

IK BEN 50

NOOIT

MEER OP

DIEET

NOOIT MEER OP DIEET

HET BOEK DAT ALLE DIËTEN
OVERBODIG MAAKT

Lauda Verburg

Schrijver: Lauda Verburg

Coverontwerp: MoniqueFotoldee

Coverfoto: Hylke Greydanus fotografie

ISBN: 9789464051575

©Lauda Verburg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Naast deze versie is van dit boek is een algemene versie (andere cover) verschenen onder de titel: Nooit meer op dieet – het boek dat alle diëten overbodig maakt. Beide versies zijn inhoudelijk gelijk aan elkaar en zijn overal verkrijgbaar en zijn te bestellen via: www.laudaverburg.nl of www.ikben50.com



ORTHOMOLECULAIR
THERAPEUT



VOEDINGSDESKUNDIGE
SPEC. VROUWEN 45+

Inleiding

Het boek dat alle diëten overbodig maakt!

Om gelijk met de deur in huis te vallen... Als je dit boek hebt gelezen, dan volg je nooit meer een afval-dieet (althans daar ga ik van uit).

Iedere keer moedelozer dan de vorige keer ga je een dieet volgen, om van die overvloedige kilo's af te komen. Dat je met een dieet altijd gewicht verliest, maar dat dit gewicht er net zo hard weer aankomt, zodra je weer je normale voedingspatroon oppakt, lijkt je vergeten te zijn, zodra je wederom aan een nieuw dieet begint.

Dit boek is een dieetboek zonder dieet!

En ja, er zijn nog meer boeken geschreven, die zeggen dat je gewicht kunt verliezen zonder dieet en vervolgens staat ook dat boek vol met recepten en weekprogramma's. Als je klakkeloos deze recepten volgt, dan ben je op een gegeven moment door deze recepten heen... en dan? Wat moet je dan? Dan is de kans groot dat je ook daarna terugvalt in je oude gewoontes.

Daarom heeft mijn boek geen recepten!

Alleen met kennis kun je door diëten heen prikken. Alleen met kennis weet je wat gezond eten is en wat dit voor je lichaam betekent. Daarom vertelt mijn boek wat echt gezonde voeding is, waarom echt eten zoveel voordelen oplevert... niet alleen om af te vallen. Het laat je ook zien dat elke levensfase andere voedingsbehoeftes heeft, zeker als het gaat om het aantal calorieën, dat je echt nodig hebt.

In onze strijd om af te vallen vergeten we vaak dat onze gezondheid belangrijker is. Eet en leef je gezond, dan voel je je goed, en is afvallen vaak ook makkelijker, sterker nog... dan volgt afvallen vanzelf!

INHOUD

DIËTEN

Wat jij niet mag weten over diëten	9
Snel gewichtsverlies	10
Wonderdiëten... we blijven er maar in geloven	11
Diëten en dieetboeken houden geen rekening met jou!	12
De slimme 'verpakkingen' van diëten	13
Voedingsleer en Orthomoleculaire therapie	15
Waarom we met z'n allen zwaarder worden	17
Tussendoortjes	19
Wat doet ongezonder eten met je?	20

GEZOND ETEN

Wat is nu gezond eten	27
Voedingsleer	30
Macronutriënten	32
Water	34
Eiwitten	36
Vetten	37
Koolhydraten	42
Groente en fruit	46
Micronutriënten	50
De wirwar van voedingssupplementen	53
Vitaminen en Mineralen	56
De multivitamine	65
Goed om te weten	68
Hoe houd je gezond eten vol	72
Uit de band springen	75
De basis voor gezonde voeding	77
De gezondste keukens ter wereld	84
De Japanse keuken	85
De mediterrane keuken	87
Vasten ja of nee?	89
De voordelen van gezond eten	91

EEN LEVEN LANG SLANK

Slank in elke levensfase	94
Een gezond gewicht	97
Calorieën tellen ja of nee	99
Je lichaam in balans	107
Abs are made in the kitchen	118
De gezondheidsvoordelen van afvallen	120
Kennis is macht	121
Nu je aan het einde gekomen bent van dit boek	123
Tot slot	124

DIËTEN

Wat jij niet mag weten over diëten

(volgens de bedenkers van diëten)

Elk dieet is gebaseerd op hetzelfde principe, of het nu gaat om een dieet met soepen, shakes, repen etc.

of dat het gaat om een methode, systeem of programma

Elk dieet creëert een calorietekort!

-

Een dieet wordt '**slim verpakt**' om het woord dieet niet te hoeven noemen. En dus volgen de methodes, systemen etc. elkaar op.

-

Je hebt GEEN dieet nodig om af te vallen.

Als je minder eet dan je energiebehoefte, dan val je af (over je energiebehoefte later meer).

-

Zodra het dieet voorbij is, en de calorierestrictie van het dieet teniet wordt gedaan, **kom je weer aan.**

-

Een dieet is gericht op mensen die makkelijk te beïnvloeden zijn.

Als je kennis hebt van gezonde voeding, volg je geen dieet... nooit!

-

Een dieet is nooit bedoeld als blijvende oplossing.

Een dieet is immers tijdelijk. Als je spreekt over een ander voedingspatroon, dat blijvend is, spreek je niet meer over een dieet.

-

Een dieet veroorzaakt vaak **tekorten in de voedingsstoffen** die je lichaam nodig heeft.

-

Een afval-dieet is **zelden bedoeld om je gezondheid te bevorderen** en is puur gericht op snel gewichtsverlies.

Je gezondheid moet altijd voorop staan, want anders heb je kans op tekorten. Deze tekorten zorgen voor ondervoeding, wat resulteert in trek in meestal ongezonde dingen. Meer van bovenstaande punten behandel ik in de komende hoofdstukken.

Snel gewichtsverlies

Wat alle afval-diëten gemeen hebben, is dat ze zijn samengesteld om zo snel mogelijk gewicht te verliezen. Logisch, want dan word je enthousiast en blijf je gemotiveerd om het hele dieet vol te houden. Snel afvallen en zeker te snel afvallen wordt door je lichaam gezien als een crisissituatie en is ongezond. Blijft de hoeveelheid voeding echter te laag over een langere periode, dan gaat het lichaam zich uiteindelijk aanpassen. Kijk maar naar de mensen die een lange periode, vaak meerdere jaren te maken hebben gehad met te weinig eten; met voedselschaarste, zoals in oorlogen. Of naar hele bevolkingsgroepen die nog natuurlijke landbouw bedrijven, amper welvaart kennen en te maken hebben voedselschaarste door het wachten op nieuwe oogsten.

De talloze afval-diëten zijn echter niet gericht op langere periodes, en dan spreek ik over minimaal een jaar, maar zijn erop gericht om snel resultaat te krijgen. Dan blijft het overzichtelijk en lijkt het alsof het doel te halen is. De bedenkers van diëten en dieetboeken zijn niet uit op een blijvend effect, want dan is er immers geen markt meer. Snelle resultaten, daar wordt naar gestreefd. De mensen die deze diëten volgen en in een korte tijd resultaat zien, delen hun positieve ervaringen met anderen, die dan ook enthousiast worden. Het sneeuwbal effect van een nieuw dieet is ontstaan.

Wat bedenkers van diëten 'vergeten', is dat de bedoeling van een dieet in eerste instantie het verbeteren van je gezondheid moet zijn. Ga je je gezonder voelen, dan word je fitter en heb je minder trek. Dit geeft ook aan dat lichaam en geest één zijn. Als je lekker in je vel zit, kun je makkelijker verleidingen weerstaan en zo de knop omzetten om er nu echt voor te gaan. Kiezen voor je gezondheid, dan komt het afvallen vanzelf!

Is het echt zo eenvoudig... JA! Maar voordat ik je hierover alles ga vertellen, ga ik eerst nog even alle afval diëten (onderbouwd) afkraken...

Wonderdiëten, we blijven er maar in geloven

Of je nu een beetje te zwaar bent en het gaat om slechts een paar kilo, of dat je echt te maken hebt met overgewicht; we hebben allemaal wel eens een dieet geprobeerd.

Vol enthousiasme start je aan een dieet, dat echt moet werken, althans volgens de bedenker(s) ervan. Je haalt de boodschappen in huis die je volgens dit dieet mag eten, of je koopt je gaar aan dingen die je anders nooit zou eten, zoals shakes, repen, soepen etc. Allemaal bedoeld voor het beloofde gewichtsverlies.

Sommige diëten beloven zelfs 5 kg of meer gewichtsverlies in een week. Zelfs bij echt overgewicht is gewichtsverlies van 5 kg in een week onmogelijk. Nu zul je denken, dat kan echt wel. Natuurlijk geeft de weegschaal een lager gewicht aan. Maar is een klein beetje vet, veel vocht en een wat spierweefsel. En het gaat om vetverlies.

Wat vergeten wordt, is dat een zogenaamd wonderdieet meer kwaad kan dan goed kan doen voor je gezondheid en je zelfs tekorten kunt oplopen in de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Als je vervolgens stopt, omdat het dieet 'klaar' is, word je weer net zo zwaar als voorheen of zelfs nog zwaarder.

Waarom blijven we er toch maar in geloven? Dit heeft te maken met onze drang om slank te zijn, terwijl de voedselindustrie sinds de jaren '60 alleen maar producten introduceert die het tegenovergestelde bereiken en dit voor elkaar krijgt met marketingcampagnes, die onweerstaanbaar zijn. Zo houdt de voedselindustrie de dieetindustrie en dus indirect weer de voedselindustrie draaiende.

Met de toename van het aantal ongezonde producten in de supermarkt, stijgt ook de toename van het aantal dieetproducten, waarvan een deel ook in de supermarkt verkrijgbaar is. Grappig eigenlijk als je dan je winkelwagentje bekijkt; naast de zakken chips en koek, liggen ook de dieetproducten...

Diëten en dieetboeken houden geen rekening met JOU!

Het voedingscentrum stelt het aantal kcal (calorieën) voor vrouwen op 2000 en voor mannen op 2500. Dit is een algemene stelling die geen rekening houdt met de simpelste feiten als o.a. leeftijd en mate van beweging. Diëten houden ook geen rekening met jouw persoonlijke omstandigheden en zijn het eenheidsworsten geworden. Nou ja, nu werken diëten toch niet, maar dit is mijn laatste onderbouwde vorm van kritiek.

De ene dag heb je meer voeding nodig dan de andere dag. Dit komt doordat je de ene dag meer beweegt dan de andere, je anders voelt... Ook een simpele verkoudheid kan ervoor zorgen dat je meer of juist minder trek hebt en dus meer of minder nodig hebt.

Zelfs een dieet dat speciaal voor jou lijkt samengesteld, is gebaseerd op een gemiddelde en houdt geen rekening met het verschil in omstandigheden. Elke dag is immers anders...

Een dieet dat is voorgeschreven door een arts met de bedoeling een bepaalde gezondheidstoestand te bewerkstelligen voor bijvoorbeeld een operatie, houd ik uiteraard buiten beschouwing. In de rest van mijn boek versta ik onder diëten, afval-diëten.

De talloze diëten zijn nooit persoonlijk en dat is ook logisch, ze moeten de massa aanspreken en zoveel mogelijk mensen ervan overtuigen het dieet te volgen (lees 'kopen').

Wat bedenkers van diëten en dieetboeken heel slim doen is het 'verpakken' van diëten. En dan bedoel ik niet alleen de daadwerkelijke verpakking van het product zelf, maar de benaming van hun dieet. Allemaal om het woord dieet niet te hoeven gebruiken.

Slimme verpakkingen van diëten

Het woord dieet is inmiddels een 'vies' woord geworden. Nee, jij bent niet op dieet, jij doet niet aan diëten. Maar ondertussen volg je misschien zelfs ongemerkt een dieet?!

Diëten, tja.. of het nu een dieet wordt genoemd, of dat ze het slim verpakken als methode, programma, cursus, opleiding (ja dat zelfs; opleiding...) systeem of wat ze ook bedenken... Als het tijdelijk is en je het een kortere tijd of zelfs langere tijd volgt, als het recepten bevat, als het bestaat uit soepen, repen en weet ik allemaal wat voor troep (ja, want dat is het, troep...), dan gaat het om een dieet! Ook al zeggen ze van niet... het blijft een dieet. Als het voorbij is, is het voorbij... en blijkt het gewoon weer een dieet te zijn net als zoveel andere diëten.

Ook bekende Nederlanders laten zich verleiden en 'huren' specialisten in om te verhullen dat ze het eigenlijk wederom over een dieet hebben. Nee hoor... het is geen dieet, het is een methode... Yeah right!

Nagenoeg altijd zijn deze methodes, systemen of programma's gevuld met recepten die opgeleukt worden met de mooiste foto's, en krijg je gelijk zin om te beginnen aan wederom... je raadt het al, een dieet!

Op een gegeven moment ben je zagezegd ook door deze recepten heen en zonder verandering van je voedingspatroon, zul je ook nu weer terugvallen in je oude gewoontes. Al eerder gezegd, is dit dus de reden dat mijn boek GEEN recepten heeft. Als je weet wat goed voor je lichaam en dus goed voor je gezondheid is, dan kun je heel eenvoudig je eigen recepten maken.

Na wederom een mislukking wordt reikhalzend uitgekeken naar weer een nieuw dieet dat wel werkt. Maar eigenlijk werken ze allemaal en werken ze allemaal niet! Waarom diëten niet werken heb je net kunnen lezen, maar waarom ze wel werken is heel simpel; Ze creëren allemaal een negatieve energiebalans. Een calorietekort dus! Krijg je minder binnen, dan je nodig hebt, dan val je af... Dit is het geheim achter ALLE diëten!