Maar dat het voor jou werkt, wil niet zeggen dat het voor iedereen gaat werken.

Fysiologisch gezien is ons lichaam erg flexibel en kan het goed functioneren en zich aanpassen onder allerlei verschillende voedingscondities.

Het is mogelijk om gezond en fit te zijn, of je nu voornamelijk vlees eet of meestal groentes, meestal vet of meestal koolhydraten, vele malen per dag of gewoon een paar keer, enzovoort...

# HOE KAN HET DAN DAT ALLE VERSCHILLENDE DIËTEN WERKEN?

Hoe kunnen al die verschillende en ver uit elkaar liggende diëten leiden tot **positieve resultaten?**

Omdat ze toch **niet zo verschillend** zijn als je zou denken.

De meest effectieve voedingsprogramma's lijken meer op elkaar dan dat ze verschillen. (Ja, zelfs Paleo en plantaardig eten.)

Als het goed wordt gedaan, **bereiken** Paleo-diëten, plantaardige diëten, koolhydraatrijke diëten, koolhydraatarme diëten, vaak kleine maaltijden eten, Intermitted Fasten, enz. **allemaal het volgende:**

## **1. Ze vergoten de kennis en bewustwording van voeding.**

- Iedereen heeft wel iets te zeggen over de voeding: over de eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels. Waar je meer van moet eten of juist moet vermijden.
- Alleen al het beter letten op wat je eet is een belangrijke factor voor het verliezen van vet, mager worden en verbeteren van je gezondheid.
- Of je aandacht is gericht op het vermijden van koolhydraten, meer eten van groentes, het uitzoeken van biologisch / scharrelvoer, vermijden van dierlijk voedsel, of het vermijden van niet-Paleo-voedsel, het is allemaal goed.

## **2. De nadruk ligt op kwaliteit van voeding.**

- Er zijn geen dieetprogramma's die je adviseren om meer chemisch bewerkt fastfood te eten.
- De focus ligt op minimaal bewerkt voedingsrijk voedsel.
- Kwaliteit van voeding is misschien nog belangrijker dan de focus op eiwitten, koolhydraten en vetten.

### **3. Ze helpen tekorten aan voedingsstoffen te herstellen.**

- Doordat de nadruk meer ligt op “gezond” minimaal bewerkt eten, krijg je meer voeding binnen wat rijk is aan voedingsstoffen.
- Een goed ontworpen dieetprogramma zorgt ervoor dat je je tekorten stap voor stap weer aanvult (water, vitamines, mineralen, eiwitten en essentiële vetzuren).
- Je merkt pas hoeveel beter je je voelt als je je voedingstekorten hebt weggewerkt (dit merk je al na een paar weken).

### **4. Ze helpen de eetlust en voedselinname onder controle te houden.**

- Wanneer we ons meer bewust zijn van wat we eten en kiezen voor hoogwaardig voedingsrijk voedsel, dan eten we automatisch minder en zijn meer verzadigd.

## **5. Ze adviseren om dagelijks te gaan bewegen.**

- Als je meer op je eten let dan krijgt dan gaan mensen ook meer denken over bewegen of sporten.
- Door lichaamsbeweging en/of sporten in je dagelijks leven te passen, neemt het vermogen om het voedsel (welk voedsel dat ook is) in het juiste weefsel op te nemen toe, ipv op te slaan als extra vet.

Nou begrijp je waarom elk op zichzelf staand dieet, ook al lijken ze totaal verschillend, kan bijdragen aan een goede gezondheid, lichaamssamenstelling en levensduur.

## **SAMENGEVAT**

### **1. De meest bekende diëten hebben veel gemeen.**

- Ze controleren je eetlust, verbeteren de kwaliteit van je voeding, stimuleren bewegen en geven je kennis en bewustzijn over je voeding.

## **2. Staar je niet blind op één dieet.**

- Blijf doen wat jij kunt volhouden. Je kunt een vegetariër niet dwingen om vlees te gaan eten.

## **3. Voedingsbegeleiding gericht op gewoontes en gedrag werkt beter dan coaching gericht op een strak dieet.**

- Op lange termijn wint het aanpassen van gedrag en gewoontes het van strakke dieetvoorschriften en regels.

# DUS, HET BESTE DIEET WAT JE MOET VOLGEN IS:

.....het dieet wat **bij JOU past** en wat jij kunt **VOLHOUDEN!**

## Er bestaat geen “beste dieet” wat geschikt is voor iedereen.

- De kracht in mijn voedingsbegeleiding ligt daarin om te kijken wat het beste past bij elk individu afzonderlijk, wat hun voedingsvoorkeuren ook zijn.
- Het is een **WIN WIN** situatie voor mijn cliënten: ze bereiken hun doel door te doen wat bij hen past en wat ze kunnen volhouden.

**Ons coachingstraject** houdt rekening met jouw behoeftes, wat jij wilt bereiken, hoe jij leeft en wat echt belangrijk is voor jou.

Van daaruit gaan we kijken wat de beste aanpak is voor jou, specifiek op maat, aangepast aan jouw doelen en leefstijl.

Het is de enige manier die duurzaam is en werkt op langere termijn.