

Meer energie door Echt Eten

De 7 sleutels



Eten voor je leven



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wie is Hilda?	5
Sleutel 1. Weet wat je eet. Leer bewust kiezen en kopen.....	7
Sleutel 2. Beweeg, elke dag, liefst buiten.....	10
Sleutel 3. Eet Echt Eten, niet teveel, voornamelijk planten.....	12
Sleutel 4: Eet gezonde koolhydraten	15
Sleutel 5: Eet lekker vet.....	20
Sleutel 6: Eiwitten als bouwstof.....	23
Conclusies van sleutel 4, 5 en 6:	25
Sleutel 7: De toekomst begint NU, vandaag.	26
Hoe ga je verder?	30

Dit is versie 3, *Meer Energie met Echt Eten, de 7 sleutels*. Heb je dit E-boek doorgestuurd gekregen van iemand? Ga dan naar <http://www.eet-echt-eten.nl> en vraag je eigen exemplaar aan, zodat je zeker bent van de meest recente versie! Je ontvangt dan regelmatig de Echt Eten blogs met nog meer waardevolle informatie om gezonder en fitter te worden!

© 2018 - Eet Echt Eten - Alle rechten voorbehouden.

Doorzenden, kopiëren of verveelvoudigen van dit E-boek is niet toegestaan. Gratis exemplaren van dit document zijn echter wel verkrijgbaar via www.eet-echt-eten.nl.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Inleiding

Vraag jij je wel eens af waarom sommige mensen overal energie voor hebben, een gezond gewicht hebben én houden en meestal prettig gehumeurd zijn? En waarom anderen veel lichamelijke klachten hebben, alsmaar moe zijn, last hebben van hun medicatie en worstelen met hun gewicht?

Hebben die energieke mensen soms een geheim dat ze zorgvuldig verborgen houden en aan niemand doorvertellen? Gelukkig niet! Je kunt hun geheimen nu leren kennen en gebruiken!

Wat deze gezonde vitale mensen doen om fit en energiek te blijven, kun je in dit boekje lezen. Je leert hier in het kort de 7 essentiële elementen die hiervoor nodig zijn. Je weet precies wat averechts werkt en wat je vooral wél kunt doen om jouw gezondheid een boost te geven. En hoe je vandaag al stap één kunt zetten.

Voor wie is dit E-boek de moeite waard om te lezen?

Dit boekje is speciaal geschreven voor mensen die met meer bewustzijn willen onderzoeken wat zij zelf kunnen doen om zich fitter en gezonder te gaan voelen. Als je jezelf in één of meer van de volgende punten herkent, is dit boekje heel waardevol voor je:

- je wilt graag wat kilo's afvallen maar de moed ontbreekt en je hebt al vanalles geprobeerd.
- je voelt je regelmatig moe en futloos.
- je hebt last van wisselende, soms depressieve gevoelens.
- je hebt een haat-liefde verhouding met eten.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



- je hebt steeds meer chronische klachten en vraagt je af waar dat door komt.
- je gebruikt medicatie en wilt daar graag vanaf maar je hebt geen idee hoe je dat aan moet pakken.

Als je dit boekje hebt gelezen:

- heb je gereedschap in handen om bewuster te kiezen wat je koopt en kookt.
- weet je dat jouw conditie in jaren is ontstaan en begrijp je dat het ook tijd en geduld kost om een gezonde conditie weer op te bouwen.
- heb je de eerste handvatten om stapsgewijs op weg te gaan.
- weet je in grote lijnen wat Echt Eten is en welke voeding positief bijdraagt aan jouw gezondheid.
- weet je wat het effect is van dagelijkse beweging op je energieniveau en je gezondheid.
- besef je dat een gezonde toekomst vandaag begint met jouw stap één: actie!



Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Wie is Hilda?

De relatie tussen voeding en gezondheid is een gebied dat mij al heel lang boeit. Jaren geleden werd ik geïnspireerd door een oom die zich verdiept had in de macrobiotiek. De leer van Yin en Yang. Ik heb in de loop der jaren veel verschillende leefstijlen uitgetest. Aanvankelijk macrobiotisch en later vegetarisch. Eén strakke leefstijl volgen werkt voor mij op de lange duur niet. Het isoleerde me teveel, ik werd te mager en volgde de leefregels veel te strikt op. Van vegetarisch eten hield ik voortdurend honger, ik at te weinig volwaardige eiwitten leerde ik later. Daarna ging ik voor biologisch, dat was niet zo moeilijk want ik werkte destijds in een natuurvoedingswinkel. Mijn dochter ging in 1996 naar de Vrije school en daardoor liep ik tijdelijk een meer antroposofische koers. Alles bij elkaar was het een leerzame route.



Door deze ervaringen ontdekte ik dat het voor mij niet werkt om één goeroe of één koers te volgen. Ik ben daarom mijn eigen goeroe geworden en help ook mijn cliënten vooral hun eigen koers te ontdekken. Er bestaat niet één voedingspatroon dat voor iedereen geschikt is. De Eskimo's bijvoorbeeld eten alleen maar walvis, meer is er niet te eten op de Noordpool. In Tropische landen wordt weer veel meer fruit gegeten, en geen walvis. Om maar twee uitersten te noemen.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Ik eet het liefst voeding zoveel mogelijk in de natuurlijke onbewerkte vorm, waardoor het al zijn voedingswaarde en levenskracht nog in zich heeft. **Echt Eten** dus, tegenwoordig zelfs uit mijn eigen moestuin. Hoe leuk is dat! Voeding van het seizoen, van dichtbij en zo vers mogelijk. En ik zie in de praktijk terug bij mijn cliënten dat dit goed werkt. Ik werk sinds 2012 als voedingscoach en natuurgeneeskundig therapeut. In mijn vorige leven was ik actief als maatschappelijk werkende. Genoeg ervaring in het begeleiden van mensen op weg naar hun doel. Daarnaast heb ik verschillende aanvullende opleidingen op orthomoleculair gebied, op hoog niveau gevolgd.

Met regelmaat kook ik voor cliënten die door voedingsaanpassingen aan verbetering van hun gezondheid werken. Met bijzondere resultaten. Wat is voeding krachtig!

Verder organiseer ik workshops, kooklessen, groepsprogramma's en Eetcafé's waar ik er erg van geniet. Niks leuker dan mensen zoals jij te laten kennis maken en proeven van (h)eerlijk eten. Daarnaast begeleid ik cliënten individueel met het 'Eet je Fit' programma of middels individuele trajecten op maat.

'Lekker lang jong blijven door hoe je leeft en eet, om te kunnen doen wat voor jou belangrijk is'. Dat is mijn motto!

Je leest meer over mijn achtergrond, begeleidingsmogelijkheden en activiteiten op www.eet-echt-eten.nl.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Sleutel 1. Weet wat je eet. Leer bewust kiezen en kopen

Om bewust te leren kiezen is het handig om te weten dat je in winkels op verschillende manieren verleid wordt tot kopen. Geuren, muziekjes, looppaden, verleidelijke aanbiedingen. Over alles is nagedacht. Doel is dat jij zoveel mogelijk koopt. Ken je dat, dat je meer boodschappen meeneemt dan er op je lijstje stonden? Ik betrap mezelf er vaak op. Dat doe je meestal onbewust.

Voor je gezondheid leren kiezen vraagt bewustzijn. Dat betekent lezen, nadenken en meer tijd nemen om je boodschappen te kiezen. Bewust. Dat lukt niet in een week, maar je kunt jezelf trainen. Vaker kiezen voor de boerenmarkt, de toko of de natuurwinkel is ook een optie.

Kies producten met maximaal 5 verschillende ingrediënten

Etiketten op producten lezen is een sport op zich. De moderne etiketten zijn soms moeilijk te begrijpen en de lettertjes zijn heeeel klein. Suiker bijvoorbeeld heeft maar liefst 56 verschillende benamingen. Snap jij het nog?

Wettelijk is bepaald dat op het etiket van een product, de ingrediënten in volgorde van hoeveelheid staan. Wat het eerst genoemd wordt, daarvan zit er het meeste in. Een volkorenbrood bijvoorbeeld:

Volkorentarwemeel, water, olie, zout. Dit brood bestaat voor het grootste deel uit volkoren tarwemeel, dan volgt water, dan volgt olie en de hoeveelheid zout is in verhouding het kleinst.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



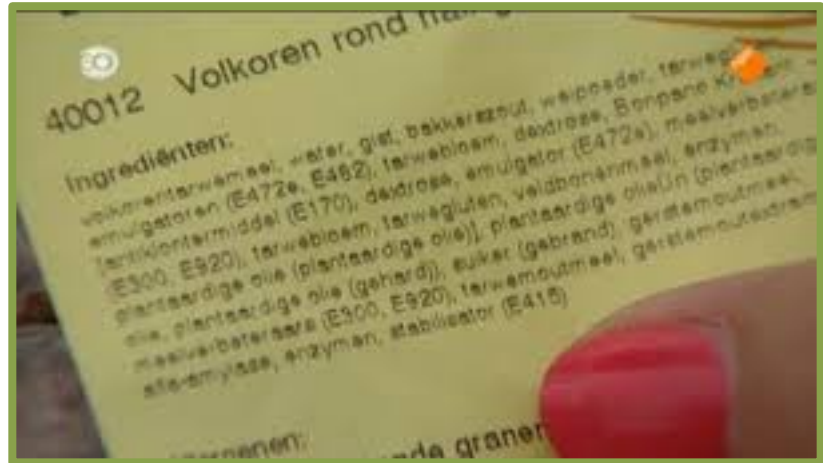
Weet wat je eet!

Koop een leesbril en oefen jezelf in het lezen van etiketten.

Dat vergroot je bewustzijn over wat je kiest en koopt.

Het boekje 'Wat zit er in uw eten' van

Corinne Gouget geeft uitleg over de verschillende E-nummers, echt niet allemaal vergif. E-160 bijvoorbeeld is gewoon kleurstof uit wortel. Het boekje past gemakkelijk in je handtas en de ingrediënten zijn met de kleuren groen-oranje-rood gecodeerd. Handig! Voor de smartphone gebruikers bestaan er verschillende apps die je wegwijs maken in het oerwoud van keurmerken e.d.



Misschien denk je wel: 'Daar begin ik niet aan, ik word gek van al die E-nummers, ik wil het niet eens weten'. Lees dan vooral geheim 3 en kies gewoon voor Echt Eten. Maak alles lekker zelf, een stuk gemakkelijker.

Lekker eten zonder Knorr of Maggi.

Het lijkt misschien ingewikkeld om te koken zonder pakjes en zakjes, maar ik weet zeker dat je na enig oefenen, je hand er niet meer voor omdraait. En dat je ook nog met veel meer smaak gaat eten. De smaakstoffen en suikers in de pakjes en zakjes hebben invloed op je smaakpapillen. Die moeten daar waarschijnlijk wel even van afkicken. Sommige E-stoffjes zorgen er zelfs voor dat je meer gaat eten dan je eigenlijk van plan was. Ze zorgen voor een hoge 'dooreet-factor'. Dat zijn de smaakversterkers, bijvoorbeeld in chips. Als ik er eenmaal aan

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



begin, kan ik niet meer stoppen tot de zak leeg is. Ken je dat?
E 621 veroorzaakt dat.

Als je op een lichte, grappige manier meer wilt leren over bewust je voeding kiezen, koop dan het gidsje 'Een handleiding Echt Eten' van Michael Pollan.

Eet minder, betaal meer.

Als je je voeding bewuster gaat kiezen merk je al snel dat je meer geld kwijt bent. Iets om over na te denken: waar geef je je geld eigenlijk aan uit? Vergeleken met Zuid-Europese landen (40-50%) besteden wij Nederlanders procentueel veel minder (10-15%) van ons inkomen aan onze dagelijkse voeding. Bewustzijn ontwikkelen betekent ook dat je zo inkoopt, dat je geen eten hoeft weg te gooien. Er zitten veel keuze aspecten aan. Lees ook over de prijs van brood bij geheim 4. Nadenkertje....

Sleutel 1 hanteren levert jou het volgende op:

- Je oefent jezelf in bewuster kiezen, kopen en koken.
- Je weet steeds beter wat je eet.
- Boodschappen doen wordt veel leuker ;-)

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Sleutel 2. Beweeg, elke dag, liefst buiten

De meeste mensen die gezonder willen worden denken dat ze meteen een abonnement bij de sportschool moeten aanschaffen. Sportscholen varen er wel bij, zeker in het begin van het nieuwe jaar. Diezelfde mensen beginnen (zie sleutel 7) vanuit het alles-of-niks principe en nemen zich voor drie keer per week te gaan sporten.....en stoppen daar vaak alweer mee binnen een maand. Zonde van het abonnementsgeld dat ze soms al voor een jaar betaald hebben.

Nee, ik ben
niet op dieet.
Ik verander
mijn levensstijl
Miss Natural •

Niets werkt minder. Het hangt er natuurlijk vanaf in hoeverre je gewend bent om te bewegen en of je last hebt van overgewicht of lichamelijke beperkingen. Goedkoper, en gemakkelijk in je leven in te bouwen is een aantal beweeg-gewoonten te organiseren. Ook weer stap voor stap. Kies er hiervan eentje uit en maak daar een gewoonte van. Bijvoorbeeld:

- vanaf morgen laat ik alle roltrappen en liften links liggen.
- vanaf morgen ga ik op de fiets of lopend naar mijn werk of boodschappen doen.
- ik sluit me aan bij een (hard)loop groepje om te beginnen één keer per week. Samen sporten stimuleert enorm.
- ik vraag mijn vriend(in), buurvrouw om elke maandagavond samen te wandelen
- pak dit aan volgens het principe van Kaizen: kies iets waarvan je weet dat je het gaat DOEN, dat vergroot de kans op succes!

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Buiten sporten is bewegen +++

En buiten bewegen is niet alleen een stuk goedkoper, je krijgt er ook een extra portie vitamine D mee binnen, je hoofd waait lekker door en je hersenen maken gratis endorfine en serotonine aan. Je weet wel, die geluksstofjes waardoor je je blij en voldaan voelt na afloop. Buiten bewegen heeft bewezen positieve effecten op mensen die gevoelig zijn voor depressies. Gewoon wandelen een paar keer per week werkt al. Koop een hond, of leen hem van je burens;-)

Sleutel 2 hanteren levert jou het volgende op:

- Je voelt je al na enkele keren buiten bewegen gezonder, energiever en vooral blijer.
- Je bent trots op jezelf.
- Je houdt geld over dat je niet aan de sportschool hoeft te besteden. Koop er bv goeie wandel- of hardloopschoenen van ;-)
- Je darmfunctie verbetert door het regelmatige bewegen, daar ligt de basis van een betere gezondheid.
- Als je samen wandelt verbetert het contact met je vriend(in) of je buurvrouw. Praten en wandelen combineert geweldig.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Sleutel 3. Eet Echt Eten, niet teveel, voornamelijk planten

Dat zijn de wijze woorden van mijn grote inspirator, de Amerikaanse filosoof en wetenschapsjournalist Michael Pollan, die verschillende boeken schreef over Echt Eten en Echt koken.

Eet niets wat uw overgrootmoeder niet als voedsel zou herkennen.

Eten is in deze tijd ingewikkeld geworden, onnodig ingewikkeld naar mijn idee. Angela Severs, voedingswetenschapper bij Puur Gezond deed verslag van een onderzoek naar effecten van de verschillende diëten. Elke dieet heeft positieve en minder positieve effecten op de gezondheid, ontdekte zij. **Wat het meest effectief bleek voor een goede gezondheid op de lange termijn, was Echt Eten.** Onbewerkte voeding, vers, volwaardig, met alles wat er van nature nog in zit aan voedingsstoffen en vezels.



Blijf aan de periferie

Dus als je boodschappen doet in de supermarkt, blijf dan zoveel mogelijk aan de buitenkant van de winkel. Daar vind je de verse producten: groenten en fruit, vlees, verswaren, vis en kip enz. Producten die fabrieksmatig bewerkt zijn en vaak teveel zout, suiker en verkeerde vetten bevatten en tien jaar houdbaar zijn, laat je lekker in het midden van de winkel

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



liggen. Elk jaar worden er 17.000 nieuwe eetbare voedselachtige substanties ontwikkeld! Of dat nou voeding is?

Koken zonder pakjes en zakjes. Het is misschien even wennen, maar je leert al snel dat je met knoflook, pepertjes, gemberwortel, verse kruiden en specerijen Maggi ruimschoots overtreft. Onnodige E-nummers krijg je zo ook niet langer binnen.

Eet vooral planten, met name bladeren.

Vers is het belangrijkste bij het kiezen van je groenten en fruit. Weet je dat minder dan 10% van de mensen dagelijks 200 gram groenten binnenkrijgt? Dat adviseert het Voedingscentrum. In landen waar mensen een pond groenten en fruit per dag eten is het aantal kankergevallen de helft van dat in de Verenigde Staten. Omdat de groenten door uitputting van de bodem en gebruik van kunstmest steeds minder voedingsstoffen bevatten, heb je er relatief meer van nodig.

(Bio)logisch?

Kies je voor biologisch, of heb je wellicht een eigen tuintje, dan eet je vers+++. Bio is meestal beter van smaak, vooral bij wortels, tomaten en sla proef je gewoon het verschil. Bestrijdingsmiddelen die onze hormoonbalans verstoren loop je zo mooi mis. En als je kiest voor seizoensgroenten dan zul je merken dat de regionaal gekweekte bio soorten vaak goedkoper zijn, dan de gangbare ingevlogen varianten. Ook nog goed voor het milieu.

Er zijn vijf basismaken: zoet, zout, zuur, scherp en bitter, waarvan zoet de basis is. Dan bedoel ik vooral het zoet van volle granen, groenten zoals wortel, pompoen, venkel, en

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



(gedroogd) fruit. Alle andere smaken zijn in kleine beetjes eenvoudig in je maaltijd te verwerken als je leert spelen met ui, knoflook, gember, rode peper (scherp), zeezout en zeegroenten (zout), gefermenteerde producten zoals zuurkool, pickels (zuur), wasabi, mosterd, witlof, spruitjes, schorseneren...(bitter). Gewoon een beetje lef hebben;-)

Welke voeding het beste bij jou past hangt af van waar je woont, in welk klimaat je opgroeit. Van je aanleg, wat heb je geërfd? Van welk werk je doet? Kantoorklerk of tuinman, het maakt echt uit. En natuurlijk van je conditie en eventuele klachten. Het is altijd maatwerk. De volgende geheimen zijn zo geformuleerd dat ze in principe iedereen de gezonde richting in helpen.

Sleutel 3 hanteren levert jou het volgende op:

- Je eet met steeds meer smaak en mist Maggi en Knorr echt niet.
- Je kunt elke dag gemakkelijk naar de wc ;-))
- Je merkt dat je minder energie dips hebt.
- Interessante gesprekken met je tafelgenoten over wat nou gezond is en wat niet. (Misschien protesten van de pakjes en zakjes verslaafden).
- Bewegen gaat steeds gemakkelijker.
- Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, gewrichtsklachten veranderen en verdwijnen meestal na een tijdje.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Sleutel 4: Eet gezonde koolhydraten

Minder witte koolhydraten en minder gluten

Wat voor iedereen positief werkt is het beperken van witte (enkelvoudige) koolhydraten. Daarvan krijgen we echt een overmaat binnen. Witte koolhydraten geven alleen brandstof. Energie zonder voedingsstoffen en zonder vezels. Als je de Tour de France zou fietsen of aan topvoetbal doet, verbrand je deze jongens snel. Maar de meeste mensen zitten een groot deel van de dag stil en deze koolhydraten veranderen in je lichaam in vet, omdat ze niet gebruikt worden. Ze ontregelen je bloedsuikerspiegel en geven hoge pieken en diepe dalen. Dat merk je aan de energiedip die je misschien kent. 's Ochtends rond 10:00 uur snak je naar koffie met iets zoets, 's middags rond 16:00 uur heb je Cup-a-soup nodig om overeind te blijven. Je lichaam maakt als reactie op de hoge pieken een berg van het hormoon insuline aan. Wat je daarvan niet gebruikt wordt opgeslagen als vet. Liefst rond je heupen en billen. Fijn!

Vanuit dieetland is ons de laatste jaren geadviseerd vooral 'light' te eten. Van de weeromstuit kregen we veel te weinig gezonde voedzame vetten binnen (verder over vetten bij geheim 5) en we compenseerden dat met ... allerlei vormen van zoet. Langzamerhand werden we dikker en dikker van al die lichtproducten.

Witte (enkelvoudige) koolhydraten, waar vind ik ze?

- witte suiker in al zijn 56 benamingen zit als smaakmaker en conserveermiddel in bijna alle kant- en klaarproducten.
- witmeel en witmeelproducten, witbrood, crackers e.d. Het wordt bloem genoemd. Kiem en zemel zijn er uit gezeefd.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Ook volkorenbrood bestaat vaak voor de helft uit bloem. Lastig te herkennen omdat het brood er wel volkoren uit ziet.

- Frisdrank, bijna alle fruitsappen en alcoholische dranken.

Bruine (meervoudige) koolhydraten dan?

Dat is al een stap in de goede richting. Als je koolhydraten wilt eten, kies dan voor de volkoren variant. Meestal is dat volkoren tarwe. Tarwe is een graanproduct en vormt de basis van bijna alle kant- en klaarproducten. Best eenzijdig toch? Maar qua voedingsstoffen en vezels voedzamer dan wit.

Gluten, eiwit in sommige granen

Steeds meer mensen, merk ik ook in mijn praktijk, voelen zich beter als ze minder of geen tarweproducten gebruiken. Vooral darmen worden er erg blij van minder gluten en gaan bijna altijd beter functioneren. Door veredeling is de huidige tarwe steeds meer eiwit (gluten) gaan bevatten. Voor sommige darmen teveel om zonder problemen af te breken. Daarnaast bevat tarwe het stofje fytinezuur. Fytinezuur irriteert het darmslijmvlies dat gemakkelijk ontstoken raakt. Buikpijn, een opgeblazen gevoel na het eten en nog heel veel andere kleine klachten kunnen te maken hebben met gevoeligheid voor (tarwe)gluten. Mensen die lijden aan Coeliakie hebben een totale allergie voor (tarwe)gluten en kunnen helemaal geen gluten verdragen.



Hilda Mossink, voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Probeer eens brood van andere soort granen of zaden. Als je googled op 'glutenvrije broden' vind je leuke recepten om je brood te bakken met bijvoorbeeld havermeel. In de meeste supermarkt kun je ook Yam desembrood kopen (oranje zak), ontwikkeld door Ralph Moorman van Hormoonfactor.

Glutenvrije granen:

- Gierst
- Quinoa
- Rijst
- Mais
- Boekweit
- Amaranth
- Teff

Granen met gluten:

- Spelt
- Rogge
- Gerst
- Kamut
- Tarwe
- Haver (glutenarm)

Eet minder brood en brood van betere kwaliteit

Een eerste stap naar minder (tarwe) brood kan je maken door te kiezen voor een ontbijt met iets anders dan brood.

Havervlokkenpap in allerlei variaties, granola met fruit, geitenyoghurt, kokosyoghurt ... Kijk voor meer ontbijttips in mijn E-boekje: [Tijd voor Ontbijt](#).

Je kunt ook kiezen voor Ander Brood. In mijn workshops hoor ik mensen nogal eens zeggen dat ze (biologisch) volkoren brood erg duur vinden. Dat levert meestal een interessant gesprek op. Het is maar hoe je het bekijkt. Als het brood volwaardiger is (niet op basis van witmeel, maar echt voedzaam en vezelrijk volkoren graan) heb je meer brood voor je geld. Het brood voedt veel beter, je eet er dus ook nog eens minder van. Gangbaar brood is in euro's goedkoper. Maar je koopt gebakken lucht, je krijgt er gratis broodverbetermiddel en suiker bij. Dus, wat is duur?

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Fruit en fruitsap

Frisdrank is de grootste leverancier van enkelvoudige suikers. Dat geldt ook voor fruitsappen, al hebben deze een gezonder imago. Op de verpakking vind je meestal 'bereid uit puur sap', bijna altijd ontbreken de vezels. Je drinkt puur fructose, wat een ontregeling van je bloedsuikerspiegel tot gevolg heeft en regelrecht bijdraagt aan overgewicht. En je lever is helemaal niet blij met zoveel fructose. Het beste eet je gewoon een stuk vers fruit, met vezels en al. Dus beter een hele sinaasappel dan een glas geperst sinaasappelsap (drie sinaasappels zonder vezel). Twee stuks fruit per dag is echt genoeg. Je kunt beter meer groenten eten dan meer fruit. In verband met de suikers. En voorzichtig met fruitsappen uit een pak en frisdranken. Hou het maar in de 20%, zie sleutel 7.

Lokaal fruit: appels-peren-bessen en ander kleinfruit....

Geïmporteerd tropisch fruit: meloen, ananas, mango, citrusfruit....

Gedroogd fruit: abrikozen, pruimen, vijgen, appeltjes, dadels....

Welk zoet dan wel?

- Het gebruik van suiker bouw je het best geleidelijk af. Probeer als overgang onbewerkte kokosbloesemsuiker, of palmsuiker. In vloeibare vorm is agavesiroop, ahornsiroop, of rijststroop geschikt om te verwerken in desserts of gebak. Of een goede kwaliteit honing, koudgeslingerd. Kijk voor meer over gezond zoet in mijn Ebook [Goed Zoet](#).
- Witmeel en witmeelproducten vervang je het beste door volkoren varianten van andere graansoorten dan alleen tarwe.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



- Frisdrank maak je gemakkelijk zelf met spa rood of water, gecombineerd met een scheutje dixap, vers citroen- of sinasappelsap, verse munt, bevroren druiven als ijsblokjes...de variaties zijn eindeloos.

Sleutel 4 hanteren levert jou het volgende op:

- Je krijgt al snel meer energie en voelt je fitter.
- Energiedips overdag worden minder.
- Je slaap wordt dieper.
- Je darmen gaan beter werken, je hebt minder gisting en een betere doorstroming.
- Je verliest geleidelijk wat overtollige kilo's, vooral rond je middel.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Sleutel 5: Eet lekker vet

We zijn jarenlang bang gemaakt voor vet. We moesten mager en light eten. Van mager en light zijn we uiteindelijk dik en futloos geworden. Want van mager krijg je om de paar uur trek en dan verlang je steeds naar iets.



Je kiest al snel voor iets zoets en dan volgt het verhaal van de witte koolhydraten, zie sleutel 4. Van langdurig te mager eten kun je dik worden. Dat komt ook omdat in veel lightproducten kunstmatige zoetstoffen zitten die de hongerprikkel in de hersenen in de war brengen: je voelt niet goed wanneer je verzadigd bent en je blijft eten ... en aankomen, darmklachten houden, je moe voelen en ontevreden zijn met jezelf....

'Haring in het land, dokters aan de kant!'

Gezonde vetten, je kunt niet zonder. Alle hormonale processen worden aangestuurd door vetten. Je hersenen functioneren op vetten. Vetten zijn nodig voor de afbraak, het transport en de opname van verschillende in vet oplosbare vitaminen zoals A, D, E en K. Ze spelen een hele belangrijke rol in de stofwisseling. Vetten verzadigen daarnaast, waardoor je gemakkelijk met drie maaltijden per dag toe kunt. Door gezonde vetten te eten blijf je slank en fit. Klinkt je misschien wel heel vreemd in de oren....

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Vetten om koud te eten:

- Koud geperste plantaardige oliën, zoals olijfolie, koolzaadolie, lijnzaadolie. Deze vetten altijd koud gebruiken in salades of ontbijt voor een optimaal effect. Als je koudgeperste oliën verwarmt verlies je de waardevolle stoffen, deze veranderen door verhitting in gifstoffen. En dat is zonde!
- Noten en zaden, elke dag een handje: zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaadjes, chiazaadjes, amandelen, hazelnoten enz. Bij de toko vind je vele soorten goed betaalbare verse noten. Borrelnootjes horen hier niet bij;-)
- Vooral (vette) vis: zalm, makreel vers of gerookt, sardientjes. Maar ook kabeljauw, wijting, forel....Eet ze twee/drie keer per week.
- Notenpasta's, avocado, beetje roomboter, ghee of kokosvet.

Vetten om in te bakken:

- **Kokosolie:** een hard vet, maar het smelt bij 24 graden. Dus het blijft nergens plakken in je lijf dat 37 graden is. Kokosvet kan goed tegen verhitting en is daarom zeer geschikt om in te bakken. Als je de kokosmaak te aanwezig vindt wissel dan af met:
- **Ghee, geklaarde boter.** Ghee is ook een hard vet en wordt veel gebruikt in de Indiase keuken. Kant en klaar te koop en ook heel eenvoudig zelf te maken door roomboter zacht te smelten, de witte eiwitvlokken er af te scheppen. Het vet van roomboter blijft over en bewaar je eenvoudig in een potje in de koelkast. Héérlijk en het kan goed tegen verhitting. Je gebruikt er het best weinig van.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



- Olie die geschikt is gemaakt om in te bakken. Dat staat vermeld op het etiket. Arachide olie (van pinda), rijstolie of af en toe bewerkte olijfolie.

Vetten om te laten staan:

Ongezonde vetten vind je vooral in bewerkte en in kant- en klaar producten. Vetten die fabrieksmatig gehard zijn (o.a. transvetzuren), herkent je lichaam niet als voedingsstof. Deze vetten vormen ballast voor o.a. je lever. Dit geldt voor alle margarines, halvarines, baksprays e.d. Ongezonde vetten maakt je lichaam zelf ook aan bij de verwerking van witte suiker. Deze vetten zorgen voor ontstekingsreacties in je lichaam, de zogenaamde lage graadsontstekingen. Je krijgt er geen koorts van maar er ontstaat wel een voedingsbodem voor diverse chronische klachten zoals bijvoorbeeld gewrichts problemen, huidproblemen en darmklachten en hormonale ontregeling.

Als aanvulling kun je ervoor kiezen olie-supplementen zoals vis-, krill- of algenolie te gebruiken. Let ook dan op de kwaliteit en laat je goed voorlichten.

Sleutel 5 hanteren levert jou het volgende op:

- Je voelt je veel energiever.
- Je verliest geleidelijk gewicht.
- Je hebt geen last van hongergevoel, want je bent meer verzadigd.
- Je humeur verbetert.
- Je hormoonspiegel komt in balans.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Sleutel 6: Eiwitten als bouwstof



Eiwit is een belangrijke bouwstof. Eiwitten zorgen er voor dat je eerder een verzadigd gevoel hebt. Opgroeïende kinderen, zwangere vrouwen, duursporters en harde werkers

hebben relatief meer eiwitten nodig. In elke maaltijd heb je eiwit nodig. Als je rond koffietijd en rond 16:00 uur erge trek hebt, dan kan het zijn dat je te weinig eiwitten hebt gegeten in je laatste maaltijd. Als je vegetarisch eet is het extra belangrijk om op de eiwitten te letten. Sommige mensen verdragen eiwitten uit vlees en vis beter, en anderen voelen zich beter bij vooral plantaardige eiwitten uit b.v. peulvruchten. Peulvruchten moeten goed geweekt (weekwater weggooien) en heel zacht gekookt worden, anders geven ze gemakkelijk darmklachten.

Plantaardige eiwitten

- peulvruchten
- noten en zaden
- sommige paddenstoelen
- sojaproducten zoals tofu, tempeh
- hennepzaden
- zonnepitmeel

Dierlijke eiwitten

- bewegende dieren hebben meer eiwit in hun vlees omdat ze over eiwitrijk spierweefsel beschikken: kip, vis, wild
- eieren en zuivelproducten zoals (geiten/schapen) melk, yoghurt, kwark, kaas

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Koemelk of moedermelk?

Zuivelproducten zijn een rijke bron van eiwitten, maar worden door veel mensen niet goed verdragen. Biologisch gezien is het logisch dat ieder dier de melk van zijn eigen moeder drinkt, en stopt als ie op eigen benen staat. Wij mensen doen iets heel gek. Wij blijven na de babyperiode melk drinken en ook nog de melk van een ander dier...dat geeft te denken. Koemelk is qua samenstelling afgestemd op een kalf en niet op een mens. Voedingsstoffen uit melk worden daardoor niet goed opgenomen worden door de meeste mensen.

Koeienzuivel is voor mensen te eiwitrijk. Het geeft verzuring van het lichaam waardoor kalk onttrokken wordt. We drinken al decennia lang de melkplas weg om botontkalking te voorkomen en gek genoeg scoren we van de West Europese landen juist het hoogste aantallen gevallen van botontkalking. Als je stevige botten wilt houden, volg dan het advies van voedingsepidemioloog Walter Waijers: 'Wie botbreuken wil voorkomen, kan beter zijn koe niet meer melken, maar de koe mee uit wandelen nemen' Beperk je zuivelgebruik, eet elke dag ruim groene bladgroenten, zeevroenten en mineraalrijke zaden. De kalk hieruit gebruikt je lichaam veel beter. Als je dit een te grote stap vindt en erg gehecht bent aan je zuivelhapjes kun je geiten- of schapezuivel proberen. Dat is lichter verteerbaar.

Sleutel 6 hanteren levert jou het volgende op:

- Je bent meer verzadigd na de maaltijd.
- Je voelt je energiever en fitter.
- Je kunt gemakkelijk toe met drie maaltijden per dag.
- Je ervaart meer rust in je buik en minder slijmvorming als je zuivel beperkt.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Conclusies van sleutel 4, 5 en 6:

- Gebruik vaker volwaardige koolhydraten in plaats van witte.
- Varieer in granen en graanproducten, beperk of vermijd tarwe.
- Kies dagelijks voor gezonde vetten.
- Kies eiwit van bewegende dieren, beperk zuivelproducten
- Eet bij elke maaltijd iets van (zee)groenten, 200-400 gram over de dag verdeeld.
- Twee keer fruit per dag is genoeg.

Zorg ervoor dat je zo min mogelijk medicatie gebruikt en kies eventueel voor aanvulling met voedingssupplementen. Koop supplementen van goede kwaliteit en laat je hierin beslist adviseren door een deskundige. Overleg over eventuele afbouw van medicatie altijd met je (huis)arts. Steeds meer huisartsen zijn bereid mee te denken over stapsgewijze voedingsaanpassingen en medicijn afbouw. Het is belangrijk dat dit goed begeleid wordt.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Sleutel 7: De toekomst begint NU, vandaag.

- *Ik ben er nu nog niet aan toe...*
- *Morgen begin ik...*
- *Volgende week heb ik meer ruimte en tijd....*
- *Ik ga eerst op vakantie en daarna....*

Herken je het? Dit soort gedachtensmoezen en uitstelmechanismen? Heel menselijk, en we doen er allemaal aan. We willen graag Grote Successen boeken in Hoog Tempo en in korte tijd. Daarmee maken we het onszelf onnodig lastig. Het brengt je gemakkelijk in een negatieve cirkel: veel tegelijkertijd willen aanpakken > je houdt het niet vol en het mislukt>zie je wel, ik kan ook niks > terug bij af....

Misschien herken je dit patroon. Je ziet het terug bij de standaard diëten, die zijn gebaseerd op een alles-of-niets aanpak: in korte tijd verander je je totale eetgedrag. Je lichaam komt in verzet door teveel veranderingen in korte tijd, je sociale leven staat op z'n kop. Je sleept voortdurend met reepjes en shakes.... Ondoenlijk. Bijna niemand kan dit op lange termijn volhouden, en het roept een sterk gevoel van falen op. Daarom is deze aanpak een korte termijn oplossing.

Het enige dat op lange termijn werkt is een basis gezonde leefstijl ontwikkelen die bij jou past!

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Begeleidingsprogramma's

Een stappenplan met een einddoel, dat is wat er nodig is. Wat wil je bereiken in bijvoorbeeld drie maanden? Welke kleine haalbare tussenstappen zijn nodig om daar over drie maanden te zijn? Bij de begeleiding van mijn cliënten maken we samen zo'n stappenplan. De gezondheidsdoelen en stappen worden genoteerd of verwerkt in een inspirerend moodboard (zie foto). Een moodboard dat je op een zichtbare plek hangt zodat je er niet omheen kunt. Dat wordt jouw richting!

Tijdens de Eet je Fit begeleidingsgesprekken blijven de doelen richtinggevend en worden zo nodig bijgesteld. Wil je hier meer over weten, kijk [hier](#).

Geen alles of niks, maar stap voor stap

Het is voor de meeste mensen moeilijk om alles in één keer te veranderen. En als je gezond bent kun je prima toe met 75-80% gezond eten en 20-25% 'feest-eten'. Als je serieus aan een gezondheidsprobleem wilt werken zul je tijdelijk de teugels wat strakker moeten houden (95-100% gezond) tot je doel bereikt is. Deze tip geeft ook orthomoleculair therapeut Richard de Leth in zijn boek 'Oersterk leven'.



Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Gezondheid geen doel op zich

Als mensen ziek of ouder worden realiseren zij zich vaak pas, dat een goede gezondheid het allerbelangrijkste instrument is. Energieke vitale mensen vinden hun gezondheid vaak heel gewoon, houden zich er eigenlijk niet zo mee bezig. Zijn zich er niet van bewust.

Een goede gezondheid helpt je om onbevangen te kunnen doen wat je graag doet: naar je werken fietsen, spelen en zwemmen met je (klein)kinderen, vrijuit bewegen, je vrienden en familie liefhebben enz.... Als er iets hapert in je gezondheid gaat dit je al snel in de weg zitten en wordt je gezondheid opeens Heel Belangrijk. Terwijl je er eigenlijk elke dag in zou moeten investeren.

Nooit te laat om te beginnen: vandaag is je kans

Het gaat om bewustzijn, wat je ontwikkelt door het opdoen van kennis. Bewustzijn is een houding en daar horen daden bij: bijvoorbeeld inspiratie zoeken, kennis opdoen, een (kook)boek kopen, deelnemen aan workshops of aan een Eetcafé, op grond van die ervaringen leren kiezen, kopen, koken en eten. Dat klinkt natuurlijk allemaal mooi, maar is een proces dat tijd vraagt.

Wel zelf, maar niet alleen!

Het kan confronterend zijn te beseffen dat jij de enige bent die iets kan doen aan je eigen gezondheid. Je bent zelf verantwoordelijk voor jouw leven. **Maar iets zelf doen is iets anders dan het alléén doen.** Het kan heel inspirerend zijn om samen met iemand die je vertrouwd is, te werken aan een betere gezondheid. Samen wandelen en sporten bijvoorbeeld, werkt veel beter dan alsmaar alleen de discipline opbrengen. Ik

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



adviseer mijn cliënten altijd te onderzoeken waar zij in hun omgeving support kunnen vinden. Support maakt echt het verschil: $1 + 1 = 3$! Je deelt je plannen, je wandelt, kookt en eet wellicht samen, wisselt recepten uit, je inspireert elkaar en houdt elkaar scherp. Zoek een maatje, vriendin, dochter, zus en start vandaag met sleutel 1.

Sleutel 7 hanteren levert jou het volgende op:

- Je begrijpt dat je een doel nodig hebt en een stappenplan dat aansluit bij jouw leven en tempo.
- Je hebt focus: je weet wat je wel en niet te doen staat en hebt je doelen geformuleerd.
- Je hebt je doelen opgeknipt in kleine, haalbare subdoelen.
- Je plannen zijn opgeschreven in een mooi boekje of verwerkt in een moodboard dat je op je koelkast plakt.
- Je weet welke doelen je binnen een maand (of drie maanden of een half jaar) behaald hebt.
- Je hebt nagedacht over wie of wat jou kunnen helpen bij de uitvoering van je plannen.

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl



Hoe ga je verder?

Als je met de informatie uit dit Ebook aan de slag gaat en daar ondersteuning en advies bij wilt hebben, help ik je graag op weg. Wil je deelnemen aan het [Eet je Fit programma](#), dan hebben we eerst een gratis telefonische intake.

Kijk voor het meest actuele aanbod op www.eet-echt-eten.nl.

Ik ontmoet je graag bij een van mijn programma's!

Wil je liever eerst persoonlijk contact? Mail me dan via info@eet-echt-eten.nl of bel 06-44286934.

Je vindt me ook op sociale media:



[Hilda Mossink](#)



[HildaMossink](#)



[Hilda Mossink](#)

Hilda Mossink, Voedingscoach

Helpt 40+ vrouwen op weg naar meer vitaliteit en een gezond gewicht

www.eet-echt-eten.nl