



FOOD4HEALTH

**ervaar meer energie,
met gezonde voeding**



Rian Klein Koerkamp – BGN Gewichtsconsulente



www.mooigewicht.nl



rian@mooigewicht.nl

**Hoe fit voelt u zich
op dit moment?
Geef een cijfer
van 0-10.**



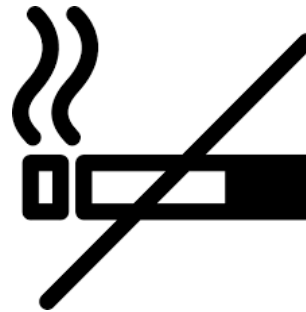
GEZONDE LEEFSTIJL



**Gezonde
voeding**



**Voldoende
beweging**



**Niet
roken**



**Omgaan
met
stress**



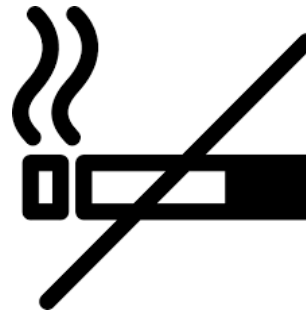
GEZONDE LEEFSTIJL



Gezonde
voeding



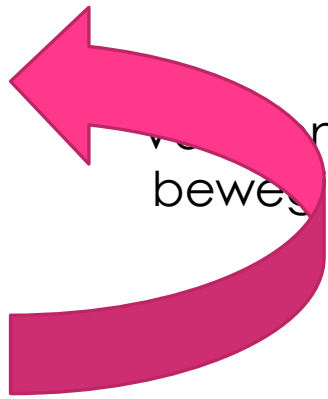
Gezonde
beweging



Niet roken



Goed
omgaan
met stress



Vanmiddag laat ik zien:

- Wat het effect is van voeding op de gezondheid;
- Hoe gezonde voeding zorgt voor een betere weerstand, een fitter gevoel, meer energie en een gezond gewicht;
- Wat de beste tips en trucs zijn voor een gezonder eetpatroon.



1 HELE CONCRETE STAP VOOR EEN GEZONDE(RE) LEEFSTIJL



**MET EEN GEZONDE
LEEFSTIJL BENT U
BETER BESTAND
TEGEN LICHAMELIJKE
EN GEESTELIJKE
KLACHTEN.**



GEZONDE VOEDING

- VULT VOEDINGSSTOFFEN AAN
- VERBETERT DE WEERSTAND
- VERMINDERT HET RISICO OP NIEUWE KLACHTEN



GEZONDE VOEDING EN EEN GEZOND GEWICHT VERLAGEN DE KANS OP:

- VROEG OVERLIJDEN
- HART- EN VAATZIEKTEN
- DIABETES
- VERSCHILLENDE SOORTEN
KANKER





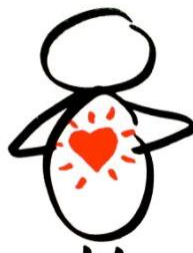
**GEZONDHEID EN
VITALITEIT**



**LIEFDE EN
RELATIES**



WERK



JEZELF



GEZONDE VOEDING
(juiste dingen in juiste
hoeveelheid)

**LAAT HET LICHAAM GOED
FUNCTIONEREN,
GEEFT GOEDE ENERGIE.**



**DE SCHADELIJKE
GEVOLGEN VAN
OVERTOLLIG IJZER IN HET
LICHAAM KUNNEN BETER
BESTREDEN WORDEN
MET GEZONDE VOEDING
EN VOLDOENDE
LICHAAMSBEWEGING**



1. Wat is gezond?
2. Wat zijn specifieke dieetadviezen m.b.t. hemochromatose?





Gezonde Voeding

GEZOND	ONGEZOND
GROENTE	ROOD EN BEWERKT VLEES
FRUIT	VERZADIGDE VETZUREN
PEULVRUCHTEN	ZOUT
(MAGERE) ZUIVEL – INCL. KAAS	SUIKER(HOUDENDE DRANKEN)
ONGEZOUTEN NOTEN	ALCOHOLISCHE DRANKEN
VIS – WIT VLEES – BEPERKT MAGER ROOD VLEES	
VOLKOREN PRODUCTEN	

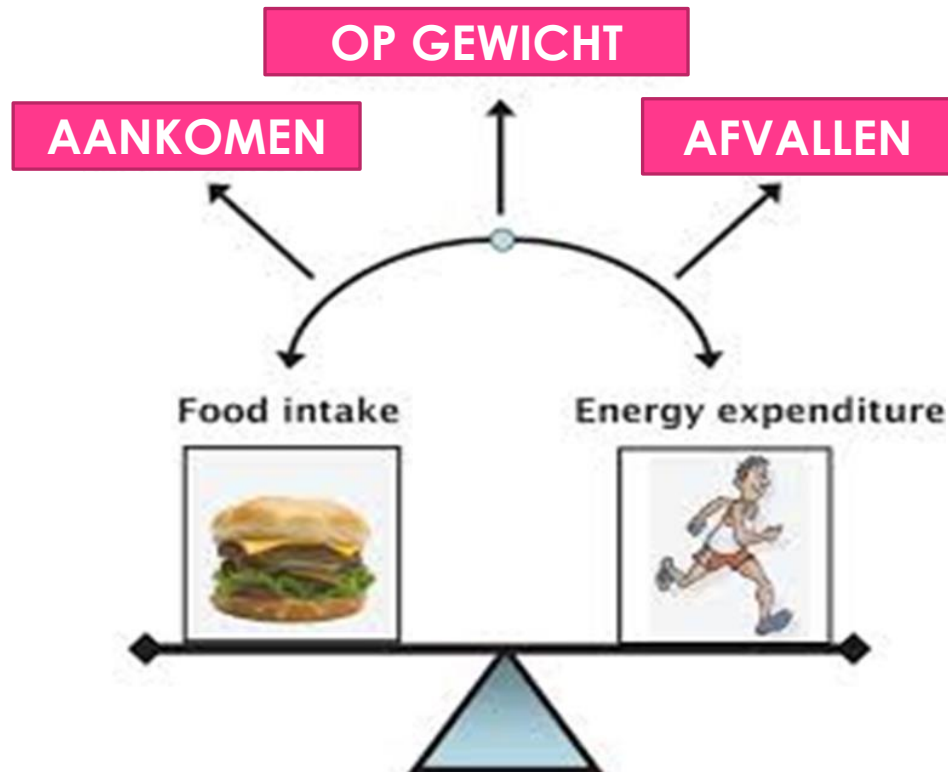
Bron: Richtlijn Goede Voeding - Gezondheidsraad

Specifieke adviezen

- Voldoende groente
- 2 stuks fruit per dag, niet in combinatie met hoofdmaaltijden
- Vermijd alcohol
- 2-3x per week rood vlees
- Beweging



De Energiebalans



Uw speelveld...



Een 'normaal' eetpatroon voor meer energie en een betere gezondheid:

- Goed en lekker eten:
80% gezond en ook 20% ongezond.
- Goede portiegrootte:
niet te veel, maar ook zeker niet te weinig.
- Vast aantal afgebakende eetmomenten:
3-5 momenten is prima.
- Met aandacht en zonder afleiding.
- Kom of blijf in beweging.



Het effect

**Jaarlijks 1 tot 2
aderlatingen minder.**

Bron: onderzoek Wageningen University & Research 2011.

* uiteraard persoonsafhankelijk





**STELT U ZICH VOOR,
UW CIJFER WORDT FLINK HOGER EN U
HOEFT MINDER ADERLATINGEN TE
ONDERGAAN.**

**WAT IS DAN DE IMPACT
OP UW LEVEN,
NU ÉN IN DE TOEKOMST?**



lekkerder
gezonder
helderder
positiever
zelfvertrouwen sterker stoelgang
energier
nachtrust
efficiënter
klanten fitter
intimiteit vrolijker
bevrijd
productiever
lichter
relatie
slanker
superfit
omzet genieten
zelfverzekerder
trots

**WELKE STAP
KUNT U NU ZETTEN?**



Speciaal aanbod



VIJF Gratis 1-op-1 Sessies

- Een online gesprek met mij van 30 minuten.
- Met minimaal 3 persoonlijke tips voor een gezonder eetpatroon.
- Voor meer energie nu.
- De beste stap voor een zo gezond en fit mogelijk lang leven.

Aanmelden kan tot maandag 11 november a.s.
U ontvangt automatisch bericht.



Dank u wel!



Rian Klein Koerkamp – BGN Gewichtsconsulente

www.mooigewicht.nl



rian@mooigewicht.nl

