

eet- en beweeg
dagboek



NUTRIFYZICS



eet- en beweeg dagboek

→ Inhoudstafel

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Inleiding | 06 |
| 1. Voeding | |
| De actieve voedingsdriehoek | 08 |
| Goede en slechte vetten | 16 |
| Omega 3-vetzuren | 17 |
| Cholesterol | 18 |
| Diabetes | 21 |
| Zoetstoffen | 23 |
| 2. Beweging | |
| Bewegen om gewicht te verliezen | 25 |
| Bewegen voor een optimale gezondheid | 27 |
| Start to sport | 29 |
| Oefeningen krachttraining | 30 |
| Oefening stretching | 42 |
| 3. Motivatie | |
| Motivatie | 44 |
| 4 Invalbladen | |
| Voorbeeld invalblad voeding | 54 |
| Voorbeeld invalblad beweging | 55 |
| Invalbladen week 1-3 | 56 |
| Vervolg invalbladen week 4-6 | 100 |
| 5 Portiegroottes | 98 |
| 6 Feestrecepten | 142 |

1. VOEDING

→ De actieve voedingsdriehoek

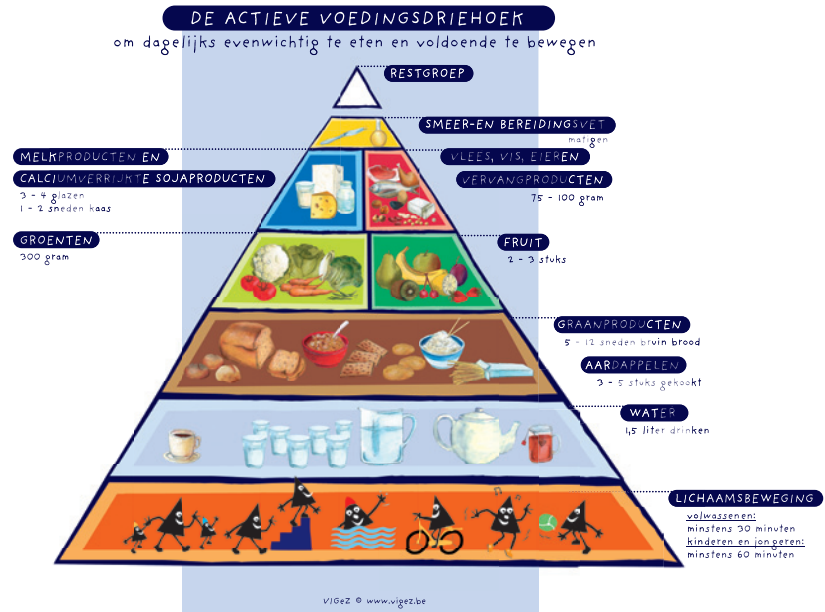
De actieve voedingsdriehoek geeft u een idee van wat u dagelijks zou moeten eten. Daarnaast maakt de actieve voedingsdriehoek ook duidelijk hoeveel u per dag moet bewegen. Deze aanbevelingen zijn opgesteld voor iedereen vanaf 6 jaar. Hoe groter het vak, hoe meer u uit die voedingsgroep mag gebruiken. Op de volgende pagina's bekijken we de verschillende groepen in meer detail.

Een gezonde levensstijl begint bij de actieve voedingsdriehoek, dit is de basis om elke dag evenwichtig te eten en voldoende te bewegen.

De actieve voedingsdriehoek is ontwikkeld door VIGEZ en is gebaseerd op de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad en de Europese HEPA - (health-enhancing physical activity) aanbevelingen voor lichaamsbeweging.

Voldoende lichaamsbeweging!

Naast een goede voeding, vormt lichaamsbeweging de basis van de actieve voedingsdriehoek. Dagelijks voldoende bewegen is essentieel voor de gezondheid. Hier komen we verder op terug bij onze pijler "beweging".



→ Oefeningen krachttraining

Al deze oefeningen kan je ook bekijken op www.foodtv.be. Ga naar consumenten en dan naar rubriek 'bewegen'

Oefening 1: Chestpress (achterkant armen en borst)

Basishouding:

vrouwen: zet je voeten op schouderbreedte

mannen: zet je voeten op heupbreedte

Zet je knieën uit het slot, kantel je bekken lichtjes naar voor, trek je navel in en til je borst op. Je kin intrekken en het kruintje van je hoofd naar boven. Zo benadruk je de natuurlijke curvatuur van de rug en neem je automatisch een gezonde stabiele basishouding aan.

Oefening: Begin met de ellebogen iets voor de schouders. Strek je armen naar voor in 2 tellen tot ze net niet gestrekt zijn. Kom terug in 4 tellen tot je ellebogen weer juist voor de schouders zijn.

Tip: Ontspan je schouders zodat je niet onnodig je nekspieren opspant.



→ De stappen naar een gezonde leefstijl

STAP 1: Waarom?

Een eerste stap is nadenken over waarom je het belangrijk vindt om je leefstijl te veranderen. Waarom precies wil je je eet- en of beweeggedrag veranderen? Hoe belangrijk is het voor jou persoonlijk om te veranderen? En, wat wil je precies

bereiken met een veranderde leefstijl, wat is je doel dat je wil bereiken?

Het kan zinvol zijn om eens op te schrijven wat voor jou de belangrijkste drijfveren zijn om iets aan je leefstijl te willen veranderen.

Wat zijn mijn drijfveren/motieven om tot verandering te komen. Dit kan gaan over zowel verandering in de voedings- of beweggewoontes. Schrijf er een 5-tal op.

Voorbeelden:

- Ik wil samen met mijn kinderen kunnen sporten
- Ik wil me fitter voelen

-
-
-
-
-

WEEK 1 : DAG: maandag

DATUM/...../...../

| UUR | ETEN & DRINKEN | WAAR | SITUATIE/GEVOELENS |
|-------|--|-------------|---|
| 07u30 | 1 volkoren boterham, dun besmeerd met minarine met een sneetje jong belegen kaas 1 kopje zwarte koffie | tafel/thuis | Samen met echtgenoot en kinderen Ik voelde me fit en had geesting in ontbijt |
| 10u40 | 1 pakje sultana 1 kopje groene thee | bureau | Alleen, terwijl ik mijn mails checkte Binnen de minuut op, dus niet bewust gegeten. |
| 12u45 | 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met minarine; 1 met jonge kaas en 1 met aardbeienconfituur 1 kop groentesoep - 1 potje magere fruityoghurt 1 blikje cola light | kantine | Met de collega's tijdens het kletsen Met opzet opgelet wat ik at. |
| 16u00 | 1 mars 1 tas groene thee | bureau | Samen met collega van wie ik hem kreeg. Durfde geen nee zeggen |
| 18u30 | 1 eetlepel zilvervliesrijst - 1 kleine kippenfilet gebakken in 1 eetlepel vloeibare margarine - 4 eetlepels prinsessenboontjes gestoomd - 2 glazen rode wijn - 1 glas water | tafel/thuis | Met de familie - Beetje geïrriteerd omdat zoon geen groenten wou eten, enkel rijst, kip en currysaus .. |
| 20u30 | Een handvol chips - 1 glas water | Voor TV | Met echtgenoot, omdat hij de zak op zijn schoot had. Kon me niet bedwingen, zou het zelf niet pakken |

Positief puntje van de dag: Tijdens de middag me niet laten gaan en een light-cola gedronken!

| UUR | SOORT ACTIVITEIT (cardio) | DUUR | INTENSITEIT |
|-------|---|------------|--------------------------|
| 12u00 | baantjes gezwommen tijdens mijn middagpauze in het gemeentelijk zwembad | 30 minuten | hartslag was rond de 140 |
| | | | |
| | | | |

| UUR | OEFENING (kracht- stretching) | REEKSEN | HERHALINGEN |
|-------|-------------------------------|---------|-------------|
| 20u50 | Oefening 8: Lunges | 2 | 10 |
| | Oefening 1: Chestpress | 3 | 8 |
| | | | |
| | | | |



GOESTING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Honger is niet de enige reden om naar voedsel te grijpen. Veel mensen eten wanneer ze géén honger hebben. Waarom? Goesting is een veelgehoord antwoord. Goesting is niet zomaar iets dat je overkomt, al lijkt het zo wel vaak. Er gaat iets aan vooraf. Goesting wordt uitgelokt door allerhande prikkels die je waarneemt: gedachten, een smaak in je mond, een snoeper in de buurt of iets anders. Kan jij identificeren welke prikkels bij jou goesting uitlokken?

Deze en meer TIPS vind je op www.happybodycoach.be

WEEK 1: DAG:..... DATUM/...../...../

| UUR | ETEN & DRINKEN | WAAR | SITUATIE/GEVOELENS |
|-----|----------------|------|--------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Positief puntje van de dag:

| UUR | SOORT ACTIVITEIT (cardio) | DUUR | INTENSITEIT |
|-----|---------------------------|------|-------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| UUR | OEFENING (kracht- stretching) | REEKSEN | HERHALINGEN |
|-----|-------------------------------|---------|-------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |



GUN JEZELF EEN STUKJE

Hoe méér je vecht tegen goesting, hoe méér zin je kan krijgen. Niet zelden heeft dit gevecht een 'eetaanval' als gevolg. Vaak is het beter om jezelf een klein hapje te gunnen. Geniet ervan, eet traag en bewust, en berg de rest onmiddellijk op.

→ Portiegroottes

Deze foto's tonen de gemiddelde hoeveelheid van voedingsmiddelen die moeilijk per stuk of portie uit te drukken zijn.



Een stukje stokbrood (60 g)



Een kopje muesli (40 g)



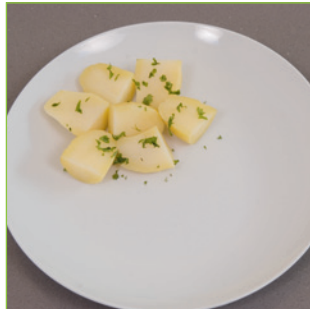
Een kopje ontbijtgranen (30 g)



Een mespunt minarine (5 g)



Een eetlepel confituur (20 g)



150 g gekookte aardappelen



120 g gekookte rijst
of 40 g ongekookte



120 g gekookte deegwaren
of 40 g ongekookte

→ Feestreceptjes

Wie op zijn voeding let kan ook wel lekkere gerechtjes klaarmaken! Met wat zuiderse ingrediënten en een speciale bordschikking maak je er een echt feest van! We serveren u hieronder 5 gezonde gerechtjes die door de topchefs Dave de Belder en Wouter Van der Vieren klaargemaakt zijn. En nu handen uit de mouwen!

Grote Zeeuwse platte oesters met jus van waterkers, pistache en gemarineerde koolraap.

(recept Wouter Van der Vieren)

Nodig voor 4 personen

- 4 grote Zeeuwse platte oesters (5/0)
- 1 kleine koolraap
- 2 bundeltjes grote waterkers
- 1 bundel kleine waterkers
- Een paar blaadjes spinazie (voor de groenere kleur)
- Pistache-olie (in betere handel verkrijgbaar)
- Sansho-peper of citroenpeper
- 2dl kippenbouillon of groentebouillon
- Geconfijte (Marokkaanse) citroen zout-zuur-zoet
- Olijfolie; sushi-azijn; limoensap; chardonnay-azijn

Werkwijze

De oesters opensteken en het sap opvangen in een zeefje. De oesters controleren op zand of steengruis, eventueel spoelen. Voor de waterkersjus de grote waterkers en de spinazie wassen en ongeveer 1 minuut koken in kokend gezouten water. Daarna zeven en direct schrikken in ijswater. De groene bladieren verwijderen uit het water en goed uitknijpen. Blenden met het oestersap en de bouillon tot een mooie gladde massa. Eventueel bijkruiden en zeven. De jus ijskoud bewaren. Ondertussen de koolraap schillen en met een mandoline fijne plakjes van snijden. Deze oprollen en vervolgens marinieren in wat olijfolie, paar druppels sushi-azijn, paar druppels limoensap en een paar druppels chardonnay-azijn. Dit kan perfect de dag ervoor. De koolraap zal opgefrist worden maar zijn smaak behouden. Het gerecht werken we af met enkele druppels pistache olie, wat sansho-peper op de oester en wat frisse blaadjes van de kleine waterkers.

