

**WAAROM EEN DIEET
GEEN**

ENERGIE

OPLEVERT

MIRELLA'S LEVENSVITAMIENTJES



MIRELLA DOHMEN

Mirella's levensvitamientjes



Bedankt voor het downloaden van dit ebook!

Van harte welkom bij Mirella's levensvitamientjes, de zeer enthousiaste en gedrevenste coach van het gezondste afval- en energieparcours van de Benelux!

WAAROM EEN DIEET GEEN ENERGIE OPLEVERT

Tegenwoordig volgt bijna iedereen wel een dieet. Vooral onder vrouwen is dit het gesprekstopic nummer 1. Hoeveel ben jij al afgevallen? Doe jij nog niet mee aan het worteldieet?? Of heb je het soepdieet al gevolgd, zo saai en alles behalve effectief!

Dat lijnen zo populair is, is makkelijk te verklaren. Steeds meer mensen lijden aan overgewicht. Bijna de helft van de Nederlandse bevolking te dik is. En kijk je op sociale media lijken alle mannen en vrouwen daar superslank. Toch maar weer het nieuwste dieetje proberen? Dag goede zin 😊

De markt speelt hier heel goed op in. Zelfs in de supermarkt staan de schappen vol met maaltijdvervangers en dieetpillen. De wonderpillen en andere afval wondermiddelen zijn niet meer weg te denken. In de boekenwinkels is er een hele afdeling enkel gericht op alle mogelijk diëten. Ze worden allemaal uitgeprobeerd, vaak zonder (blijvend) resultaat.

Het eerste
dat ik bij
een dieet
verlies, is
mijn goede zin

reactie  spreukjes

Mirella's levensvitamientjes

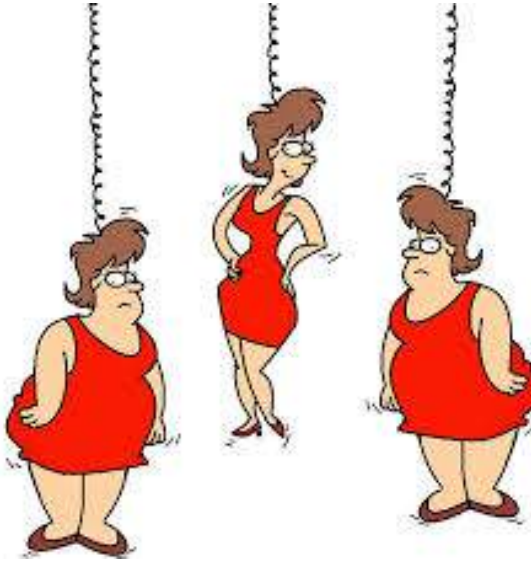
Meestal stop je met je dieet als je je streefgewicht bereikt hebt. Fijn he? Die eerste blijdschap over je gewicht is toch best wel snel voorbij. Je merkt dat je kleren weer passen maar je hebt niet eens de energie om ze aan te doen!!! Wat is er toch met je aan de hand???

En dan is de eerste gang na het bereiken van je streefgewicht ook nog naar de winkel om wat lekkers te halen...het mag gevierd worden toch? En dat is weer het begin van een nieuwe periode van bijkomen en.....weer op dieet moeten gaan! En nog steeds na al je pogingen om af te vallen en fitter te worden lijkt het weer mislukt. Ben je dan zo'n looser??? Nope....echt niet, je probeert alleen iedere keer de verkeerde methode om af te vallen. En als je dan even weer op gewicht bent blijk je geen energie te hebben voor alle leuke dingen waar je naar verlangde. Je word zo moe van je dieet!

Ik ben een
droomvrouw.
Of hoe noem je dat,
als je altijd
moe bent?

reactie  spreukjes

HET JOJO EFFECT



Streng diëten is echt slecht voor je lichaam en nadien kom je weer net zoveel bij of nog meer dan ervoor. Dit komt meestal doordat het dieet te streng is en niet lang vol te houden. Dit strenge diëten is helemaal niet goed voor het lichaam. Het lichaam verbruikt zijn eigen reserves voor de productie van energie als het te weinig energie binnen krijgt in de vorm van eten.

Iedereen die aan een dieet begint, wil natuurlijk dat zijn vetreserves aangesproken worden. Vaak worden tijdens het lijnen echter ook de spieren afgebroken om uit de vrijgekomen eiwitten energie te halen. Dit is natuurlijk een ongewenst bij-effect. Door de afbraak van spierweefsel ga je je slap voelen en dan wil je weer gaan eten. Ook hierdoor komen de kilo's er dan weer aan. Dit afvallen en snel daarna weer aankomen wordt ook wel het jojo-effect genoemd.

Behalve dat het niet goed is voor je lichaam, levert dit lijnen zonder resultaat natuurlijk ook veel onnodige stress op. Dat kost je ook weer onnodige energie en daar ga je je ook niet beter van voelen!

JE EET TE WEINIG!

Je eet te weinig tijdens een streng dieet. Vermoeidheid is één van de signalen die je lichaam afgeeft wanneer je weinig eet. Als er niet voldoende calorieën beschikbaar zijn lijkt het je lichaam een goed plan om rustig aan te doen. Als je dit type vermoeidheid wilt voorkomen is het belangrijk om veel vezels te eten. Vezels bevatten relatief veel energie, en je lichaam moet veel moeite doen om deze te verwerken. Daardoor komen de calorieën geleidelijk vrij.



Dat heeft tot effect dat deze energie niet snel omgezet wordt in lichaamsvet, en dat het behoorlijk lang duurt voordat je weer opnieuw energie nodig hebt. Een bijkomend voordeel van het eten van veel vezels is dat je stofwisseling op gang blijft, waardoor je ook makkelijker lichaamsvet verbrandt. Producten die veel vezels bevatten zijn bijvoorbeeld: volkorenproducten, groente en fruit.



UITSLUITING VAN VOEDINGSSTOFFEN

Door uitsluiting van bepaalde voedingsstoffen in je dieet sluit je ook de belangrijke werking hiervan uit. Alle voedingsstoffen hebben een doel om jouw lichaam perfect zijn werk te kunnen laten doen. Als je deze uitsluit kun je ook niet verwachten dat je gezond en blijvend kunt afvallen. Je lichaam heeft hier op korte of lange duur genoeg van en kan zijn werk niet meer goed doen.

KOOLHYDRATEN

Jouw lichaam heeft dagelijks koolhydraten nodig om goed te kunnen functioneren. Ook als je wilt afvallen kunnen koolhydraten passen in een gezond voedingspatroon. Een negatieve energiebalans is de sleutel tot afvallen. Je komt in een negatieve energiebalans terecht door gezond, gevarieerd en niet te veel te eten. Maar wel voldoende.

Tijdens het volgen van bv. een koolhydraatarm dieet komen er minder calorieën uit koolhydraten het lichaam binnen. Hierdoor komt men in een negatieve energiebalans terecht, met als doel: vetverbranding gewichtsverlies. Het kan dus in den beginne goed werken.

Het wordt echter afgeraden om te lang een koolhydraatarm dieet te volgen, omdat je een voedingsstoffentekort (van: vezels, B-vitamines en mineralen) kunt krijgen. Daarnaast kan je lichaam spiermassa gaan verbranden en/of in staat van ketose komen (symptomen: vermoeidheid en misselijkheid). Dus ook geen goede optie voor een goede energiebalans of voor een blijvend gezond resultaat.



GEBREK AAN EIWITTEN (VOORAL BIJ VEGANISTEN)

Wist je dit? Het gebrek aan natuurlijk eiwitrijk voedsel wordt beschouwd als één van de grootste gevaren van veganisme.

Om gezond te blijven met goede voeding, is het dus belangrijk om een goed uitgebalanceerd dieet te hebben. Het kan enigszins moeilijk zijn om aan de dagelijkse eiwitbehoeften te voldoen met een veganistisch dieet, hoewel het niet onmogelijk is. Er zijn gelukkig enorm veel gezonde, lekkere veganistische eiwitbronnen.

Wanneer je enkel plantaardig eet, eet je vaak ook veel groenten. Super gezond natuurlijk... Maar groenten bevatten vaak weinig calorieën waardoor de kans bestaat dat je te weinig calorieën binnen krijgt. Wanneer je continu te weinig calorieën binnen krijgt, zul je in eerste instantie gewicht gaan verliezen.

Klinkt bijna meer als een voordeel maar wanneer je te lang, te weinig calorieën binnen krijgt, zul je ook nadelen gaan ervaren: moeheid, geen zin hebben om iets te ondernemen en waarschijnlijk een neerslachtig gevoel.



TE WEINIG IJZER IN JE DIEET

IJzer draagt bij tot de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine dus erg belangrijk. Aanhoudende vermoeidheid kan veroorzaakt worden omdat je rode bloedcellen het ijzer missen dat ze nodig hebben om hemoglobine te vormen.

Wist je dit? Hemoglobine is de stof die verantwoordelijk is voor het dragen van zuurstof.



IJzer draagt dus bij tot de vermindering van vermoeidheid. Veel plantaardig voedsel, zoals bonen en donkergroene bladgroenten, bevat ijzer. Dit is echter een vorm die niet gemakkelijk door het lichaam wordt opgenomen. Om er voor te zorgen dat je, ook als veganist voldoende ijzer opneemt, moet je zorgen dat je heel ijzerrijk voedsel met een rijke bron van vitamine C binnen krijgt, zoals tomaten.

VITAMINE B12

Zeevruchten, gevogelte, vlees, melk, eieren... Dit zijn de enige natuurlijke bronnen van vitamine B12. Mensen hebben elke dag vitamine B12 nodig om rode bloedcellen te synthetiseren en de functie van het zenuwstelsel te ondersteunen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door je lichaam en te weinig zuurstof kan resulteren in vermoeidheid.

Vitamine B12 zit in dierlijke producten zoals melk, melkproducten, vlees, vleeswaren, vis en eieren.

Ook in plantaardige producten kan vitamine B12 voorkomen, bijvoorbeeld in gedroogd zeewier en algen. Maar een groot deel hiervan is een variant die niet actief is en het lichaam niet goed opneemt.

Een tekort aan vitamine B12 leidt tot een vorm van bloedarmoede: macrocytaire anemie. Door bloedarmoede kun je last hebben van bijvoorbeeld moeheid, duizeligheid, hartkloppingen en oorsuizen. Dus ook vitamine B12 moet voorkomen in een gezond voedingspatroon.



MAKE UP YOUR MIND.... EEN DIEET WERKT DUS NIET!!!

Voel even hoe je je nu voelt? Ben je tevreden? Of ben je klaar met al die ontevredenheid en die cirkel van afvallen en aankomen? Wacht je tot je echt fysiek en/of mentaal tot de orde wordt geroepen? Totdat je echt in de maat past die je nooit had gedacht aan te kunnen? Blijf je een excuustruus of ben je bereid je excuses onder ogen te zien en er mee om te leren gaan? Ben je bereid voor de laatste keer jouw kilo's te verliezen?



Wil je echt serieus het gezonde commitment met jezelf aangaan?

DAN HOU OP MET DAT EEUWIGE DIËTEN WAAR JE TOCH NIET VROLIJK VAN WORD!

De meeste diëten zijn gebouwd rondom drie basisprincipes:

1. Terugdringen van de calorie-inname
2. het aanpassen van de verhouding tussen verschillende voedingsstoffen in je voedselinname (weinig vet, weinig koolhydraten, veel eiwitten, veel koolhydraten etc.)
3. het beperken of elimineren van bepaalde voedingsmiddelen of voedselgroepen (vegetariërs, veganisten, glutenvrij dieet, enkel rauw voedsel etc.).

Het heersende idee is dat we afvallen als we één of meerdere van deze principes toepassen en dat we ons daardoor beter zullen voelen. Of dit daadwerkelijk werkt, hangt af van een specifiek component dat vaak over het hoofd wordt gezien: je inname van microvoedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, vetzuren en aminozuren.

Aan ons wordt al jaren verteld dat we calorieën moeten tellen en op onze koolhydraat-, vet- en eiwitinname moeten letten om een ideaal gewicht te krijgen. Maar nu weten we dat er een stuk van de puzzel miste. Onderzoek heeft eindelijk aangetoond dat microvoedingsstoffen net zo'n grote rol spelen in het bereiken van je ideale lichaamsgewicht en gezond oud worden. En laten die nu juist niet vaak in welk dieet dan ook zitten!!!



WIL JIJ NU ECHT OP EEN GEZONDE MANIER BLIJVEND AFVALLEN EN MEER ENERGIE KRIJGEN?

Maak dan het beste besluit voor jou en je lieve lijf!!! Start vandaag nog met een gezonde levensstijl door een voedingsprogramma waar alle voedingsstoffen inzitten die jij nodig hebt, ook de microvoedingsstoffen! Waardoor je lijf voor jou gaat werken zoals het nog nooit gedaan heeft!! Waardoor de kilo's vanzelf gaan verdwijnen om niet meer terug te durven komen!!! Ps....ik kan het weten 😊



MEER WETEN?

Stuur een mail naar info@mirellaslevensvitamientjes.nl of stel je vraag via de contactpagina op de website Mirellaslevensvitamientjes.nl

Ps..neem ook eens een kijkje op facebook Mirella's levensvitamientjes 😊

Zondag en maandag
gesloten

OPEN

MIRELLA'S LEVENSVITAMIENTJES

