

Als **afvallen** niet lukt



Drs Sabine Weites



Bonus Tip

Stralend & Slank

met **WATER**



fit • health • fun





Inhoudsopgave

Colofon.....	3
Belangrijke noot voor de lezer	4
Inleiding	5
<i>Als afvallen niet lukt..... nog een belangrijke tip!</i>	5
Waarom dit e-book?	6
Stralend en slank.....met water!	7
Wat doet water voor jou?	8
Je huid is dof en droog	9
Slank met Water!	10
Frisdrank en Sapjes	11
Koffie & Cafeïne	12
Gezellig glaasje...?	13
Mijn adviezen:	14
Handige praktische tips !	14
Over de auteur	15





Colofon

Stralend en Slank..... met water!

© maart 2015

Floo | fit – health – fun



www.alsafvallennietlukt.nl



afvallen@floo.nu



<https://www.facebook.com/pages/Als-afvallen-niet-lukt/1429658293995388>



www.twitter.com/floo_nu



www.linkedin.com/company/floo-fit---health---fun

Redactie:

Drs. Sabine Weites





Belangrijke noot voor de lezer

Een e-book kan worden gekopieerd en doorgestuurd. Ondanks dat het gratis is en niet hoeft te worden gedrukt, zit er heel veel werk in en berust er auteursrecht op deze tekst.

Als je de inhoud van dit e-book waardevol vindt, dan kun je een ander verwijzen naar de website van www.alsafvallennietlukt.nl. **Daar kunnen mensen het e-book “Als afvallen niet lukt” aanvragen!**

Heb je dit e-book doorgestuurd gekregen van iemand? Ga dan naar www.alsafvallennietlukt.nl en vraag je eigen zeer persoonlijke exemplaar aan. Zo ben je ervan verzekerd dat je e-book up-to-date is.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur / uitgever.

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur / samensteller van dit e-book kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige (gevolg)schade of letsel voortvloeiende uit het gebruik van (de tips in) dit e-book.

Op dit e-book zijn tevens de Algemene Voorwaarden van Floo van toepassing.

Deze kun je vinden op <http://www.floo.nu/floo/algemene-voorwaarden/>





Inleiding

Als afvallen niet lukt..... nog een belangrijke tip!

In mijn eerste e-book “Als afvallen niet lukt, 5 tips om je hormonen weer in balans te krijgen”, dat je een week geleden hebt aangevraagd, heb ik uitgelegd wat het belang is van hormonen voor jouw gezondheid. Hierin heb ik de volgende vragen behandeld:

- Wat zijn hormonen en wat is hun functie?
- Wat is hun invloed op je gezondheid?
- Waardoor worden hormonen beïnvloed?
- Wat zijn de gevolgen van een verstoring in je hormoonbalans?
- Wat voor invloed heeft leeftijd op je hormoonhuishouding?
- Wat is de relatie tussen hormonen en lichaamsgewicht?
- Wat kun je zelf doen om je hormonen weer in balans te krijgen?

De reden dat ik dit gedaan heb is, omdat vaak gedacht wordt dat afvallen een kwestie is van alleen te kijken naar de hoeveelheid voeding dat je eet en de mate dat je beweegt of sport. Maar inmiddels weet je beter. Belangrijk is om je hormonen in balans te krijgen en te houden. En dat valt niet mee, ik weet het uit eigen ervaring, gezien het feit hoeveel factoren van invloed zijn op je hormoonhuishouding.



Waarom dit e-book?

Daarom nog een hele belangrijke tip om je hormonen in balans te krijgen en te houden! Eén die ik je niet wil onthouden. Dus hierbij in de vorm van een bonus e-book, een verrassing voor JOU!

Met behulp van deze tips leer je o.a.

- Welke functies water heeft voor je lichaam
- Waarom water drinken je slank maakt
- Hoe water je kan laten stralen
- Hoeveel water je nodig hebt per dag
- Welke dranken kun je beter vermijden en vooral waarom!
- Etc.



Ik hoop je met deze tip nog meer te inspireren en verder op weg te helpen!

Vitale groet,



drs Sabine Weites (arts, voedingscoach en personal trainer)
Floo | fit - health – fun.

afvallen@floo.nu





Stralend en slank...met water!

Zoals je vast wel weet behoort water tot onze eerste levensbehoefte! **Twee derde van ons lichaam bestaat uit water!** Zonder water ben je binnen vier dagen dood, terwijl we vier weken zonder voedsel kunnen. Water is dus zeer belangrijk voor ons. **Maar water doet meer, je wordt er ook slank van én je krijgt er een stralende huid door.**





Wat doet water voor jou?

Je staat er natuurlijk niet elke dag bij stil, maar water hebben we nodig voor een heleboel activiteiten die in ons lichaam plaatsvinden. Het **zorgt er namelijk voor dat voedingsstoffen worden aangevoerd** en gemakkelijker worden opgenomen. Water **regelt ook onze lichaamstemperatuur**, zodat als we het te heet hebben, we gaan zweten. **Ons bloed circuleert erdoor, we verteren voedsel beter, ook zorgt het voor een makkelijke stoelgang.** En niet in het minst, water zorgt er ook voor dat we **overtollige stoffen uit kunnen scheiden via onze nieren.** Dat is al heel veel wat water doet, maar water kan nog veel meer....





Je huid is dof en droog

Heb je last van een doffe droge huid? Vaak komt dit door een tekort aan water in je lichaam.

We verliezen op een dag veel water! Je realiseert het je misschien niet, maar per dag verbruik je water door de aanmaak van speeksel (1 Liter) en urine (1.5 Liter) en verder verlies je ook vocht alleen al door te ademen (0.5 Liter). En dan tel ik nog niet eens het vochtverlies via zweet!

Al dit verlies van vocht dien je aan te vullen, niet alleen met water drinken, ook voeding bevat vocht. Wist je dat 90% van verse (rauwe) groenten en fruit water bevatten? Dus nog een goede reden om veel rauwe groenten en fruit (maximaal 2 stuks per dag) te eten. **De oplossing tegen al dit verlies van vocht is heel simpel: ga meer water drinken. En wel (minimaal) 2 liter per dag!**





Slank met Water!

Water zorgt ervoor dat je slank blijft of wordt! Vaak halen mensen namelijk een hongergevoel en dorst door elkaar. **Door het drinken van water is je hongergevoel snel verdwenen en neem je geen onnodige calorieën meer tot je.** Dus voel je dat je honger hebt? Bedenk dan even wanneer je voor het laatst gedronken hebt, misschien heb je nu wel gewoon dorst? Wanneer je niet zeker weet of je nu honger of dorst hebt, kun je voordat je aan je maaltijd/tussendoortje gaat beginnen een glas water drinken.



Frisdrank en Sapjes

Veel suiker leidt tot vocht vasthouden en een disbalans in je hormonen. Dit laatste kan weer leiden tot onder andere overgewicht! Suiker komt niet alleen in snoep of koek voor, maar ook in frisdrank en fruitsapjes... Wist je dat 1 blikje frisdrank 9 suikerklontjes bevat? En een doorsnee flesje winkelvruchtensap 11 koffielepels suiker?

Nu denk je misschien, maar ik pers zelf mijn fruitsap, toch lekker gezond? Niet dus! Ook deze verse fruitsappen bevatten veel suikers. Van nature, maar even slecht. Neem ook liever geen light frisdranken en vermijdt de klontjes suiker in je thee en koffie. Zoetjes zijn geen goede vervanger voor suiker!

Vermijd dus suikerhoudende dranken zoals fruitsappen en frisdranken!



Koffie & Cafeïne

Dol op koffie, espresso of cappuccino? Dan heb ik niet zo'n leuk bericht voor je, misschien weet je het al, maar cafeïne heeft heel veel ongezonde eigenschappen. De belangrijkste twee zijn dat door **cafeïne de bloedvaten vernauwen!** En dat is dus iets wat je eigenlijk niet wilt voor je bloedsomloop!

Ook zorgt cafeïne ervoor dat je lichaam minder gelukshormoon aanmaakt. Wees dus beperkt in het drinken van koffie!



Gezellig glaasje.?

Je bent op een feestje en natuurlijk drink je mee... En ik wil geen pretbederver zijn, maar terwijl jij gezellig staat te doen met een glaasje bier/wijn/wodka/Bacardi cola of wat je dan ook aan alcohol drinkt... je vergiftigd tegelijkertijd je lever!

Dat komt omdat alcohol vocht afdrijft en omdat je lever alcohol ervaart als een gif! Maar dat is niet het enigste nadeel van alcohol... het zorgt ervoor **dat je sneller verouderd** omdat het aan de eiwitten in je cellen gaat kleven. **En alcohol maakt je dik.** Niet alleen omdat het veel calorieën bevat, maar omdat het een slechte invloed heeft op allerlei processen in je lever en vetweefsel waardoor je nog sneller meer kilo's erbij krijgt!





Mijn adviezen:

- Drink minimaal 2 liter water per dag
- Drink kruidenthee i.p.v 'gewone' thee
- Neem maximaal 3 koffie per dag
- Drink maximaal 1-2 glazen alcohol
- Voor elke kop koffie of glas alcohol heb je 1 glas water éxtra nodig

Handige praktische tips !



- Heb je moeite om 2 liter water te drinken per dag? Zet een fles water op een goede zichtbare plaats, zodat je eraan herinnerd wordt om deze leeg te drinken.
- Verder kun je er een paar stukjes verse limoen in doen en dit goed laten trekken. Zo maak je je eigen Spa Groen!



Over de auteur

Vanaf mijn tiende wist ik al dat ik arts wilde worden, omdat ik mensen wilde helpen om weer gezond te worden. Dus ben ik vervolgens Geneeskunde gaan studeren. Ik kwam er al snel achter dat genezen in veel gevallen niet aan de orde is. Wat wij artsen in de Westerse wereld doen is symptoom bestrijding. Helaas met veel te veel chemische middelen, die heel veel negatieve bijwerkingen hebben. Net als ik vroeger, hebben de meeste mensen nu nog te veel vertrouwen in de westerse Geneeskunde.



Inmiddels weet ik na veel studiemateriaal en eigen ervaring dat het ook anders kan. En kwam ik erachter dat de vader van onze westerse geneeskunde, Hippocrates, in 465 jaar voor Christus hiervoor al de basis heeft gelegd. Nota bene heb ik als arts “de eed van Hippocrates” afgelegd aan mijn einde van de studie Geneeskunde. Maar wat hebben wij tijdens de studie Geneeskunde geleerd over zijn wijsheid ten aanzien van voeding en ziekten voorkomen? NIETS!!! Zijn beroemde uitspraak luidt namelijk : “Laat uw voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding”. Bijna 2500 jaar geleden gaf hij al aan dat gezonde voeding c.q. leefstijl ziekten kan voorkómen. Dus met verantwoord eten, op een gezonde manier sporten en zoveel mogelijk stress vermijden kan je klachten voorkómen zoals overgewicht, gewrichtsklachten, vermoeidheid, depressies, maar ook ziektebeelden zoals suikerziekte, allergieën, MS, ADHD, etc.





Door deze “nieuwe kennis” te hebben opgedaan, samen met mijn eigen ervaring ben ik geswitcht van symptoom bestrijden naar klachten en ziekten zoveel mogelijk te voorkómen. Ik heb mijn bedrijfsartsen werk opgezegd en ben samen met mijn partner, Pascal de Theije, mijn en onze passie gaan uitvoeren. Mensen begeleiden in het terug krijgen van hun energie, hun fitheid en gezondheid. En dat ze zelf het heft in handen kunnen nemen en niet meer afhankelijk hoeven te zijn van de chemische middelen die de farmaceutische industrie en de specialisten protocollen massaal voorschrijven.

We maken mensen bewust van het feit dat ziekten zoals overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten, hen niet overkomt, maar dat ze zelf heel veel kunnen doen om deze te voorkómen dan wel de klachten ervan verminderen.

Gebruik makende van mijn medische achtergrond, maak ik een hormoon-, voeding- en of sportanalyse, waaruit ik een op maat gemaakt voedings- en sportadvies(plan) geef, eventueel aangevuld met advies ten aanzien van supplementen en stress beperken. Om er zo voor te zorgen dat mensen zoals jij zich weer lekker in hun vel gaan voelen en hun levensvreugde weer terug krijgen.





Ik hoop dat jij met dit e-book voldoende motivatie krijgt om het heft in eigen hand te nemen en zelf actie te gaan ondernemen om jouw doelen te bereiken.

Mocht je dat niet alleen kunnen en wil je graag op weg geholpen worden, of wil je je leefstijl zo compleet mogelijk gaan aanpakken, schroom dan niet en neem contact met mij op. Hulp vragen is geen schande, maar een teken van moed.

