

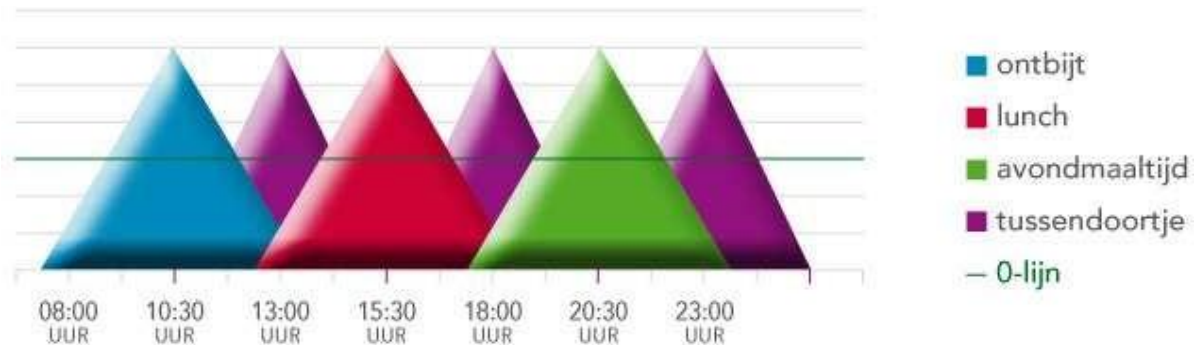
Body Support Reminder



Stofwisseling = verbranding = cyclus van 2,5 uur

Vet opslaan

Als het lichaam een tekort heeft zal het maatregelen nemen in de vorm van opslag van vetten of vocht. Tekorten kunnen ontstaan door het te weinig innemen van voedsel of water.



Uitgangspunten Body Support:

- Verhoogde verbranding door veel vulling
- Regelmaat door 6 keer per dag een maaltijd/tussendoortje
- Eten wat je lichaam nodig heeft
 - Variatie in voeding – vezelrijk afwisselen met vezelarm
 - Voldoende koolhydraten 60% (groente, brood, aardappelen, rijst, fruit)
 - Eiwitten 20% (melk, vlees, kaas)
 - Vetten 20% (dierlijk, boter, vis)
- Water drinken, 1,5 à 2 liter per dag

Waar zit de winst

De winst zit hem in de tussendoortjes. Het spreiden van de voeding over 6 in plaats van 3 eetmomenten zorgt voor een stabiel bloedglucosegehalte en energieniveau. Behoeftte aan ongezonde snacks zal hiermee afnemen en de deelnemer heeft veel energie om te gaan sporten.

Startersmaand

De startersmaand staat in teken van wennen aan hoeveelheden. Soms moet je het aantal kcal opbouwen. Lees in het document 'Startersmaand' hoe je dit doet. In deze startersmaand is het van belang dat de deelnemer het advies zo strikt mogelijk opvolgt. Afwegen hoort hierbij. Ontmoedig vervangen van producten zoveel mogelijk. De deelnemer gebruikt bij uitzondering de vervangende voedingsmiddelenlijst. Na 'n maand is de deelnemer goed ingesteld in aantal kcal en enigszins gewend aan de nieuwe manier van eten. Laat de deelnemer nu met het eetboekje in de app werken en geef feedback hierop.

Wat te doen bij schommelingen in het gewicht

Probeer erachter te komen waarom het lichaam opslaat, stel jezelf de volgende vragen:

- Eet je alles wat is voorgeschreven?
- Eet je op de juiste tijden?
- Drink je genoeg water?
- Is er iets bijzonders aan de hand (periode, medicijngebruik, ziekte)?
- Beweeg je wel genoeg?