

Moeiteloos slank zonder dieet

GEZOND AFVALLEN

Inclusief voorbeeld-
recepten voor ontbijt,
lunch & diner

**BONUS: DETOX
6 STAPPENPLAN**

FOOD · BODY · MIND · BALANCE



aHealthyLife.nl

INHOUD

VOORWOORD	3	Hormonen die je slank maken	23
INLEIDING	4	Testosteron, ook voor vrouwen!	23
Eet puur!	5	Insuline, de 'tegenstander'	
Nooit meer calorieën tellen	6	van groeihormoon	23
Diëten werken niet!	7	Vet verbranden in rust	24
Houd je bloedsuikerspiegel in balans en verlies gewicht!	7	Geef 100%	24
De glycemische index en glycemische lading	8	Sporten, doe het niet te lang	24
Een aantal voorbeelden van koolhydraatbronnen en hun glycemische index en lading	9	Doe het zelf!	24
De dikmaker die tarwe heet	10	De sportschool	25
De bekende bloedsuikerdip	11	Training op maat	25
GLUTEN	11	Wees realistisch!	25
Wat is gluten precies?	11	DE VOEDING VAN HORMONEN	26
Gluten, een gevaar voor je gezondheid?	12	Stress	26
SUIKER	13	Oestrogeen, het vrouwelijk geslachtshormoon	27
Suiker, waar zit het in?	13	Emotie eten	28
Fruitsuikers	14	Zoek steun	28
Het gevaar van glycatie	14	RECEPTEN	29
Verslaafd aan suiker?	14	Groene smoothie	29
Een andere verslavende toevoeging	14	Rijststapels	30
Laat de lightproducten staan!	15	Zelfgemaakte muesli	31
Vetten, onmisbaar in een gezond voedingspatroon	16	Boekweitwraps met avocado en zalm	32
Het draait allemaal om balans	16	Gemakkelijke salade	33
DE V VAN VERKEERD?	17	Groentenbonensoep	34
Eet vet en val af!	17	Diner	35
Vet, waar zit het in?	17	Zoetzure stampot	36
Verzadigde vetten	17	Vind de middenweg	37
Bakken in verzadigd vet	18	BONUS HOOFDSTUK: DETOXEN	38
Eiwit, voeding voor hormonen	18	De basis:	39
Lactose intolerantie	19	Ontgiften in 6 stappen:	39
Biologisch, als het kan	19	NAWOORD	41
Drink water!	19	EXTRA DIENSTEN	42
Waarom eten we zoveel bewerkte voeding?	20		
Alles draait om geld	20		
De glutenvrije 'trend'	21		
Weet wat je eet	21		
Een aantal praktische tips rondom je voeding!	21		
Blijvende verandering	22		
Waarom wil je veranderen?	22		
Ik wil veranderen omdat	22		
Training	23		
Calorieën, weg ermee!	23		