

Uitleg startersmaand

Nieuwe deelnemers vinden vaak dat ze nogal veel voeding moeten verwerken. Dat ligt niet per se aan het aantal kcal die te hoog staat, het is vooral in hoeveelheid/volume en daar heeft men moeite mee. Zeker in het begin. Bovendien gaat het programma de deelnemer tegenstaan door het vele eten.

Wat we daarom adviseren is dat je de deelnemer in de 1e week 5-10 % onder het energieadvies gaat zetten. Bij ieder meetmoment krijg je feedback van de deelnemer en stel je het kcal-advies, indien mogelijk, langzaam omhoog bij. Doe dit in stapjes van 50 (of evt. 100) kcal per week. Het kan wel een maand duren om terug naar het originele kcal-advies te komen bij deelnemers die een sterk afwijkend eetpatroon hadden. Dit noemen we de '*startersmaand*'.

Let op!

Er is een 'maar' in het spel. Adviseer nooit lager dan:

- 1600 kcal bij mannen
- 1400 kcal bij vrouwen

Óók niet als dit 10% onder het advies is! Je zit dan te dicht bij de ruststofwisseling. Body Support is geen crashdieet.

Vraag of het eten te veel is. Het is heel belangrijk dat de deelnemer niet geforceerd gaat eten. Als de deelnemer aan geeft vol te zitten, hoef je de kcal niet verder op te hogen. Wel zal de deelnemer moeten wennen aan méér eten, en dit gaan durven. Let wel, zonder te veel kcal binnen te krijgen. Slimme keuzes leren maken dus.

Plan in de 1e maand wekelijks een meetafpraak, zodat je iedere week je advies kunt bijstellen. Na maximaal 1 maand zou de deelnemer gewend moeten zijn aan de hoeveelheden en zit je bijna of helemaal op het kcal-advies.

Mogelijk gevolg bij geen startersmaand

Wanneer je geen gebruik maakt van de startersmaand en de kcal dus niet wat lager zet, dan kan het zijn dat de deelnemer obstipatie krijgt. Dit komt doordat deelnemers veel meer vezels moeten eten dan ze gewend zijn. Het is heel belangrijk dat ze bij iedere maaltijd een groot glas water drinken, 1,5-2 liter per dag + extra op sportdagen.

In combinatie met voldoende vocht zorgen vezels juist voor een goede stoelgang.

In de startmaand menu strikt volgen

Waak ervoor dat de deelnemer het menu strikt volgt in de startmaand. Afwegen is noodzakelijk. Laat de deelnemer zo min mogelijk van het advies afwijken. Als de deelnemer producten niet lekker vindt, laat het hem toch proeven. Bij uitzondering mag de deelnemer producten vervangen middels de vervangende voedingsmiddelen lijst. Dit zorgt voor een succeservaring in de startmaand, wat de deelnemer motiveert om door te zetten. Gebruik het eetboekje in de app nog niet. Ervaring leert dat de deelnemer dan alles aan past naar zijn 'oude' patroon. Dit werkt niet.

Na afloop van de startmaand is de deelnemer enigszins gewend aan de nieuwe manier van eten en kun je hem laten werken met het eetboekje in de app. Laat hem producten wisselen en toevoegen, zodat hij ziet wat er met zijn totalen in voedingswaarden gebeurt. Geef feedback op zijn eetboekjes.