



Personal Hormonal Profiling in de praktijk

Begin na opstaan binnen een half uur altijd met een eiwitrijke vette maaltijd die altijd gecombineerd moet worden met groenten. Daarbij neem je jouw specifieke supplementen en ruim water. Na ongeveer 2 – 3 uur ga je de volgende maaltijd eten. Dit doe je elke 2 -3 uur totdat je naar bed gaat. Als avondsnaak kies je vanzelfsprekend voor een iets lichtere maaltijd.

Drink gedurende de dag veel water en groene thee. Minimaal 2,5 liter en als je boven de 80 kg weegt drink je voor elke 10 kg lichaamsgewicht 250 ml extra. Als je moeite hebt om zoveel te drinken, is het verstandig om voor en na elke maaltijd 250 ml water te drinken. Dan kom je vanzelfsprekend tot 3 liter.

Het regelmatig eten van kleine maaltijden per dag is een uitstekende manier om de bloedsuikerspiegel en insuline levels uit te balanceren. Op deze manier wordt het lichaam voorzien van een constante bron van energie en voorkom je dat de insuline levels snel stijgen en dalen. Als je maaltijden overslaat en nadien een grote hoeveelheid in een keer eet dan reageert het lichaam door alles zoveel mogelijk op te slaan en het metabolisme te verlagen. Het lichaam doet immers alles om te overleven. Grote maaltijden maken je bovendien slaperig omdat het metabolisme wordt verlaagd.

Wanneer je regelmatig eet gaat het lichaam uit deze overlevingsmodus en gaat het energie gebruiken i.p.v. het op te slaan. Het resultaat is minder honger, meer energie en 'fatloss'. Insuline is o.a. verantwoordelijk voor onze bloedsuikerspiegel en is zowel een 'honger hormoon' als een 'vetopslag' hormoon. Insuline zorgt er dus voor dat glucose uit het bloed naar de cellen getransporteerd wordt. Problemen met insuline kunnen zorgen voor diabetes, 'metabolic syndrome' en spelen een belangrijke rol bij hoge bloeddruk, hartaanvallen, beroerte en vroegtijdig overlijden. Als we te maken hebben met constant te hoge insuline levels dan is het bereiken van een goede 'bodycomposition' of afvallen nagenoeg onmogelijk.

Het kan zijn dat je in de 1e 1 of 2 weken geen of 1 koolhydraatmaaltijd mag eten. Dit is om de opgeslagen suikers in je lichaam te verminderen, zodat je weer vet kunt gaan verbranden. Koolhydraten vervullen wel een belangrijke rol in ons lichaam. Het eten van koolhydraten kan namelijk het verlies van spiermassa tegen gaan. Bovendien is het volledig uitbannen van koolhydraten voor veel mensen bijna niet vol te houden. Beter is het om koolhydraten te consumeren die een beperkte invloed hebben op de insuline levels. Koolhydraten met een lage glycemische index.

Daarnaast heeft het diverse gezondheidsvoordelen om voldoende vezels te eten. Per dag moet je ongeveer 25-35 vezels eten. Dit bereik je door veel groenten en fruit te eten.

Wanneer je wilt weten wat jij moet doen voor een optimaal resultaat, laat dan een Personal Hormonal Profiling opstellen.