



V5200922

Geheugensteuntje.

Gefeliciteerd met het begin van je nieuwe leven.

Je hebt zojuist een intakegesprek gehad.

Tijdens dit intakegesprek is uitgelegd hoe het voedingsprogramma werkt en waar je op moet letten om tot een goed resultaat te komen.

Om het makkelijk te maken hebben we een aantal belangrijke punten nog eens op een rijtje gezet.

Dagmenu's.

Je hebt een weekschema gekregen dat bestaat uit 7 dagmenu's.

Deze dagmenu's mag je omwisselen. Het kan soms beter uitkomen om een dag die staat genoteerd als dag 1 te gebruiken op dag 7.

Het is wel de bedoeling dat als je aan een dagmenu bent begonnen, je dit de rest van de dag volgt.

Een dagmenu bestaat uit meerdere eetmomenten, namelijk de hoofdmaaltijden en tussendoortjes.

Je mag de hoofdmaaltijden van die dag onderling wisselen en ook de tussendoortjes mogen gewisseld worden.

Voorbeeld:

Ontbijt wordt lunch en lunch wordt ontbijt.

Diner wordt lunch en lunch wordt diner.

Tussendoor 1 wordt tussendoor 2, tussendoor 2 wordt tussendoor 3 en tussendoor 3 wordt tussendoor 1.

Eetmomenten.

We raden je aan om de eetmomenten gelijkmatig te verdelen over de dag zodat de verbranding, die we bij Body Support het 'kampvuur' noemen, lekker loopt en je de hele dag energie hebt.

Bij 6 eetmomenten op een dag komt het erop neer dat je, na het ontbijt, om de 2,5 uur wat eet.

Weeg alles goed af, zodat je weet hoeveel grammen je neemt en hoeveel een portie weegt.

Hoeveelheden in stuks, sneetjes, schaaltje, etc. zijn minder nauwkeurig. Brood, bijvoorbeeld, kan per snee en per bakker sterk verschillen in gewicht. Probeer je te houden aan de grammen die op de lijst staan.

Voorbeeld:

07.00 uur ontbijt

09.30 uur tussendoor 1

12.00 uur lunch

14.30 uur tussendoor 2

17.00 uur diner

19.30 uur tussendoor 3

In het begin kun je nog weleens moeite hebben met de tijd want 2,5 uur gaan soms snel voorbij en dan ben je te laat voor het volgende eetmoment.

V5200922

Ons advies is om in het begin een wekker te zetten of, als je onderweg bent, het alarm van je telefoon in te stellen. Soms hebben deelnemers wat problemen met de tijden als het diner rond 17.00 uur ingepland staat en de rest van de familie pas om 18.00 begint maar daar is ook een manier voor.

Hieronder zie je een schema hoe je zoiets op kunt lossen.

07.00 uur ontbijt

09.30 uur tussendoor 1

12.00 uur lunch

14.00 uur tussendoor 2

16.00 uur extra tussendoor*

18.00 uur diner

20.30 uur tussendoor 3

***1 of 2 stuks fruit uit groep 1,2 of 3 of kies voor een portie rauwkost van 100 gram.**

Op deze manier blijft het kampvuurtje gelijkmatig branden en kun je gezellig met het gezin eten.

Wennen aan hoeveelheden.

Je zult waarschijnlijk anders en méér moeten eten dan je tot nu toe gewend bent.

Als je altijd gewend was om 1 boterham bij het ontbijt te eten en nu zijn het er 3 met óók nog iets anders erbij, dan kan dit te veel van het goede zijn.

Ga niet proppen. Als je echt vol zit laat dan de rest van het eetmoment weg. Je mag wat overblijft **niet** bij een ander eetmoment voegen.

Als je gaat proppen kun je last krijgen van obstipatie. Je krijgt een opgeblazen gevoel en de kans bestaat dat je het even niet ziet zitten.

Je zult merken dat je na de eerste week al iets meer kunt nemen.

Onze ervaring is dat het lichaam binnen 4 weken gewend is aan de nieuwe hoeveelheden.

Drinken.

Buiten de drankjes die eventueel op het menu staan, moet je 1,5 – 2 liter water per dag drinken. Dit is belangrijk voor het behalen van de juiste resultaten.

Wat mag je nog meer drinken:

Zwarte koffie (eventueel met zoetjes en/of magere koffiemelk) Maximaal 4 kopjes i.v.m. bloeddruk en risico op verhoogd cholesterol.

Thee (eventueel met zoetjes).

Light frisdrank (niet meer dan 1 glas per dag). Te veel koolzuur kan uw verbranding in de war sturen.

Light siroop (een klein scheutje) & Crystal clear (water met een smaakje) Maximaal een halve liter per dag.

Geen light vruchtensappen.

Geen alcohol.

Wat mag je nog meer eten:

Heb je zo af en toe trek of eet je graag wat extra rauwkost dan kan dit, om de norm van 250 gram groenten per dag te halen is dit zelfs noodzakelijk. Houd er dan wel rekening mee dat je niet méér eet dan 100 gram per keer en doe dit maximaal 2 keer per dag. Je kunt deze rauwkost bij de groenten vinden, onder groep 1, in de vervangende voedingsmiddelenlijst die gemaild wordt. Een paar voorbeelden zijn; bleekselderij, komkommer, sla, tomaat en wortel.

Nog enkele tips:

Draag tijdens het sporten kleding die lekker zit.

V5200922

Probeer 3 keer per week te gaan trainen.

Drink tijdens het trainen extra water. Je verliest vocht(zweten), dat weer aangevuld moet worden. Draag tijdens de weegmomenten zoveel mogelijk dezelfde kleding.

Weeg altijd voor het sporten. Wegen na het sporten heeft geen zin omdat je hebt gezweet.

Weeg iedere week op hetzelfde moment (ochtend, middag of avond). 's Avonds weeg je meer dan 's ochtends.

Wees eerlijk over het volgen van het weekmenu. We hebben allemaal weleens een “zwak” moment. Het kan zijn dat je, door omstandigheden, het programma éven niet hebt vol kunnen houden. Als je hier niet eerlijk over bent dan raakt je coach misschien in de war met de begeleiding. De coach kan dan aanpassingen maken waardoor je de volgende week te veel of te weinig te eten krijgt.

Als er iets verandert in je dagelijkse leven, bijvoorbeeld bij ander werk, je bent er nog een andere sport bij gaan doen, je bent ziek geweest of hebt bij de dokter of tandarts een verdoving gehad, zeg dit tegen de coach.

Als je tussen de maaltijden honger krijgt, meld dit dan aan de coach.

Als het eens een dag tegenzit denk dan niet, ik ben nu toch al in de fout, laat ook verder maar.

Pak het de volgende dag weer gewoon op. (praat hierover ook met je coach)

Een verloren dag is geen verloren zaak.

Ons team wenst je veel succes.