



VETTEN EN GEWICHTSBEHEER

DE WAARHEID ONTRAFELD

ANNELIES PENNINGS
WWW.ANNELIESPENNINGS.NL



In de zoektocht naar een gezond gewicht en fitter en vitaler worden hebben veel mensen de neiging vetten te vermijden.

Zij geloven dat het eten van vetten gewichtstoename tot gevolg heeft.

Echter, de rol van vetten in jouw dieet is complexer en subtieler.

Ontdek hoe het opnemen van de juiste vetten in je dieet niet alleen kan bijdragen aan gewichtsbeheer, maar ook aan jouw algehele gezondheid.

Annelies Pennings

INHOUD

Vetten als voedzame bondgenoten

Calorieën, kwaliteit boven kwantiteit

Verzadiging en portiecontrole

Nutriëntendichtheid

Metabolische voordelen

Insuline respons

Goed voor hart en bloedvaten



Vetten als voedzame bondgenoot

De mythe dat alle vetten als caloriebommen fungeren en onvermijdelijk leiden tot gewichtstoename, heeft zich diep geworteld in het collectieve bewustzijn.

Het is echter van belang om deze calorische misvatting te ontrafelen en te begrijpen dat het niet slechts een kwestie is van calorieën tellen, maar eerder een kwestie van de kwaliteit van vetten.

Calorieën



Calorieën

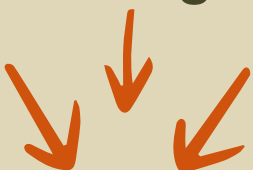
Kwaliteit boven kwantiteit

Ja, vetten bevatten meer calorieën per gram dan koolhydraten en eiwitten.

Maar calorieën alleen vertellen niet het hele verhaal.

Vetten bieden een geconcentreerde bron van energie, en het is de kwaliteit van deze energie die het verschil maakt in gewichtsbeheersing.

Verzadiging





Verzading en portie controle

Gezonde vetten, zoals die in avocado's, olijfolie en noten, dragen bij aan een verzadigd gevoel na de maaltijd.

Hierdoor neigt men minder snel naar overeten, en het vermijden van bovenmatige calorie-inname wordt vergemakkelijkt.

Vitaminen



Nutriëntendichtheid

Vitamines A, D, E en K hebben vetten nodig om door het lichaam opgenomen te kunnen worden.

Eet jij geen vetten bij jouw eten, dan eet je misschien wel gezond maar het lichaam kan de vitaminen niet opnemen in jouw cellen.

Vetten zijn dus noodzakelijk voor de opname van deze vet-oplosbare vitaminen.

Dus, terwijl je misschien meer calorieën binnenkrijgt, profiteer je ook van de voedzame inhoud.

Afvallen?



Metabolische Voordelen

Bepaalde vetten, zoals onverzadigde vetten, stimuleren het metabolisme en ondersteunen de vetverbranding.

Ze spelen een rol bij het handhaven van een gezond lichaamsgewicht door de stofwisseling te reguleren.



Effect op je bloedsuikerspiegel



Insulinerespons

Vetten hebben een lagere insulinerespons vergeleken met koolhydraten.

Dit betekent dat het eten van gezonde vetten de bloedsuikerspiegel stabiel houdt, waardoor onnodige honger en overeten worden voorkomen.

Wanneer jij dus bewust bezig wilt gaan met jouw bloedsuiker stabiel te houden dan is het dus heel belangrijk om genoeg vetten en eiwitten te eten en de snelle koolhydraten volledig te laten staan.

En nu?



En nu?

Het is logisch dat je nu denkt, wat nu?

Je hebt altijd gedacht dat vetten slecht voor jouw gewicht en gezondheid zijn en nu hoor je ineens dat dit niet klopt.

Je wilt heel graag aan het werk met jouw gewicht en gezondheid maar weet gewoon niet hoe je moet beginnen.

In mijn leefstijlprogramma besteed ik hier alle tijd en aandacht aan en leer jij geleidelijk aan jouw voedingspatroon aan te passen.

Dit kan met 1 op 1 coaching maar wanneer je in de Achterhoek woont kan dat ook in een groep.

Klik hier



Heb jij het al lang genoeg uitgesteld?

Begin nu met jouw persoonlijk leefstijlprogramma en voel je snel weer fitter en gezonder

3 maanden

Basis programma

€ 297,-

Klik hier

