



**GESCHREVEN DOOR
DE POSITIEFSTE
VOEDINGSCOACH
VAN NEDERLAND**

ONTDEK HOE JE VOOR ALTIJD JE OVERTOLLIGE KILO'S VERLIEST

JELLE VEENSTRA

Hey,

Goed dat je dit e-book hebt gedownload!

Hoor jij weleens mensen zeggen dat koolhydraten slecht voor je zijn en dat je beter koolhydraatarm kunt eten? Denk jij dat je van suiker dik wordt? Of heb je weleens gedacht dat donkerbruin brood het gezondst is? Nou, dan ben je niet de enige...

Voordat je begint met lezen, mijn hoofd op de foto's ziet en denkt: WIE is dat?!, stel ik mijzelf even voor. Ik ben Jelle Veenstra en help mensen met afvallen. Dat doe ik op een no-nonsense manier, zonder poespas. Ik geloof niet in wonderpillen, afvalshakes of bijzondere diëten. Sterker nog: ik ben een groot voorstander van een bakkie chips voor de tv.

Ik beloof dat deze 37 tips je gaan helpen... En ik heb ook nog een mooie bonus voor je!

Veel leesplezier,

Mr. Food Coach | Jelle



1. Weet wat je in je mond stopt: tel je calorieën

Je kan maar op één manier gewicht verliezen: eet minder calorieën dan je verbruikt. Zo moet jouw lichaam vetmassa aanspreken om energie te verbranden en verdwijnt je buik als sneeuw voor de zon.

2. Eet voldoende eiwitten

Doe dit, alsjeblieft... Als je te weinig eiwitten eet, breek je spiermassa af. Dat wil je niet. Het eten van veel eiwitten heeft nog een voordeel: ze verzadigen en zorgen er dus voor dat je minder honger hebt. Met 1,4 tot 1,8 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht zit je 100% goed.

3. Eet 10 tot 12 gram vezels per 750 calorieën die je eet

Vezels zorgen voor een vol gevoel én zorgen voor een betere stoelgang. Waar vind je voedingsvezels? Groenten zijn absoluut de beste bron. Ook in fruit, aardappelen, volkorenbrood, granen, peulvruchten en noten zitten veel voedingsvezels. Eet ze, want ze gaan je helpen!

4. Eet twee stuks fruit per dag

Nee, je wordt niet dik van fruit. Het is een perfecte voedingsbron. Fruit zit vol vitamines, mineralen en vezels en die zijn hartstikke belangrijk voor je. Fruittella? Euh, dat is gewoon snoep...

5. Eet minimaal 300 gram groente per dag

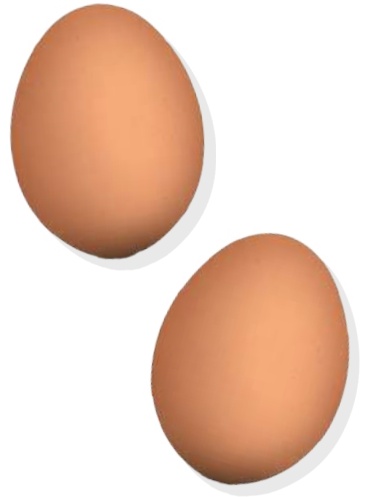
Groenten zijn geweldig! Je kunt er (bijna) onbeperkt van eten. Ze bevatten weinig calorieën en héél veel vitamines. Tip: combineer alle kleuren van de regenboog. Zo krijg je alle vitamines en mineralen (micronutriënten) binnen.

6. Wees niet bang voor koolhydraten

Koolhydraten slecht voor je? Dat is een fabeltje! Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor het lichaam. Onder andere groenten, fruit, volkorenbrood, bonen, aardappelen, zoete aardappel en volkorenrijst zijn goede koolhydraatbronnen.

7. Drink minimaal drie liter water per dag

Water is de ultieme dorstlesser. Vind je water saai? Kies voor thee, maar laat de suiker in de suikerpot zitten. Sorry, je zult wél wat vaker moeten plassen... Oh, en laat Vitaminewater lekker in het supermarktschap staan. Dat is geen water, maar frisdrank en... duur!



**ONLY YOU
CAN MAKE
IT HAPPEN.**



8. Verlies niet te snel gewicht

Anders ga je crashdiëten en dat houdt je nóóit vol. Als je te weinig calorieën eet, ga je op een gegeven moment ellendig voelen. En dan gaat je hand héél snel naar de snoeppot of voorraadkast met daarin een reep chocola.



9. Drink geen koffie na 16.00 uur

Wist je dat het acht uur duurt om een portie cafeïne af te breken? Door 's avonds nog koffie te drinken, slaap je slechter. Hou het trouwens bij maximaal vier kopjes koffie per dag. En drink je koffie zwart. Speciaalkoffies als cappuccino en latte macchiato zitten vol calorieën.

10. Eet gerust nog wat na 20.00 uur

Geloof me: het maakt niets uit of je om 20.00 uur, 20.02 uur of 22.30 uur eet. Calorieën die na 20.00 uur dubbel tellen? Ammehoela! Alsof je lichaam weet dat het 20.02 is en denkt: 'Poeh, nu zet ik de verdubbelaar in...'



11. Eet suikervrije drop of snoep

Ben je een drop- of snoepliefhebber? Dan kunnen suikervrije drop en snoep je helpen bij het afvallen. Een zakje van 100 gram bevat maar 200 calorieën, omdat er geen suikers in zitten. Het is de ultieme truc om toch te 'snaaien', maar niet ontzettend veel calorieën te eten.

12. Laat je niet beïnvloeden door de weegschaal

Er zijn echt tientallen redenen waarom je de ene ochtend wat zwaarder bent dan de andere ochtend. Denk aan menstruatie, zoutinname, het eten van veel koolhydraten en het drinken van veel vocht... Don't worry! Je gewicht daalt nooit in een rechte lijn.



13. Drink Cola-Zero in plaats van Coca-Cola

0 in plaats van 139 calorieën. Makkelijke winst! Het drinken van te veel frisdrank is de hoofdreden van de obesitaspandemie in de Verenigde Staten. Alsjeblieft, stop de regular Cola, Fanta en 7up niet in je boodschappenkar.

14. Drink geen vruchtensap, maar eet fruit

Vruchtensap is gewoon water met suiker. Héél veel suiker... Een glaasje Coolbest van 200ml bevat al meer dan vijf suikerklontjes. Daarnaast drink je een glas sap zo leeg en daardoor krijg je ongemerkt veel calorieën binnen. Kies dus altijd voor fruit.



15. Maak een voedingsplan

Een (goed) plan werkt! Als je geen idee hebt wat je doet, wordt het héél moeilijk om af te vallen. Zorg dus voor een volle koelkast, maak alvast een schema voor het avondeten en schrijf op wanneer je gaat genieten van een wijntje.

16. Eet dingen die je lekker vindt

Waarom zou je broccoli eten als je geen broccoli lust? Er zijn genoeg andere opties... Er zijn géén magische voedingsmiddelen. Je hoeft dus niet per se superfoods te eten om fit en gezond te zijn.

17. Geniet van een eitje, want ze zijn hartstikke gezond

Ken je het fabeltje over eieren en cholesterol? Die bestaat niet! Je mag gewoon twee eieren per dag eten. Het liefst gekookt... Waarom? Omdat je dan geen bakboter of olie in de pan hoeft te gooien en dat scheelt je weer calorieën.

18. Neem de tijd: een streng dieet hou je niet vol

Kan jij de rest van je leven zonder pasta, rijst, brood en aardappelen? Geloof me: dat hou je twee maanden vol. Oké, misschien drie als je je best doet. Maar daarna verlang je echt weer naar een bord macaroni of broodje met Nutella. En die mag je gewoon eten. Echt waar!

19. Zorg voor een goede nachtrust

Je nachtrust is ongelooflijk belangrijk. Ja, het is leuk om nóg een afleveringetje van je favoriete serie op Netflix te kijken, maar probeer minimaal acht uur per nacht te slapen. Dit helpt je gegarandeerd bij het afvallen.

20. Zet minimaal 30000 stappen per week

Iets is beter dan niets... Je hoeft niet 10000 stappen per dag te zetten. Wandelen is top, maar het zetten van 10000 stappen per dag is niets magisch. 8000 is óók goed. Een keer een hele dag op de bank liggen en 1250 stappen zetten is óók goed.

21. Pas op met olijfolie

Olijfolie is écht een verborgen dikmaker... Wist je dat 1 liter olijfolie zo'n 9000 calorieën bevat? Dat betekent dat je met één eetlepel ruim 140 calorieën binnenkrijgt. Tip: vet je pan in met olijfolie door wat druppels uit te vegen met een stukje keukenrol. Wél een vette pan, géén calorieën!





**CONSISTENCY IS
MORE IMPORTANT
THAN PERFECTION.**

22. Geef geen geld uit aan 'wondermiddelen'

In Nederland worden steeds meer fatburners verboden na gezondheidsklachten bij sporters. Afslankpillen? Ook die werken niet... En shakes gaan je ook niet helpen om je droomgewicht te bereiken. Als je gewicht kwijt wilt, moet je zelf aan de bak.



23. Eet niet voor de tv maar aan tafel

Deze ken je wel: eet bewust! Eten voor de televisie kan aantrekkelijk zijn, maar is géén goed idee. Het zorgt ervoor dat je aandacht niet volledig bij het eten is. Je gaat daardoor ongemerkt te veel en te snel eten. Dat noemen we ook wel schransen, hehe!



24. Drink niet teveel alcohol

Alcohol bevat lege calorieën. Je lichaam heeft er helemáál niets aan. Het verstoort daarnaast je slaapritme en je gaat er (mogelijk) minder door sporten. Drink het met mate en geniet bewust van je wijntje of biertje.

25. Haal snoep en snacks uit het zicht

Wanneer pak je eerder een dropje? Als je de snoeppot ziet? Of als hij achterin de voorraadkast staat? Juist, als je 'm niet ziet. Nog beter: koop geen snoepgoed. Als je dan écht zin hebt in wat lekkers, moet je toch eerst op de fiets naar de supermarkt om wat lekkers te halen.

26. Zet de fruitmand in het zicht

Deze werkt dus andersom... Als jij fruit ziet liggen, ben je véél eerder geneigd een stuk fruit te pakken. Vul de fruitmand dus met bananen, appels, kiwi's, mango's en heel veel ander lekker fruit.



27. Kook zelf

Laat pakjes en zakjes in het schap liggen. Zo weet je wat je daadwerkelijk eet. Kant-en-klare maaltijden? Liever niet! Ze bevatten veel zout en vaak veel meer ongezonde ingrediënten dan je beseft.

29. Gebruik kruiden als smaakmaker

Laat het zoutvaatje wat vaker staan en kruid je eten met bijvoorbeeld tijm, oregano, rozemarijn en – uiteraard – peper. Kruiden bevatten geen calorieën en zijn geweldige smaakmakers.



30. Eet langzaam, kauw goed

Want dan stop je minder eten in je mond. Een goed uitgangspunt: minimaal twintig keer kauwen. Let op: deze is moeilijk... Ik ben nog steeds aan het oefenen, want meestal is mijn eten in vier happen weg, haha!

31. Poets je tanden na het avondeten

Dit kan helpen om te voorkomen dat je 's avonds nog extra gaat snaaien. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die hun tanden poetsen na het eten minder snel weer iets anders eten. Het proberen waard dus!

32. Doe geen boodschappen op een lege maag

Uitleg is hier niet nodig, hahaha! Zonder gekheid: als je met een lege maag naar de supermarkt gaat, kom je altijd met meer ongezonde voeding terug dan je van plan was te kopen.

33. Negeer marketingleuzen op verpakkingen

Verpakkingen staan vaak vol met mooie plaatjes en praatjes. Maar kloppen ze ook? Nou, nee... Alles voor de verkoopcijfers, zeg maar. Laat je niet foppen door claims zoals natuurlijk, vers of ambachtelijk. Ze zeggen vaak helemaal niets.

34. Stel je streefgewicht vast

Let op: doe het in kleine stapjes. En geef jezelf af en toe een cadeautje bij succes. Je gaat 100% terugvallen en echt niet in één keer je streefgewicht bereiken. Niet erg... Uiteindelijk is er maar één regel: de aanhouder wint!

35. Vraag steun aan je omgeving

Schreeuw het van de daken dat je aan het afvallen bent en vraag je omgeving om hulp. Spannend? Logisch! Maar het gaat je wel helpen. Maak je omgeving trots en laat zien dat je nu écht klaar bent met die kilo's.

36. Ga niet 'op dieet'

Als het goed is snap je na de 35 vorige tips wat ik bedoel... Het is nog nóóit iemand gelukt om de rest van zijn of haar leven nooit meer een stukje chocola, bakje chips, pizza of een patatje van de snackbar te eten. Geniet!

37. BEGIN!

We kunnen nog uren over afvallen praten, maar dat heeft geen zin. Scroll even naar beneden. Daar vind je nog een leuk geheimpje over afvallen.

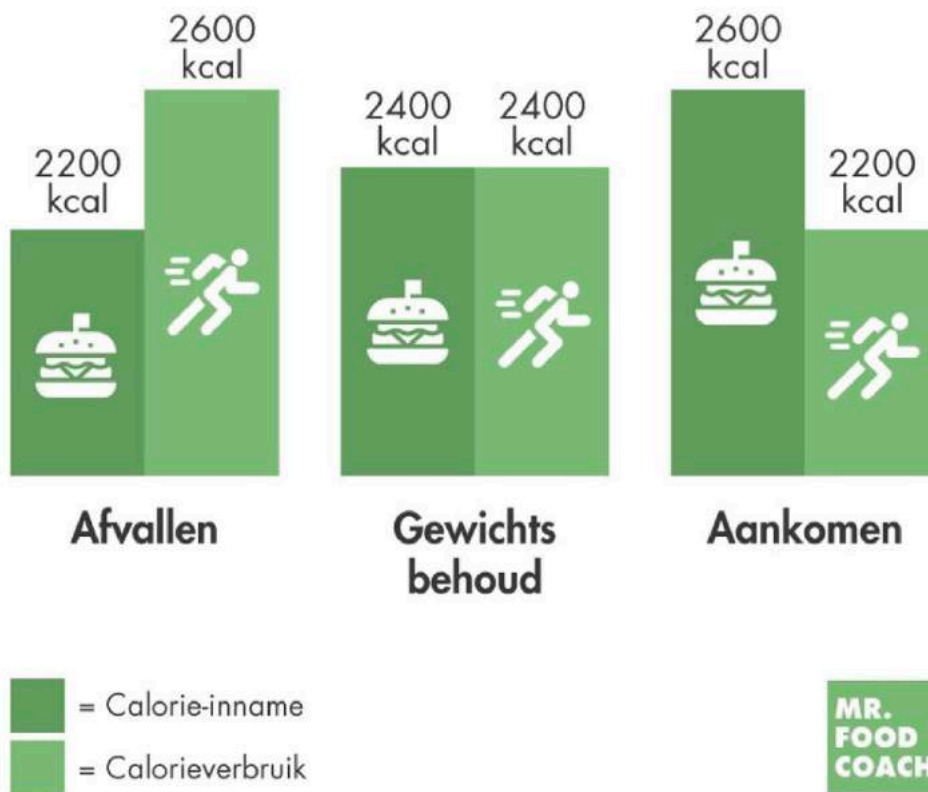


BELANGRIJK...

Ik wil je een geheimpje verklappen over diëten.
Afvallen draait namelijk maar om één ding!

AFVALLEN?

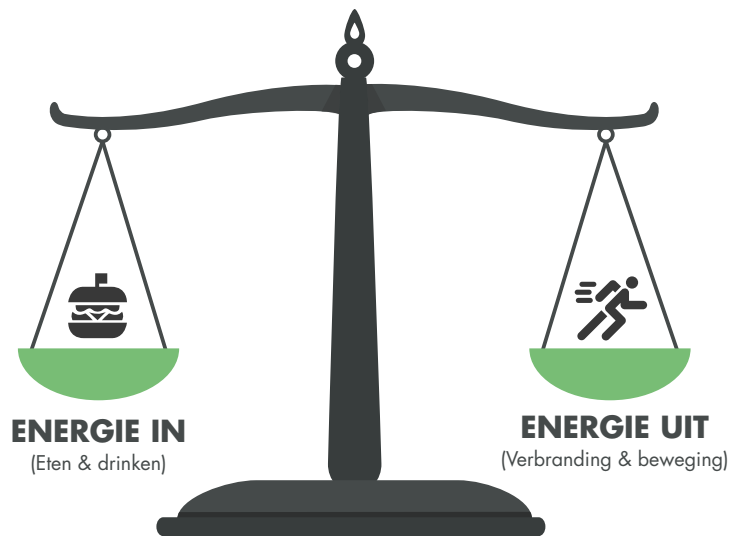
Dit is hoe het écht werkt!



Vergeet alle poedertjes, pilletjes, detoxkuren, wonderdiëten en weet ik veel wat... Uiteindelijk werkt elk dieet hetzelfde: als je wilt afvallen, moet je minder calorieën eten dan je verbruikt.

Laten we een aantal van de populairste diëten als voorbeeld nemen.

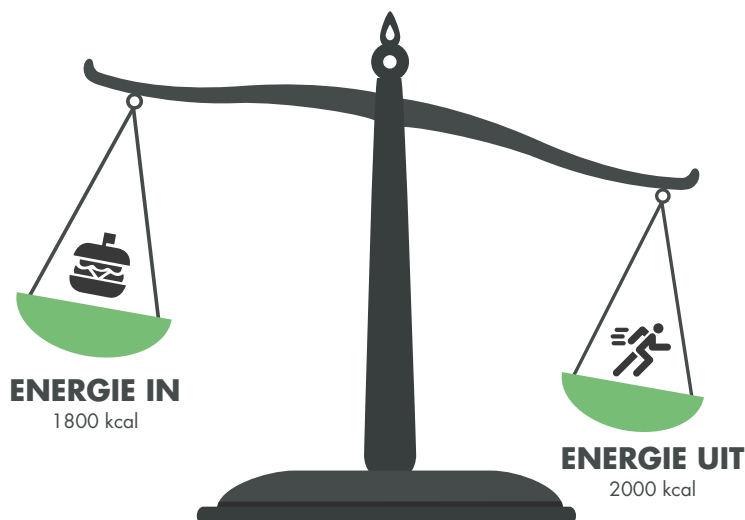
- Intermittent Fasting (calorietekort),
- Appeldieet (calorietekort),
- Sonja Bakker (calorietekort),
- Dr. Atkins (calorietekort),
- Paleodieet (calorietekort),
- Koolhydraatarmdieet (calorietekort),
- Weight Watchers (calorietekort)



Stukje chocolade

De naam van het ene dieet is nog ingewikkelder dan de naam van het andere dieet, maar in feite werken ze allemaal hetzelfde. Ze zorgen dat jij minder calorieën eet en daardoor dus gewicht verliest. Er is alleen één probleem bij al die diëten: **je houdt ze nooit je hele leven vol!** Daarom ga ik je de caloriebalans uitleggen en leer ik je meteen waarom je af en toe best een stukje chocola mag eten.

Stel je voor... Voordat je 's ochtends op de fiets naar je werk gaat, ontbijt je met kwark, blauwe bessen en granola. 's Middags maak je een wandeling van dertig minuten en ondertussen eet je twee witte bolletjes met kaas. 's Avonds ga je eerst sporten en geniet je daarna van een bord macaroni. In totaal eet je die dag 1800 calorieën (Energie IN). Maar je hebt ook veel bewogen en daarvoor heeft je lichaam 2000 calorieën (Energie UIT) verbruikt. Zit je dan in een calorietekort of calorieoverschot?

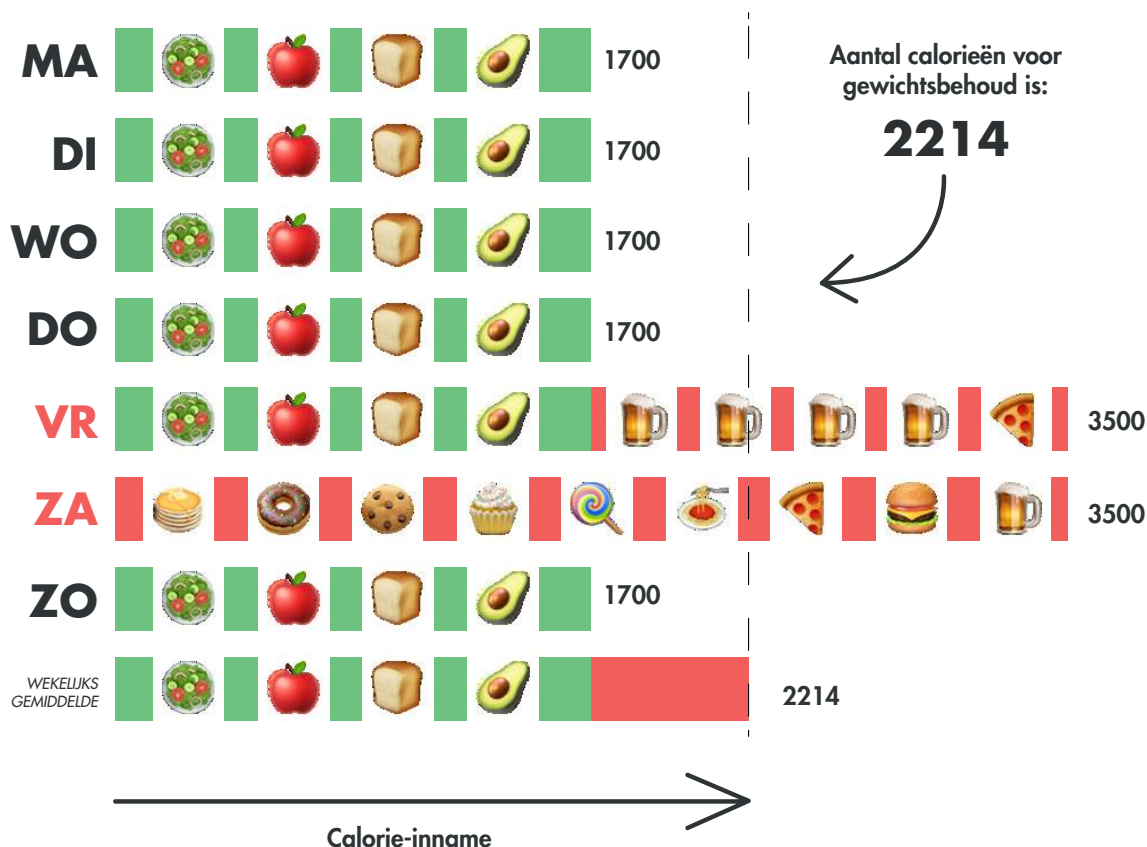


Het antwoord (en dat wist je zonder plaatje natuurlijk ook wel): **een calorietekort!**

A man with short, dark, slightly messy hair and a light beard is shown in profile, looking towards the left. He is wearing a dark grey or black hooded sweatshirt. The background is a soft-focus outdoor scene with a blue sky and some autumn-colored trees. The overall mood is contemplative and serene.

**THREE MONTHS
FROM NOW,
YOU WILL THANK
YOURSELF.**

DIT IS DE REDEN WAAROM JE NIET AFVALT



Cheatdays

Wat ik nu ga zeggen is ongelooflijk belangrijk en moet je goed in je oren knopen. Dit is de reden dat héél veel diëten mislukken. Kijk eens naar bovenstaand plaatje.

Natuurwet

Onthoud dit: er is maar één manier om gewicht te verliezen en dat is door minder calorieën te eten dan dat je er verbrandt. **Dit is een natuurwet!** Dus als jij 1800 calorieën mag om af te vallen en 1400 calorieën uit groente, fruit, brood, rijst en vlees haalt en vervolgens nog voor 400 calorieën aan chocola eet, dan kan dat. Wat gebeurt er als je wél teveel aan energie (calorieën) binnenkrijgt? Dan wordt dat opgeslagen als vetmassa, en kom je dus aan.

Je kent het wel. Je let doordeweeks op je voeding en eet supergezond, maar in het weekend ga je helemaal los en let je nergens op. **Hallo cheatdays!**

Van maandag tot en met vrijdagmiddag eet je healthy en dan staat het weekend voor de deur. Je denkt: 'Oké, ik bestel vanavond een pizza en dan eet ik de rest van het weekend gezond.' Vervolgens drink je een wijntje of biertje bij je pizza en word je zaterdag niet helemaal fit wakker. Je besluit om te ontbijten met vette hap, want dat helpt je tegen de kater. En omdat je het nu toch al verpest hebt, eet je ook nog een pak koekjes leeg. Je begint maandag wel weer opnieuw met diëten. Dit is een extreem voorbeeld, maar zo werkt het vaak wel in de praktijk.

Hoe zit het?

Stel je voor dat je 2200 calorieën per dag mag eten om op gewicht te blijven. Dan heb je dus een caloriebudget van $2200 \times 7 = 15.400$ calorieën per week. Als jij maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en zondag 1700 calorieën eet, maar je je vrijdag en zaterdag laat gaan en die dagen 3500 calorieën neemt, gaat het dus mis.

Want je eet door **die twee cheatdagen in totaal meer** calorieën (15.500 per week, een gemiddelde van 2214 per dag) dan je nodig hebt. Je zou dus **aankomen** in plaats van afvallen. Oftewel: je zit in een calorieoverschot!

Om gewicht te verliezen moet je structureel in een calorietekort zitten. Niet voor een dag, niet voor een week, maar voor een maand of meer. Dan ga je resultaten zien.

De calorieconsumptie (Energie IN)

Het is héél voor de hand liggend, maar je kunt maar op twee manieren calorieën tot je nemen: via eten en drinken. Oftewel: energie komt het lichaam binnen in de vorm van voeding. Simpel voorbeeld: als jij een Snicker (240 calorieën) en een glas Coca-Cola van 300 ml (126 calorieën) drinkt, heb je dus een calorieconsumptie van 366 calorieën. En zo bevat elk product een x-aantal calorieën.

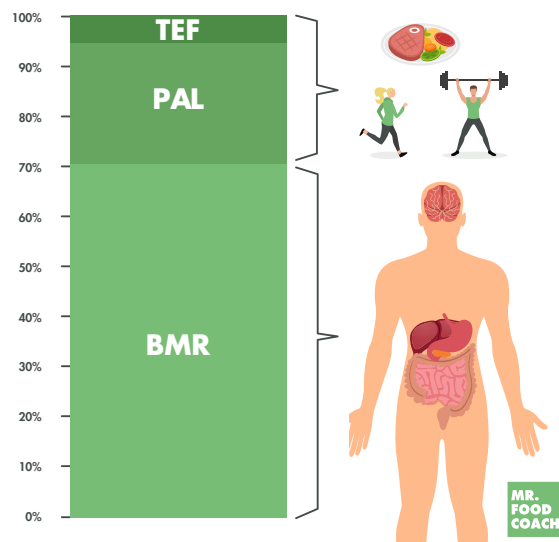
De calorieverbranding (Energie UIT)

Het totaal dagelijkse calorieverbruik wordt ook wel Total Daily Energy Expenditure (TDEE) genoemd. Dat klinkt ingewikkeld, maar dat is het niet. Zie: pagina 17.

**TAKE CARE OF YOUR
BODY. IT'S THE ONLY
PLACE YOU HAVE TO
LIVE IN.**

Er zijn meerdere factoren van invloed op het totale dagelijkse calorieverbruik. Dit zijn:

- BMR (Basal Metabolic Rate), energie die je lichaam nodig heeft om te functioneren. Denk aan energie voor je organen, zoals je lever, nieren, brein, hart en andere organen.
- PAL (Physical Activity Level), energie die je lichaam nodig heeft voor beweging en activiteit. De hond uitlaten en sporten vallen onder deze categorie.
- TEF (Thermic Effect of Food), energie die het lichaam verbrandt om voeding te verteren.



Je kunt je **Basal Metabolic Rate (BMR)** verhogen door spiermassa te kweken. Wie heeft meer energie nodig om zijn spieren te onderhouden: een gespierde sprinter die de 100 meter moet lopen in de finale van de Olympische Spelen of een man met overgewicht die kantoorwerk doet en weinig spiermassa heeft? Juist, de sprinter! Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer energie (calorieën) het kost om je spieren te onderhouden. Dit is dus (één van de) redenen waarom bodybuilders zoveel eten.

Je hoort vaak dat je de trap in plaats van de lift moet nemen en dat je ook een halte eerder kunt uitstappen als je de bus neemt. Waarom heeft dat zin? Het is heel simpel: omdat je **Physical Activity Level (PAL)** -oftewel bewegingsactiviteit- daardoor toeneemt. Je verbrandt daardoor simpelweg meer calorieën. PAL is opgebouwd uit twee delen.

- **NEAT (Non-exercise Activity Thermogenesis):** het is de energie die je verbrandt met allerlei dagelijkse activiteiten die géén sport zijn. Denk bijvoorbeeld aan koken, naar de brievenbus wandelen, de hond uitlaten en vanaf de bushalte naar je werk lopen.
- **EAT (Exercise Activity Thermogenesis):** alle sporten! Voetbal, hockey, krachttraining: het maakt niet uit. Je beweegt, dus je verbruikt energie.

Tot slot is er nog een laatste manier om wat calorieën te verbranden. Door gezonde, volwaardige voeding te eten kun je de hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft om de geconsumeerde voeding te verteren en verwerken verhogen. Hoe gezonder je eet, hoe hoger de **Thermic Effect of Food (TEF)**. Makkelijk gezegd: je hebt meer energie nodig om een bak kwark met noten en appel te verwerken dan een patatje met een kroket. Je lichaam moet gewoonweg veel harder zijn best doen om de voedingsstoffen in de kwark, noten en appel af te breken. Daarnaast ben je langer verzadigd

Als het goed is weet je nu dat afvallen maar om één ding draait: de caloriebalans! Of je nu vegetarisch, koolhydraatarm of elke dag ijs eet: **je moet in een calorietekort zitten om gewicht te verliezen**. En dat wil je natuurlijk bereiken door lekker te blijven eten.

Dát is waar Mr. Food Coach voor staat en je bij kan helpen.

Ik waardeer dat je de moeite hebt genomen om mijn e-book helemaal te lezen. Als ik af en toe een beetje te sarcastisch was... Sorry! Hopelijk heb ik je één ding duidelijk kunnen maken: afvallen of aankomen draait natuurlijk maar om één ding: de energiebalans.

Ik heb zelf jarenlang alle fabeltjes geloofd en toegepast. Detoxen, killerdiëten, noem het maar op. En nooit hield ik het vol! Nu weet ik hoe het wel moet. Ik geniet elke dag van de lekkerste dingen en ben gelukkig in en met mijn lichaam.

Ben je enthousiast? Dan wil ik jou met alle liefde coachen! Laat je inspireren door de succesverhalen van mijn cliënten. Niet goed? Geld terug! **Je hebt niets te verliezen (behalve je kilo's).**



Lynn Sha: "Mensen vroegen me verbaasd: mag je dat eten?"



Lilian: "Wat ben ik blij dat Mr. Food Coach op mijn pad kwam"



-11 kg

MR.
FOOD
COACH

Minke: "Ik mag een patatje eten en dat is een verademing"



-12kg

MR.
FOOD
COACH

Maarten: "Ik voel mij sinds het traject zoveel beter over mezelf"



-7kg

MR.
FOOD
COACH

Iris: "Van Mr. Food Coach krijg je (gelukkig!) geen dieet"



-8 kg

MR.
FOOD
COACH

Anouk: "Ik zou iedereen aanraden om te beginnen"



-12 kg

MR.
FOOD
COACH

Jelte: "Nog steeds geniet ik van mijn favoriete kleine zonden"



-17kg

MR.
FOOD
COACH

Arina: "Makkelijker dan dit kan Mr. Food Coach het niet maken"

Wil je net als andere cliënten van Mr. Food Coach óók van je kilo's af?
Neem dan vrijblijvend contact op voor een kennismakingsgesprek.
Je zit nergens aan vast en het is 100% gratis.

Ja, dat wil ik!

Copyright © Mr. Food Coach

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.