

# POWER WOMEN

## MASTERCLASS



**WEEK 2: VOEDING (DEEL 1)**







**01**

**CHECK-IN LIJST IN  
1 MAIL**

**02**

**10.000 STAPPEN**

**03**

**VOEDING: 'TE VEEL'**

**R E C A P**



# WAT GA JE LEREN IN DIT TOPIC?



## VOEDSELINDUSTRIE

HOE ZIT DE VOEDSELINDUSTRIE IN ELKAAR  
EN WAAROM DIT BELANGRIJK IS.



## MACRONUTRIENTEN

WAT ZIJN MACRONUTRIENTEN?



## WATER INTAKE

HOEVEEL WATER MOET JE NU DRINKEN?



# STELLING:

ONWETENSCHAPPELIJK GENEZEN IS BETER DAN  
WETENSCHAPPELIJK NIET GENEZEN...

GAAN JULLIE AKKOORD MET DEZE STELLING?



OR







## **DE NATUUR ALS BASIS VOOR GEZONDHEID**

- **ZELF VOORZIENEND**
- **VEEL BEWEGEN**
- **KLIMAAT: VEEL ZON**
- **THERMOREGULATIE (GEEN KACHEL OF AIRCO)**
- **NATUURLIJKE RITMES**
  - **GEEN SPIEGEL**
  - **GEEN CHRONISCHE STRESS**
  - **VEEL WONDJES**
  - **KLEINE WERELD**
  - **1 KEUZE**



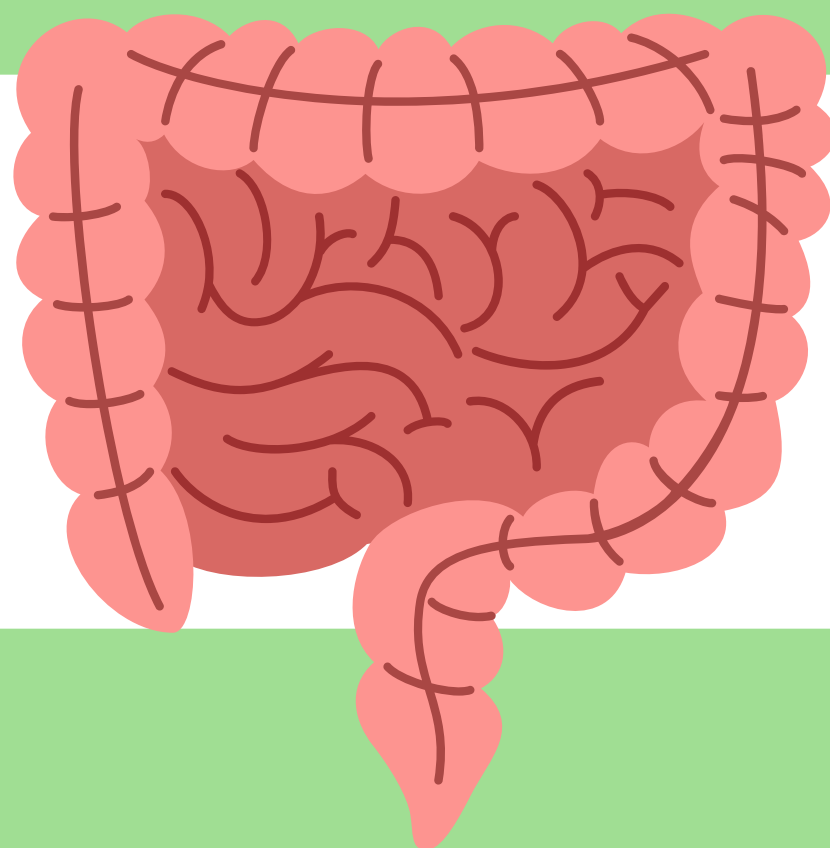
# WAT IS "VOEDING"?



**Voeding = alles wat je eet of drinkt,  
waar je je maag mee vult**

**NOU....**







# VOEDSELINDUSTRIE



**Geen belang om ons gezond te houden.  
Maar zoveel mogelijk consumeren!**

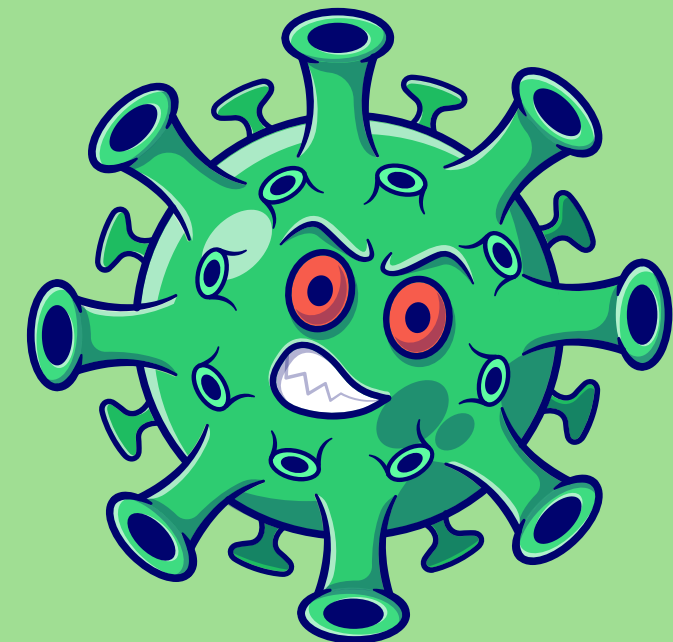




# WINKELS/SUPERMARKTEN



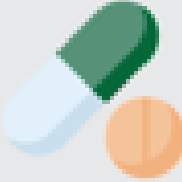

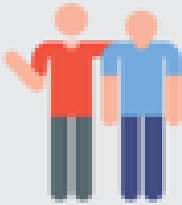

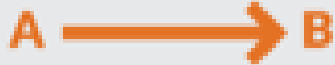





**CO-RELATIE?**



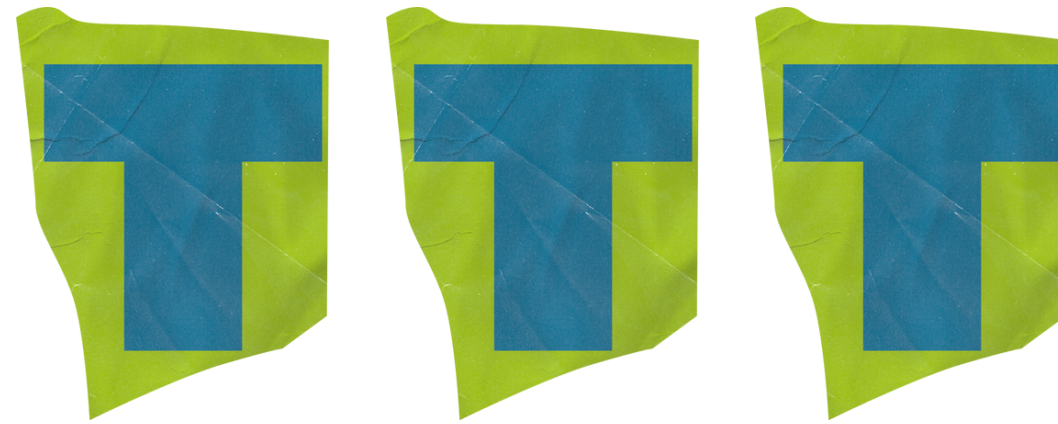


## ZIEKTE- OF GEZONDHEIDSZORG?

	PATIËNTGERICHTE ZORG	PERSOONSGERICHTE ZORG
DOEL	 <p>Medische interventies</p>	 <p>Kwaliteit van leven</p>
FOCUS	 <p>Genezen van ziekte</p>	 <p>Gezondheid veroorzaken</p>
BENADERING	 <p>Paternalisme</p>	 <p>Zelfredzaamheid</p>
VERBETERMETHODE	 <p>Reductionisme</p>	 <p>Holisme</p>
PARADIGMA	 <p>Lichaam als losse onderdelen</p>	 <p>Lichaam als samenhangende onderdelen</p>



# WAT VEROOORZAAKT CHRONISCHE ZIEKTE?





# CORNFLAKES EN ONTBIJTGRANEN VS KIDS



**WAT VALT JE OP?**



# WAT HEBBEN DEZE 2 VOEDINGSMIDDELEN MET ELKAAR GEMEEN?





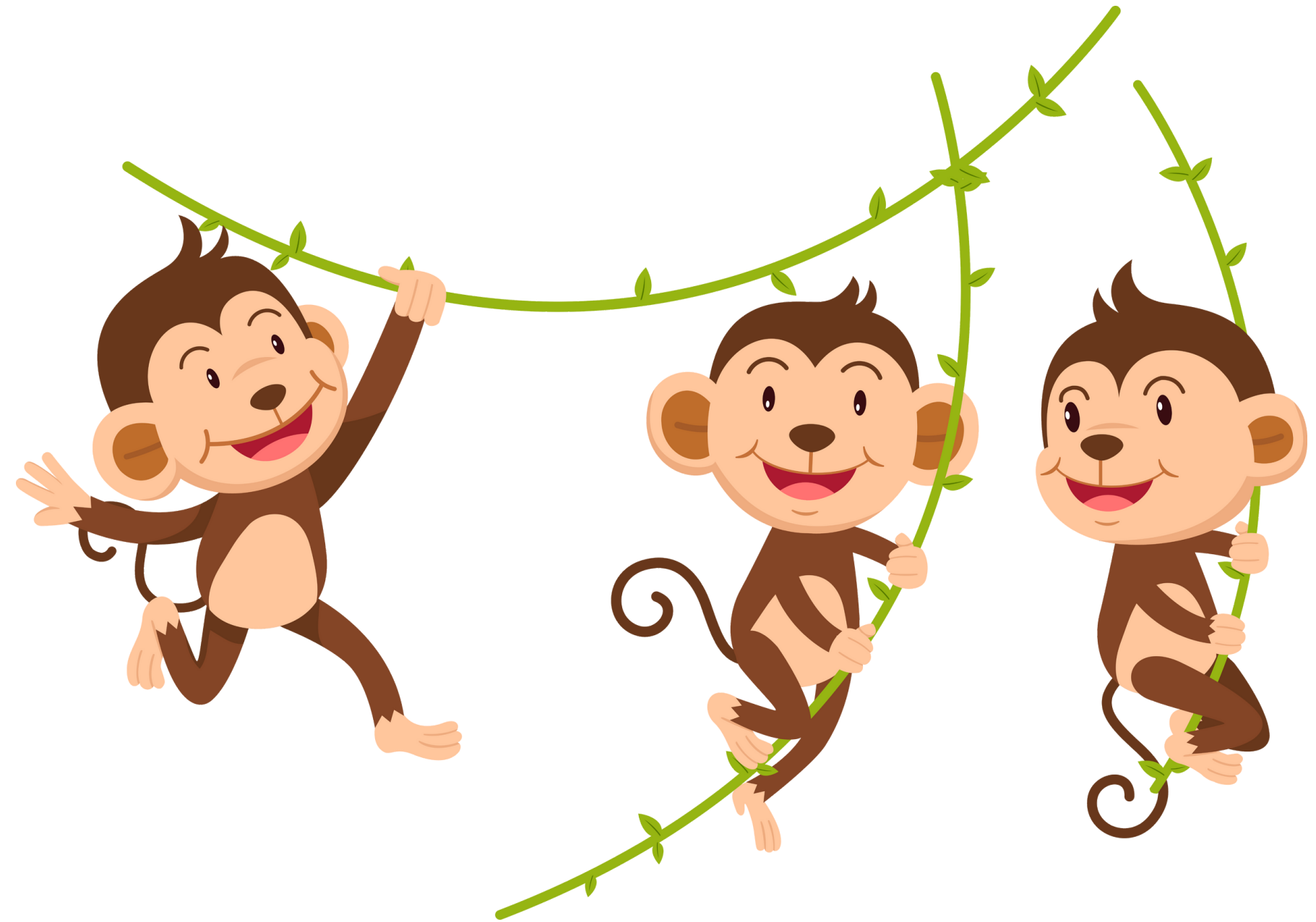
# FARMACEUTISCHE INDUSTRIE



**Industrie**



**APEN EN BABY'S**





# VOEDING EN REVOLUTIE



**1971: 1 ZAK POPCORN = 171 KCAL**

**2023: 1 ZAK POPCORN = ??? KCAL**

# VOEDING EN REVOLUTIE

X10



1971: 1 ZAK POPCORN = 171 KCAL  
2023: 1 ZAK POPCORN = 1.710 KCAL



# BELANG GEZONDE VOEDING

- MENTAAL WELZIJN
- GEWICHT
- HORMONALE BALANS
- ENERGIE -> PRODUCTIVITEIT
- SLAAP
- MICRONUTRIËNTEN (VITAMINEN, MINERALEN)



# BEWUSTWORDING

VOEDING IS BELANGRIJK.

MEER ETEN = MEER AANKOMEN  
(TENZIJ UREN SPORTEN)



WAT



WANNEER



HOEVEEL



WAAROM





# ENERGIEBALANS



**Energie in**

Eten & drinken

**Energie uit**

Verbranding & beweging

# MACRONUTRIËNTEN

EIWITTEN



VETTEN



KOOLHYDRATEN



**VOEDINGSSTOFFEN DIE WE IN GROTE HOEVEELHEDEN NODIG HEBBEN**





# WAAROM TELLEN?

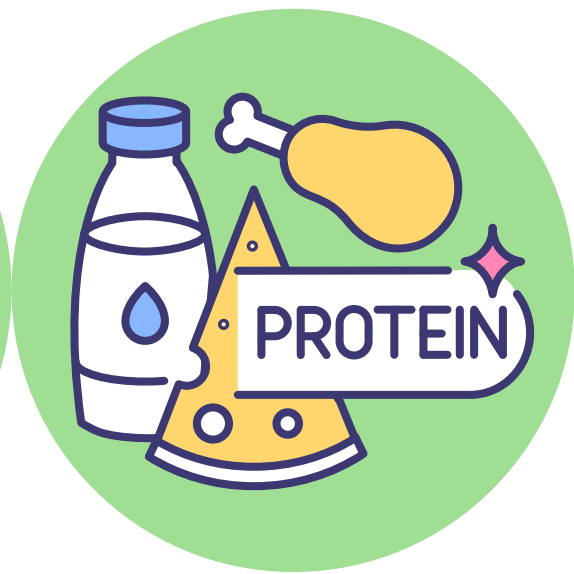


**METEN = WETEN**

# MACRO VERHOUDINGEN



KOOLHYDRATEN



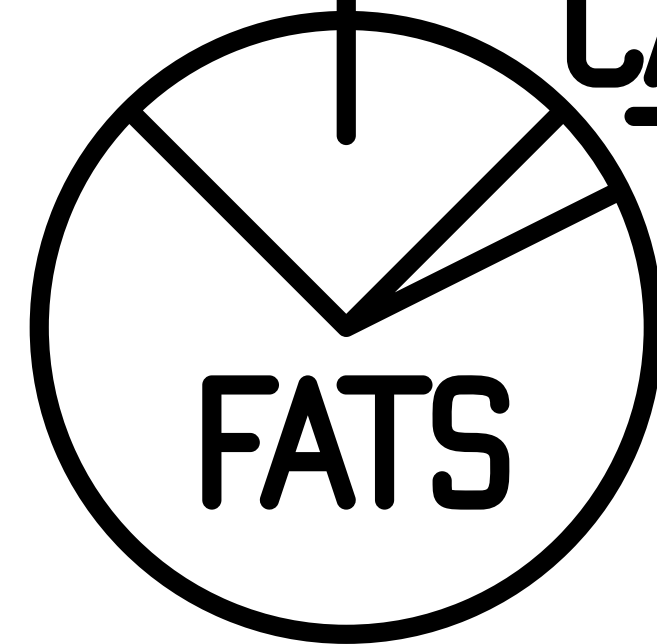
EIWITTEN



VETTEN

PROTEINS

CARBS





# EIWITTEN

**DE BELANGRIJKSTE BOUWSTOFFEN VOOR JE LICHAAM!**

**1 GRAM = 4 KCAL**

**AANBEVOLEN DAGELIJKSE INNAME:  
0,8 À 1 G PER KG LICHAAMSGEWICHT**

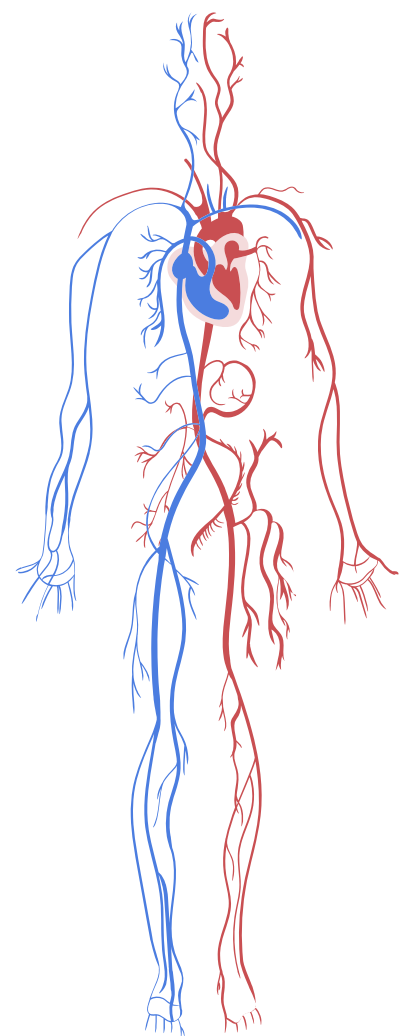
**DYLAN -> 1,6 À 2,5 GRAM PER KG LICHAAMSGEWICHT**



**DIERLIJK: VLEES, VIS, EIEREN, KAAS, MELK EN MELKPRODUCTEN  
PLANTAARDIG: BROOD, GRAANPRODUCTEN, PEULVRUCHTEN, NOTEN  
OPTIMALE BRONNEN: VIS, HERT, HAAS EN EEND**

# EIWITTEN

**BETERE BLOEDVATEN => BETERE BLOEDDRUK**





# KOOLHYDRATEN

ZIJN KOOLHYDRATEN ONGEZOND? EN MAKEN ZE JE DIK?



OR





# KOOLHYDRATEN

EEN BELANGRIJKE ENERGIEBRON VOOR JE LICHAAM!

1 GRAM = 4 KCAL

AANBEVOLEN DAGELIJKSE INNAME:  
30 - 50 % ENERGIE-INNAME

**ALLE KOOLHYDRATEN -> GLUCOSE OF BLOEDSUIKER!**



**BROOD, AARDAPPELEN, PASTA, RIJST, PEULVRUCHTEN, MELK,  
FRUIT(SAP), SNOEP, KOEKJES, CHIPS, ...**

# KOOLHYDRATEN

**NU: 140 KG PER JAAR (GRANEN, BROOD, RIJST, PASTA, AARDAPPELEN, ...)**

**VROEGER: 30-40 KG PER JAAR**

**GLUCOSE (HET EINDPRODUCT):  
KAN OOK GEPRODUCEERD WORDEN UIT VETTEN ...**





# WAT MET SUIKER?

**1815: GEMIDDELD 7KG SUIKER PER JAAR**

**2000: GEMIDDELD 70KG SUIKER PER JAAR  
= 200 GRAM PER DAG!**





# VETTEN

**BELANGRIJKE ENERGIEBRON, VOOR HORMOONHUISHOUDING**

**1 GRAM = 9 KCAL**

**AANBEVOLEN DAGELIJKSE INNAME:  
30 À 35% ENERGIE-INNAME**

**KIES VOORAL ONVERZADIGDE VETTEN MAAR GEEN BANG VOOR VERZADIGDE VETTEN...**



**OLIËN, SMEERBOTER, BAK-EN BRAADVETTEN,  
(VETTE) VIS, NOTEN, AVOCADO**

# VETTEN

WIST JE DAT BORSTVOEDING VOORNAMELIJK UIT VET BESTAAT?



**BELANGRIJKSTE: BALANS TUSSEN VETZUREN...**



# OMEGA 3 VETTEN

SUPPLETIE MET OMEGA 3





# TRANSVETTEN

- VERHOGEN LDL CHOLESTEROL
- VERHOGEN INSULINESPIEGEL
- VERHOGING PROSTAGLANDINE TYPE 2





# GROENTEN?

NU: 130 GRAM MAX PER DAG

IDEAAL: ??? GRAM PER DAG



**BROCCOLI, SLA, WITLOOF, SPINAZIE, UI, BLOEMKOOL, PASTINAAK**



# GROENTEN?

NU: 130 GRAM MAX PER DAG

IDEAAL: 500 GRAM PER DAG



**BROCCOLI, SLA, WITLOOF, SPINAZIE, UI, BLOEMKOOL, PASTINAAK**

# OEFENING

## BEREKEN DE KCAL

EIWITTEN: 4 KCAL

KOOLHYDRATEN: 4 KCAL

VETTEN: 9 KCAL

ALCOHOL: 7 KCAL

VEZELS: 2 KCAL

WATER/VITAMINEN/MINERALEN: GEEN KCAL

Eiwitten / Protéines	6,4 g	1,2 g
Koolhydraten / Glucides	64,6 g	12,3 g
waarvan suikers / dont sucres	28,9 g	5,5 g
Vetten / Matières grasses	23,6 g	4,5 g
waarvan verzadigd / dont saturées	12,6 g	2,4 g
Voedingsvezels / Fibres alimentaires	2,5 g	0,5 g
Natrium / Sodium	0,22 g	0,04 g



# OEFENING

## BEREKEN DE KCAL

EIWITTEN: 4 KCAL

KOOLHYDRATEN: 4 KCAL

VETTEN: 9 KCAL

ALCOHOL: 7 KCAL

VEZELS: 2 KCAL

WATER/VITAMINEN/MINERALEN: GEEN KCAL

	100 g	1 biscuit (19 g)
Energie	501 kcal / 2099 kj	95 kcal / 399 kj
Eiwitten / Protéines	6,4 g	1,2 g
Koolhydraten / Glucides waarvan suikers / dont sucres	64,6 g 28,9 g	12,3 g 5,5 g
Vetten / Matières grasses waarvan verzadigd / dont saturées	23,6 g 12,6 g	4,5 g 2,4 g
Voedingsvezels / Fibres alimentaires	2,5 g	0,5 g
Natrium / Sodium	0,22 g	0,04 g



# PALEO - OERVOEDING

- GROENTEN EN FRUIT
- ZEEVOEDSEL, GEVOGELTE EN WILD
- EIEREN
- PADDESTOELEN
- NOTEN EN ZADEN





# **WATER**

**BELANGRIJK VOOR JE VOCHTBALANS!**

**LICHAAM = 45 À 70% WATER**

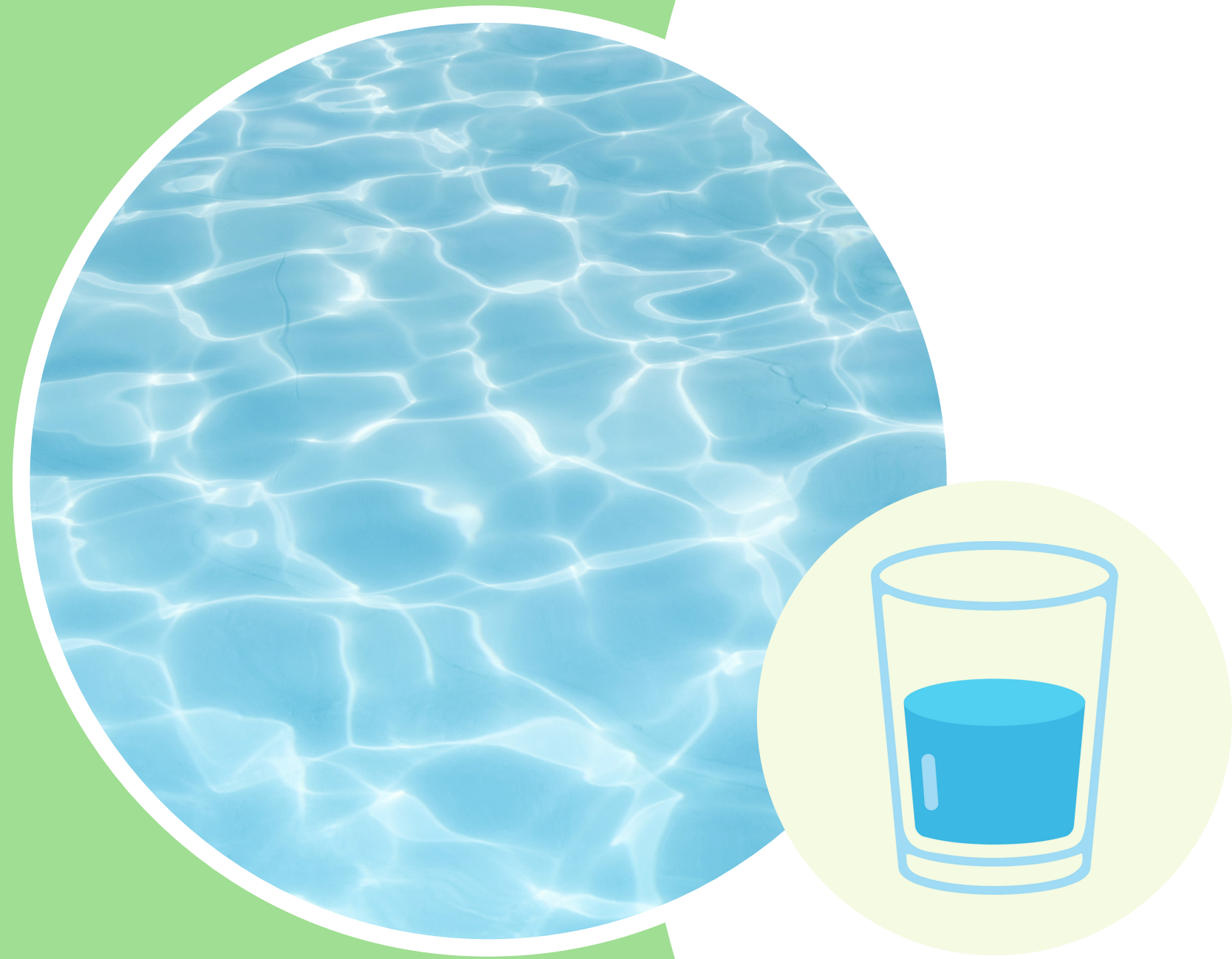
**VOCHTVERLIES VAN 2% -> AFNAME LICHAAMSFUNCTIES!**





# WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

WATER INTAKE

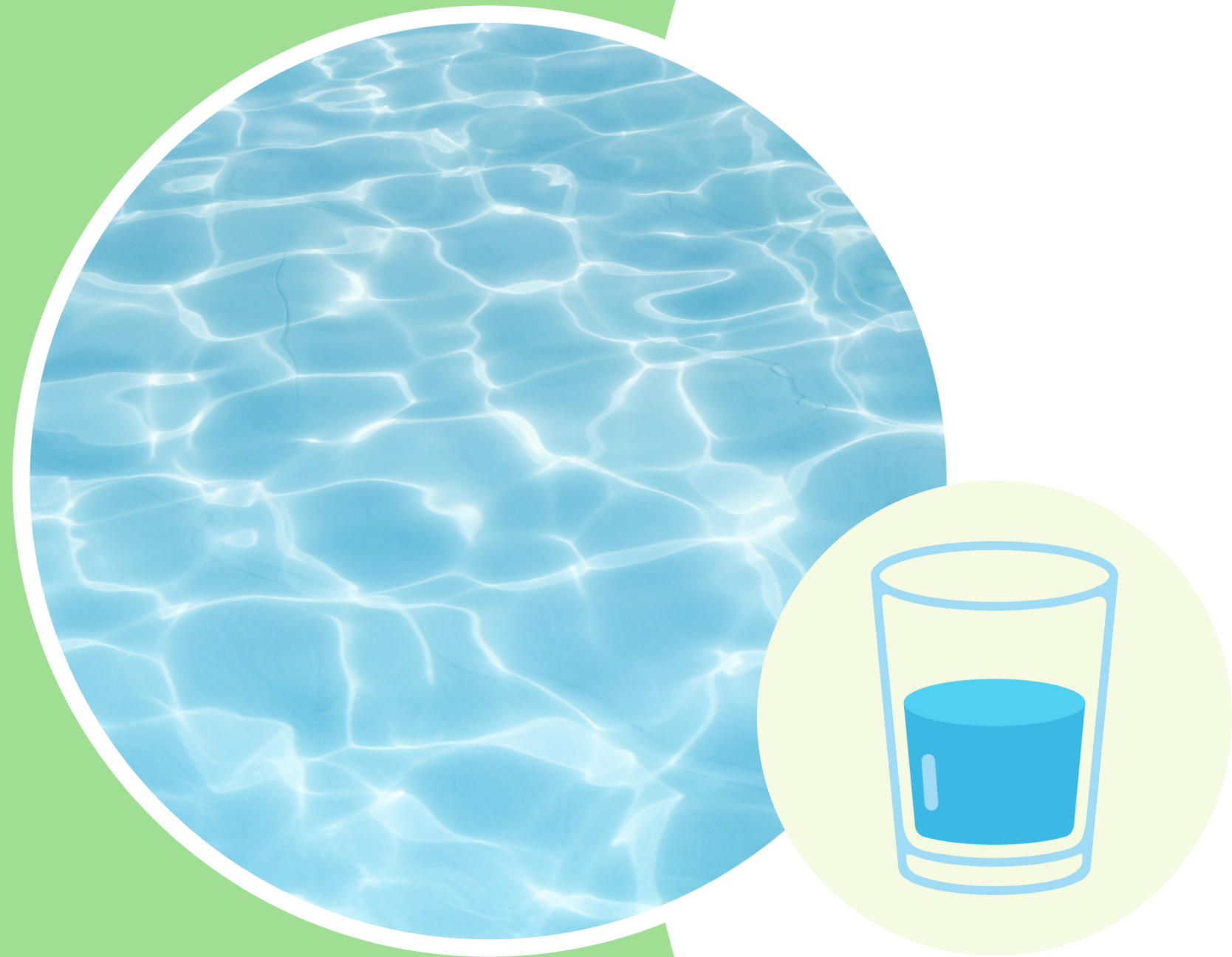




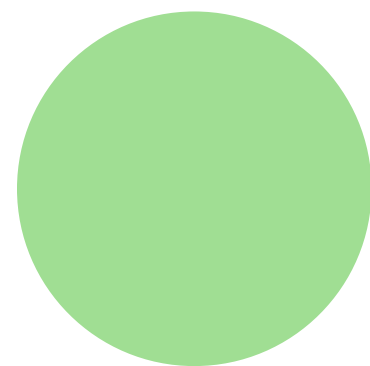


# **BULKDRINKEN**

**BETER VEEL WATER IN 1 KEER DAN DE HELE TIJD TE DRINKEN....**

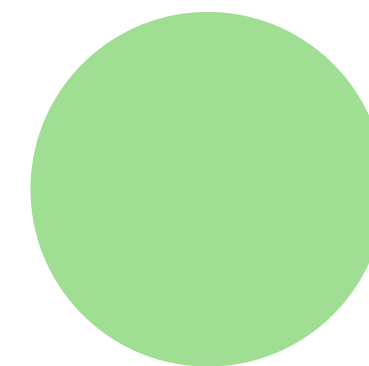


HOEVEEL WATER DRINKENS?



Lichaam:

70%







HeartState  
coaching & vitaliteit

# INFOGRAPHIC LICHAAMSWATER



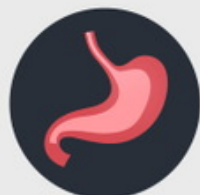
## Functies van water: Gezondheidsvoordelen



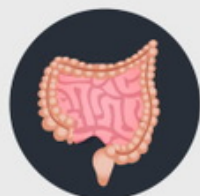
Smering



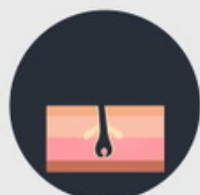
Regeling van  
de temperatuur



Helpt bij het  
omzetten van  
eten in energie

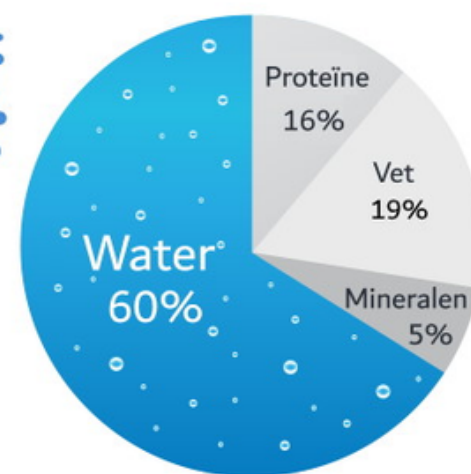
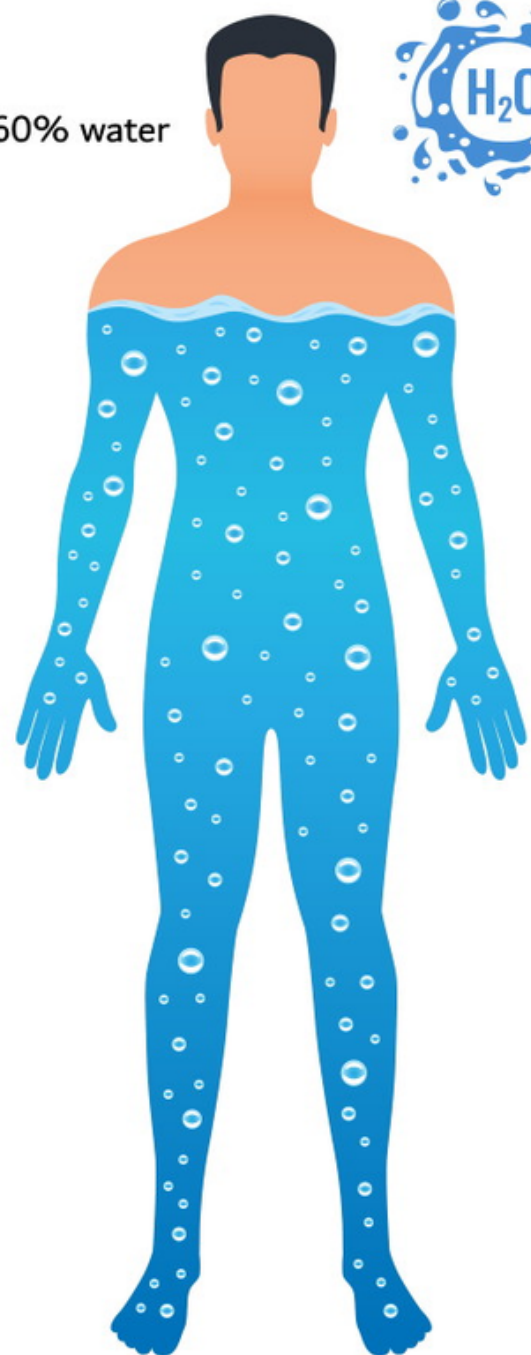


Neemt deel aan  
het proces van  
de spijsvertering



Zorgt voor een  
gezonde huid

60% water



Het menselijk lichaam



drink 8 glazen per dag



## Watersamenstelling van het menselijk lichaam



Brein 85%



Bloed 95%



Nieren 70%



Ogen 95%



Lever 86%



Longen 83%



Hart 79%

# WATER

DRINK JIJ MEER DAN 2 LITER WATER PER DAG?



OR



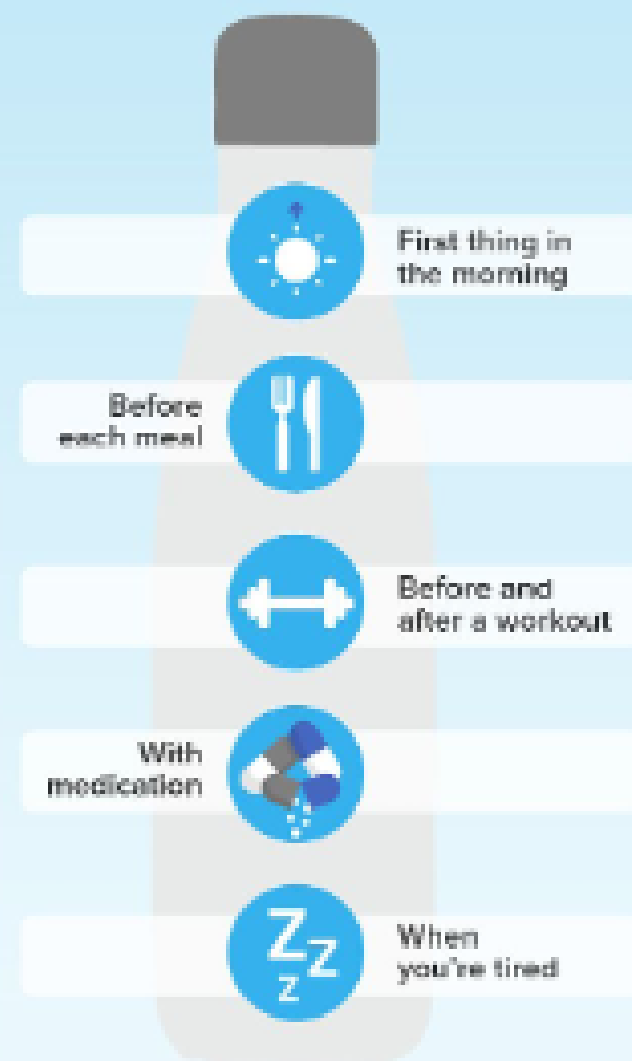


# DAILY WATER INTAKE

*Best times to drink water*



**8X8**  
2.5L DAILY



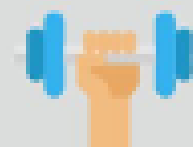
## TIPS



Keep a bottle on the go



Set a reminder on your phone



Exercise can help you feel thirsty for water.



Use your Hydratem8 bottle to keep track of how much water you have drunk.

## SOURCES OF WATER FOR OUR BODY



Water



Fruits



Juices



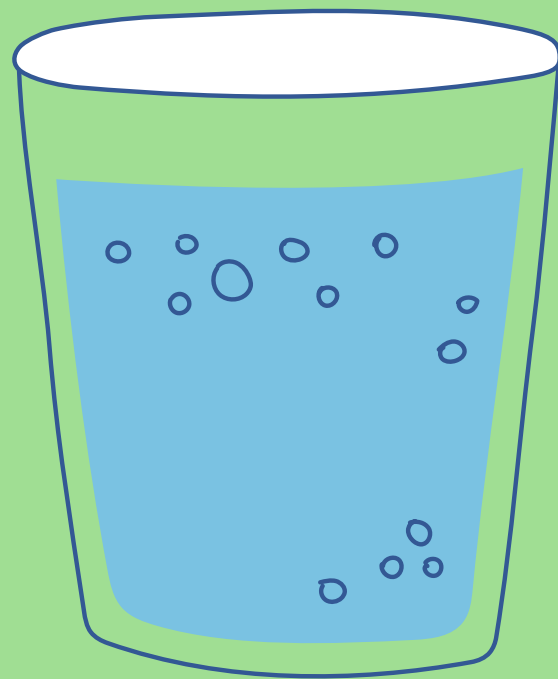
Beverages

# WATER DRINKEN: WAAROM?



# TOO MUCH?

TE VEEL WATER IS NATUURLIJK  
OOK ONGEZOND!



## URINE COLOR CHART





# HOEVEEL?

- VIA ETEN EN DRINKEN: IDEALITER 3 LITER
- MINIMUM ELKE 4 UUR 3 GLAZEN => BULKDRINKEN!
- MINIMUM 2 LITER

TOO MUCH?  
DAT KAN

## Dit zegt de kleur van je urine

### *Donker oranje*

Je urine is veel te geconcentreerd. Zorg dat je voldoende drinkt.

### *Transparant*

Je drinkt heel veel water. Een beetje minderen zou beter zijn.

### *Honingkleurig*

's Ochtends prima, maar overdag drink je te weinig.

### *Citroenlimonade*

Dit is de perfecte kleur. Je bent optimaal gehydrateerd.

### *Bierkleur*

Dit is een normale kleur, maar neem straks even een glas water.

[gezondheidsnet.nl](http://gezondheidsnet.nl)

# VOORDELEN



★★★★★  
GEEN KCAL, DORSTLESSER & STILT HONGER!



★★★★★  
OPRUIMER VAN AFVALSTOFFEN



★★★★★  
GEZONDE HUID, HAAR & NAGELS



★★★★★  
BRANDSTOF





# WAT MET ANDERE DRANKEN?

FRISDRANK



ALCOHOL



KOFFIE & THEE



# ALCOHOL

- **MINDER DAN 2 DRANKJES - 9,8% LAGERE SLAAPKWALITEIT**
- **2 DRANKJES - 24% LAGERE SLAAPKWALITEIT**
- **2 OF MEER - 39,2% LAGERE SLAAPKWALITEIT**





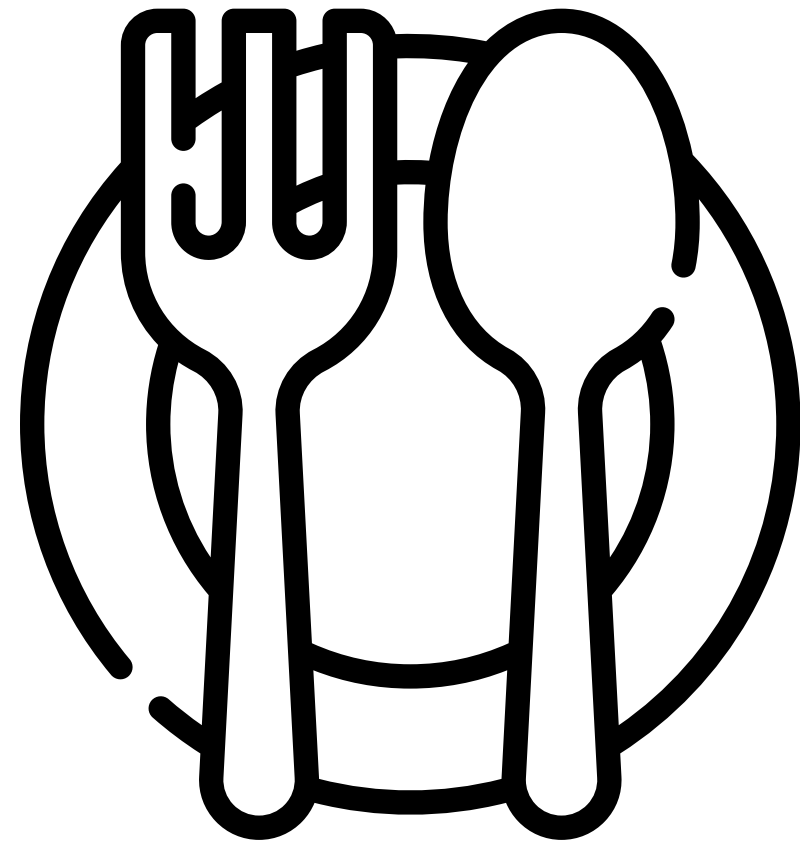
# BOLERO



**[WWW.BOLERO-INSTANTDRINKS.BE](http://WWW.BOLERO-INSTANTDRINKS.BE) CODE: DYLAN30 VOOR 30% KORTING**

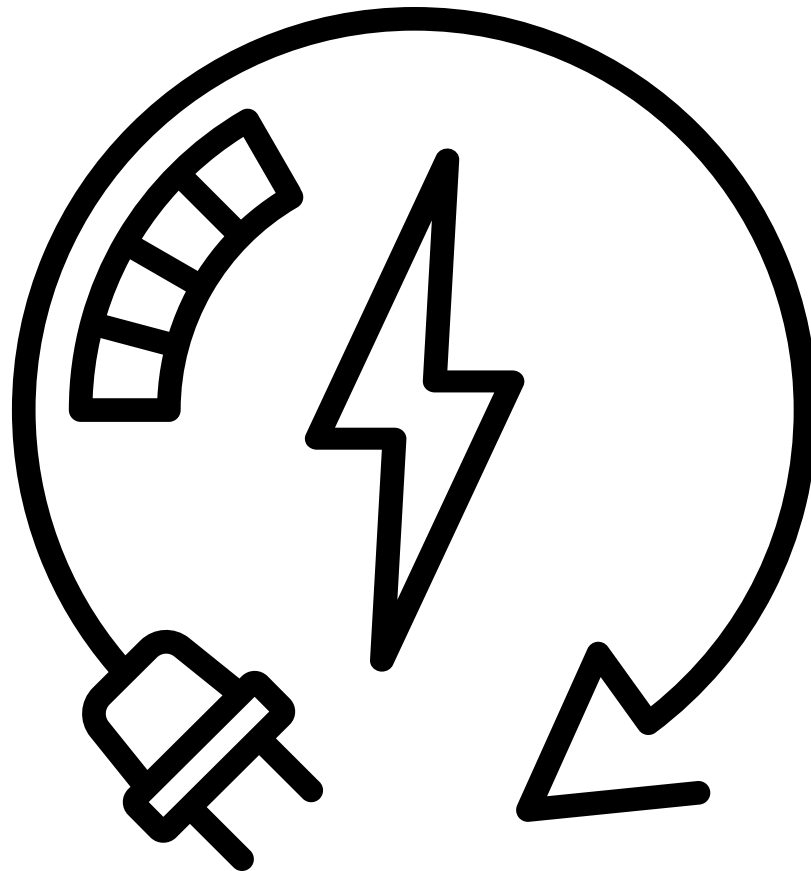
01

OPNAME



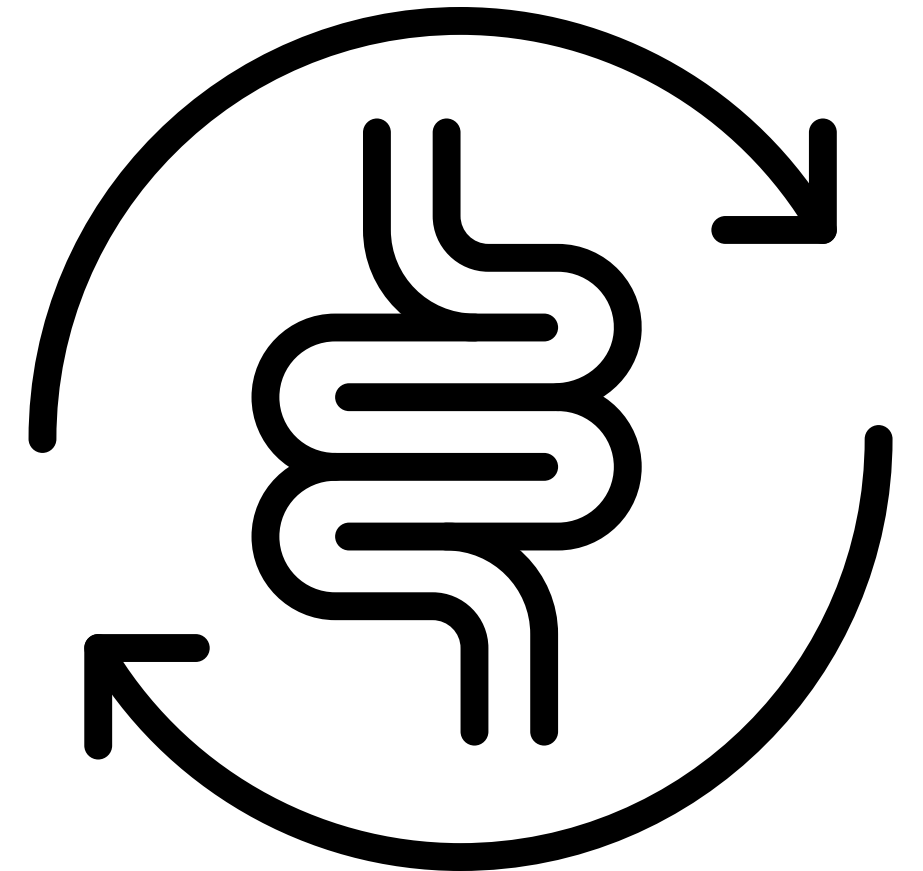
02

VERBRUIK



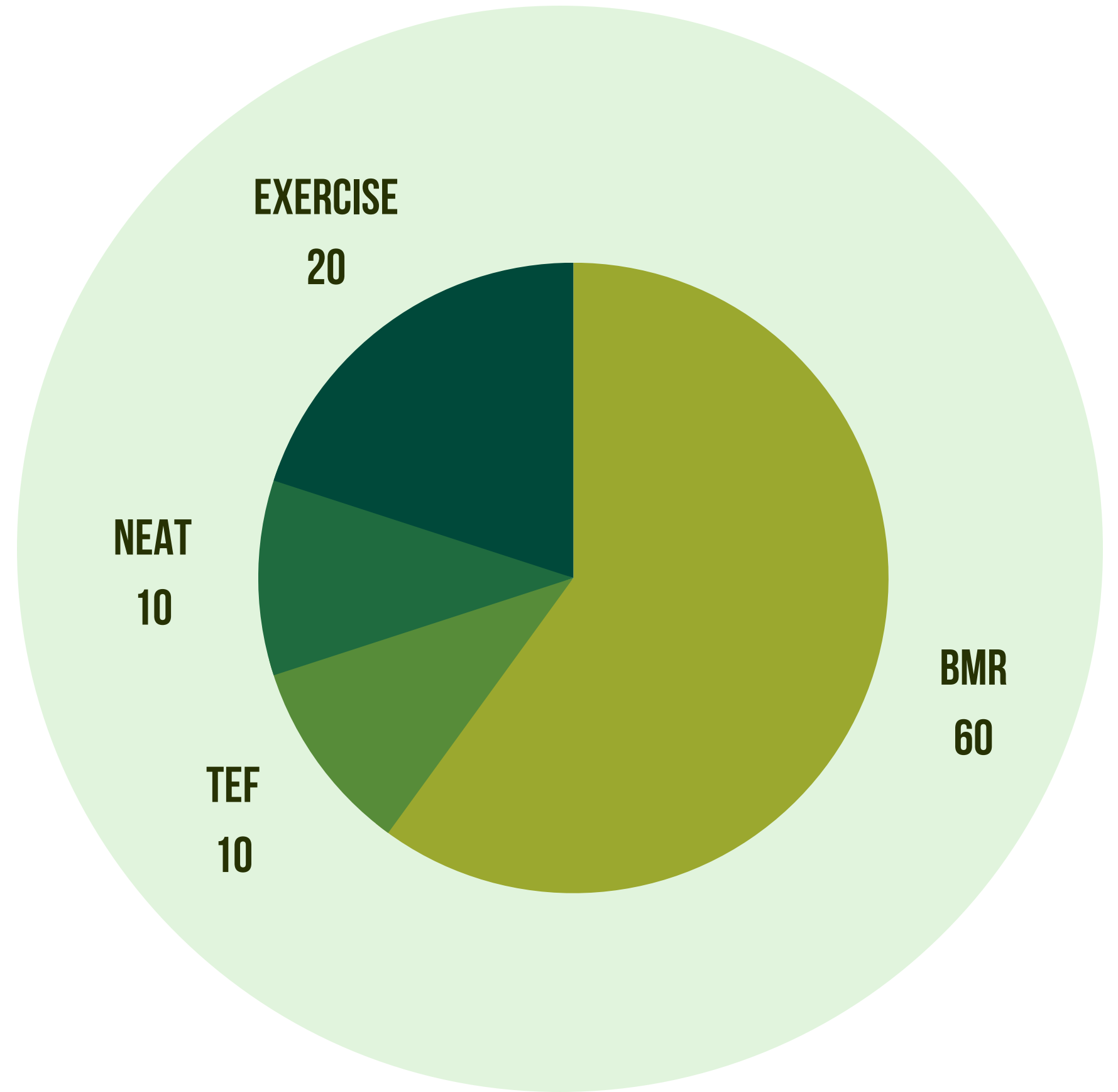
03

VERTERING

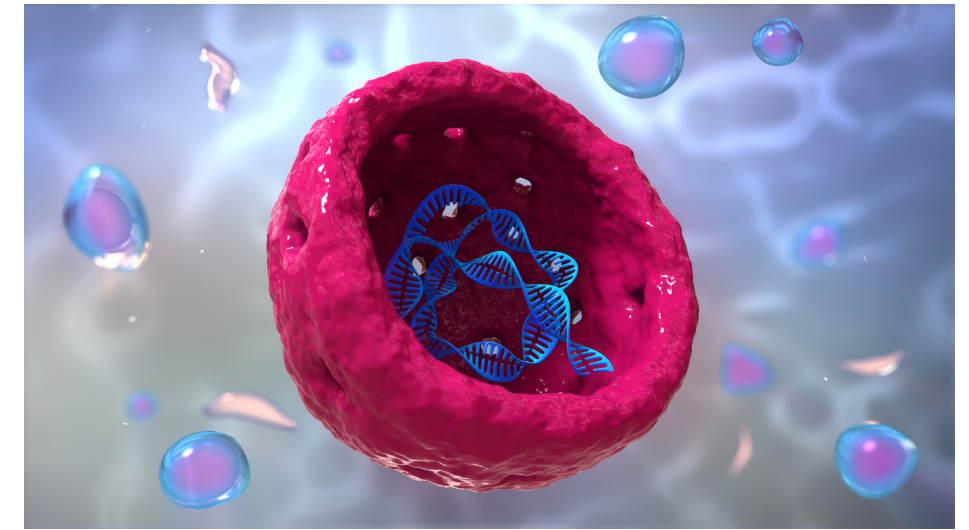
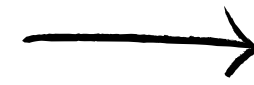
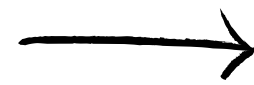




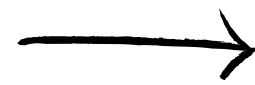
# ENERGIE BEHOEFTE EN VERBRUIK



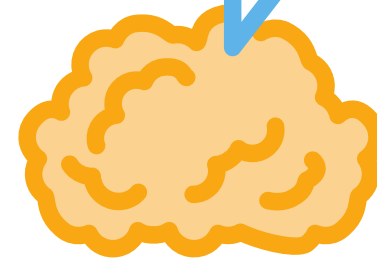
# ENERGIEBEHOEFTE EN -VERBRUIK



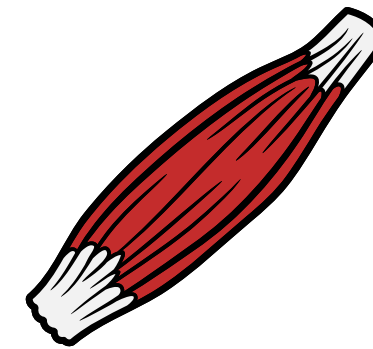
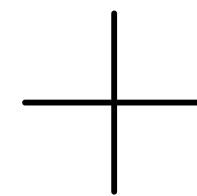
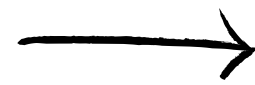
OVERIGE ENERGIE



FAT



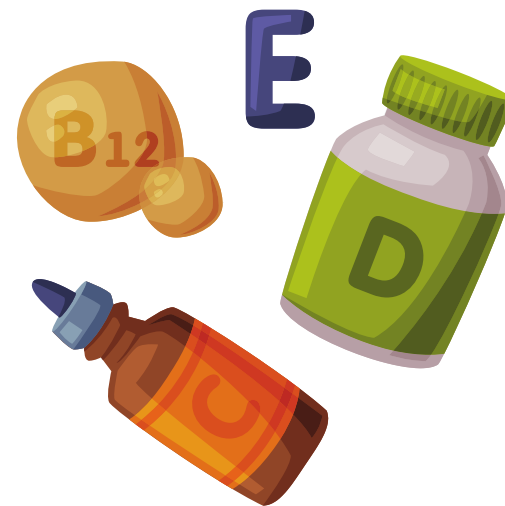
VOORRAAD  
KOOLHYDRATEN





# VOEDINGS-SUPPLEMENTEN

- INDIVIDUEEL TE BEPALEN
- GEEN COMPENSATIE VOOR VERSTOORD EETGEDRAG!
- VOOR EVENWICHT ORGANISME, HORMOONBALANS EN BLOEDWAARDEN
- BIJ TEKORTEN



# VOEDINGS-SUPPLEMENTEN

GEZONDHEID  $\neq$  BUITENKANT

BLOEDCONTROLE: TWEEMAAL PER JAAR

BIJ TEKORTEN  $\rightarrow$  SUPPLEMENTEREN!

HOEVEEL? CHECK GEBRUIKSAANWIJZING

$\pm$  AANBEVOLEN HOEVEELHEID

**BIJ TWIJFEL, VRAAG RAAD AAN DOKTER OF APOTHEKER**





# CHEAT MEALS

**TERM IMPLICEERT DAT JE IETS VERKEERD DOET**

**MAAR ....**

**SCHULDGEVOEL MAAKT GEEN DEEL UIT  
VAN JE EETGEDRAG!**

**PLAY FOODS**



# VOORDELEN



**MAKKELIJKER VOL TE HOUDEN**



**AANVULLEN GLYCOGEENVOORRAAD**



**VETVERBRANDING BLIJVEN STIMULEREN**





# NADELEN



**SCHULDGEVOEL, KAN LEIDEN  
TOT EETBUIEN**



**WEINIG TOT GEEN VETVERLIES**



# MIJN MENING



**LEKKER & EFFICIËNT**



**VERWERK IN  
DAGELIJKS  
EETPATROON**



**KIES ALTERNATIEVEN**





# ALTERNATIEVEN:

NEEM DE EIWITVERSIE

AIRFRYER

MAAK ZE ZELF

BOLERO

ZERO VERSIES



# FOOD APP VYTAL

01

**NOOIT MEER HET GEVOEL HEBBEN  
DAT JE EEN DIEET MOET VOLGEN.**

**ETEN WAT JE WILT MAAR BEWUST  
ERMEE LEREN OMGAAN.**

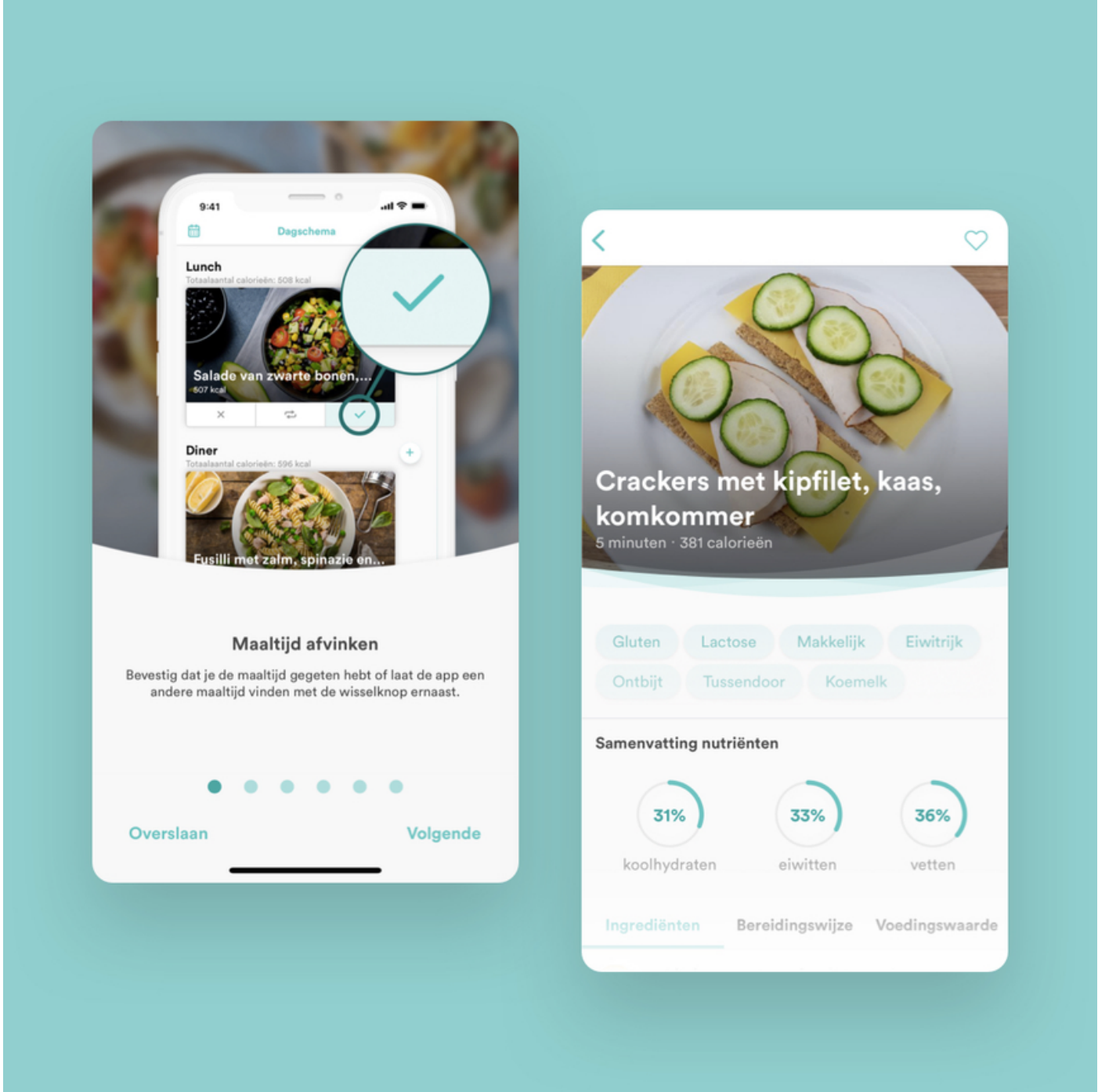


02

**MAAK ETEN EN VOEDING LEUK MET  
DE APP DIE WE GEBRUIKEN OM JE TE  
HELPEN MET JE BETER, FITTER EN  
GEZONDER TE VOELEN.**



# FOOD APP VYTAL







“  
Eten is een  
noodzaak, maar  
bewust eten is  
een kunst

**ANONIEM**

”



# HOMEWORK



DOE WAT WERKT VOOR JOU! STUUR EEN FOTO MET EEN LEKKER EN GEZOND GERECHTJE! SLECHTE VOEDING BESTAAT NIET. DUS LAAT OOK GEEN VOEDING VALLEN AUB!



LUISTER DE 'POWER & MINDSET PODCAST'

- AFLEVERING 3: HOE KAROLIEN 30KG VERLOOR OP 9 MAANDEN TIJD



LUISTER DE PODCAST 'LEEF JE MOOISTE LEVEN'

- AFLEVERING 6: ENERGIELEVELAU
- AFLEVERING 38: STOP MET SLECHTE GEWOONTES
- AFLEVERING 66: HEALTHY LIFE

DOORMAILLEN NAAR [DYLAN@BMOREPERSONALTRAINING.BE](mailto:dylan@bmorepersonaltraining.be) OF JOUW COACH BINNEN DE WEEK!



**DANKJEWEL**

**VOOR JE AANDACHT!**

