



## Een lichter lijf

### Eiwitrijke diëten, de nieuwste hype of een blijvertje?

Erica Terpsta, dr. Frank en vele andere namen en merken pleiten voor een dieet dat eiwitrijk is. Wat zijn eiwitten? Eiwitten of –andere naam – proteïnen zijn voedingsstoffen die vooral de functie **bouwstof** (voor onze cellen, botten, haren, nagels, huid) hebben. Dat klinkt goed, maar net als bij alles geldt ook hier: met mate! Wie te veel eiwitten eet, spreekt de calciumreserves in onder andere de botten aan. Hierdoor kunnen de botten brozer worden. Omdat eiwitten in veel voedsel voorkomen, krijgen we al snel voldoende binnen. Eet daarom niet te véél eiwitrijke producten, zoals rood vlees, eieren en zuivelproducten. **Plantaardige eiwitten** zijn wel goed, omdat ze calcium niet afbreken. Deze zitten in: granen, zoals tarwe, rogge en rijst, in peulvruchten zoals soja en linzen en in noten.

Het wordt steeds meer bekend dat we in ons dagelijks eetpatroon (te) veel koolhydraten eten en vooral: drinken. Koolhydraten zijn alle soorten suiker en zetmeel. Een teveel aan suiker is ongezond (suikerziekte en hart-en vaatziekten), maar ziet er vooral ook zo ongezond uit! Een teveel aan suiker geeft ons een opgeblazen gevoel en als we in de spiegel kijken wordt dat nog beaamd ook: een opgezwollen gezicht en blubberig lijf.

Wil je van je suikerverslaving af, **begin dan met het drinken**. In drinken horen eigenlijk geen kcal. te zitten. Geen wezen in de natuur drinkt kcal. (op de baby's na, die moedermelk met veel suiker drinken). Dus weg met de vruchtensappen, prik en yoghurt drankjes met een smaakje. Is je dat veel te rigouzeus, ga dan aanlengen. 50% (koolzuurhoudend)water (of magere yoghurt), 50% de suikerdrink. Een alcoholisch drankje heeft een extra makke: de suiker erin levert ons 4 kcal. per gram, maar de alcohol levert ons 7 kcal. per gram. Een glas wijn is zo al goed voor 150 kcal. Dat glas met kcal., dat je in een paar minuten binnen hebt, heb je er na een uur Pilates of een half uur Fitwalk weer af.....

En echt de allerbeste tip die je kunt volgen als je lichter in je lijf wilt worden is: koop slechts héél gedoseerd snoep en andere nutteloze maar zo vreselijk lekkere spullen! Probeer je echt in de supermarkt voor te stellen hoe je je voelt als je die koek, die zak, die reep op hebt: SPIJT! Rotgevoel!

## Chi, chai & champagne!

Nr. 4 Februari 2010

### Onderwerpen deze maand:

#### 1. Een Lichter Lijf:

- *Eiwitrijke diëten, de nieuwste hype of een blijvertje?*
- *Goede en slechte koolhydraten...wat zijn dat?*
- *Glycemische index...watte?!*
- *Chocoaddicts opgelet!*
- *Fitwalks on the Beach & around the lake*

#### 2. Een lichter hoofd:

- *Een Aha moment! Waar wringt de schoen?*

#### 3. Agenda

#### 4. De Zet voordelen

*Badhoevedorp – 'Lichter worden is net skiën' schreef ik van de week in een mailtje. **Of het nu lichter van lijf of hoofd worden is, het gaat echt met vallen en opstaan.***

*Je kiest je eigen weg, de manieren die bij jou passen met de beperkte tijd, energie en euro's die jou ter beschikking zijn. Kortom: je doet gewoon je best! En iedereen heeft op zijn tijd een stimulans nodig. Je investering in De Zet en het maandelijks Chi, Chai & Champagne is daarbij hopelijk een (ver-) lichte bijdrage!*

*Deze maand weer vol met weetjes, AHA! momenten en inspiratie op weg naar verlichting (met een knipoog!) van je hoofd en lijf.*

*Enjoy it en geniet ook vooral van die mooie, soms hobbelige, soms skippietadoe!, soms slepende, soms duidelijke, soms mistige weg, hè!*



Dus koop alleen heel kleine porties, bijvoorbeeld bij de benzinepomp of de sigarenman. Als je er elke dag naar toe moet lopen: des te beter. Hoe moeilijker het je jezelf maakt, hoe minder de verleiding.

### Goede en slechte koolhydraten...wat is dat?

Er zijn verschillende soorten koolhydraten, elk soort heeft een verschillend effect op onze bloedsuikerspiegel en ons insulinepeil. Deze hebben weer invloed op hoe we ons voelen. Sommige koolhydraten hebben geen enkele functie en zijn wat voedingswaarde betreft overbodig. Dit zijn de bewerkte soorten (suiker, bloem) die tijdens de fabricage hun vezels en voedingsstoffen zijn kwijtgeraakt. Deze 'slechte', nutteloze koolhydraten beïnvloeden onze suikerspiegel en het insulinepeil op een negatieve manier: ze veroorzaken schommelingen. Deze suikerpieken en – dalen geven ons meer trek in koolhydraten en een constant hongergevoel. De voedingsmiddelen waar slechte koolhydraten in zitten zijn meestal ook erg vet (de slechte soort!) en maken ons dus dik.

Een lijstje:

- Witte pasta en rijst
- Witbrood
- Geraffineerde suiker
- Koekjes en gebak
- Chocolade en snoep
- Chips en gezouten noten
- Ontbijtgranen en – repen met suiker
- Frisdrank, limonade en fruitsappen
- Voorverpakte kant-en-klare maaltijden
- Kant-en-klare sauzen en jusmixen
- Pizza's en hartige taarten

Goede koolhydraten (met vezels, vitaminen en mineralen) zitten in:

- Volkoren pasta
- Peulvruchten
- Volkorenbrood
- Zilvervliesrijst
- Groente

Eet, als je lichter van lijf wilt worden, niet teveel tarwe. We doen dat zo makkelijk: 's morgens ontbijtgranen, 's middags brood en 's avonds pasta plus alle tussendoortjes. Haver, gerst, rogge en zilvervliesrijst zijn goede vervangers

### Glycemische index .....wátte?!

Deze index (GI) is de schaal die aangeeft hoe snel een koolhydraat door ons lijf wordt verwerkt (verteerd) en welk effect het op de bloedsuikerspiegel heeft. Hoe lager de GI, hoe langer de vertering duurt en hoe langer we een verzadigd gevoel hebben. Voedsel met een hoge GI veroorzaakt pieken in de suikerspiegel en het insulinepeil met alle stemmingswisselingen, gewichtsschommelingen en een constant hongergevoel als gevolg.

Meer info over de GI:

[http://nl.wikipedia.org/wiki/Glykemische\\_index](http://nl.wikipedia.org/wiki/Glykemische_index)

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/voedingstoffen/koolhydraten/wat-is-de-glycemische-index.aspx#A>

Een GI van > 70 wordt door het Voedingscentrum als hoog beschouwd, boven de 50 moeten de alarmbellen al afgaan! Een voedingslijstje vind je aan het einde van dit magazine.

### Choco-addicts opgelet!

In plaats van chocoladerepen neem je voor je dagelijkse chocoshot:

- Chocomel light warm/koud
- 2 rijstwafels dun besmeerd met chocopasta
- 1 appel of banaan in stukjes dun besmeerd met chocopasta of gedoopt in de chocoladesaus (in 1 eierdopje)
- Cacaopoeder en wat (natuurlijk) zoetstof door ricottakaas of kwark geroerd
- Chocoshake gemaakt van ½ banaan, magere kwark, scheutje yoghurt en 2 eetlepels cacaopoeder

Of – superheerlijke zonde:

[http://be-nl.choc-o-lait.be/template.asp?f=nl\\_concept.htm](http://be-nl.choc-o-lait.be/template.asp?f=nl_concept.htm)



## Fitwalk on the Beach & around the Lake

(6 februari en 18 februari)

Wat is nu eigenlijk de toegevoegde waarde van een georganiseerde fitwalk?

Lopen kunnen we allemaal en overal! En toch doen we het in ons uppie niet zo gauw.

De Fitwalks van ons zijn altijd uitdagend en gezellig. Je maakt je soms een béétje zorgen of je het tempo wel bij kunt houden? Nou, wees gerust: er loopt *altijd* iemand in jouw tempo! Op maandagavond wordt in Badhoevedorp van 19.30-20.30 uur gelopen en 1x per maand is er een *Fitwalk buiten de Deur* die ongeveer anderhalf uur duurt. Met daarna optioneel een lekkere mok warmte of een glas afkoeling.

Deze maand zijn er twee walks buiten de deur. Zaterdag 6 februari is strandpaviljoen Riche het ontmoetingspunt om 09.30 uur. Donderdag 18 februari verzamelen we bij de Ouderkerkerplas en eindigen we de loop in de gezellige serre van Mirjam Beijnen waar we - nog helemaal in de Valentine stemming – met een kopje koffie erbij een lavendelhartje maken!

De Fitwalks Buiten de Deur voor de rest van de winter en het voorjaar:

Zaterdag 6 februari	09.30 – 12.00 Riche, Zandvoort
Donderdag 18 februari	09.30 – 12.00 Ouderkerkerplas, Ouderkerk a/d Amstel
Zondag 7 maart	09.30 – 12.00 Paviljoen Vork&Mes, Haarlemmermeerse Bos
Donderdag 25 maart	09.30 – 12.00 Paviljoen De Oase, Waterleidingduinen
Zondag 11 april	09.30 – 12.00 Koffie Rondje Starbucks – Sportcafé, Badhoevedorp
Donderdag 29 april	09.30 – 12.00 Rondje Poel, Café De Manen, Bovenkerk
Zaterdag 15 mei	09.30 - 12.00 Rondje Slotterplas, Opium Club



## Een lichter hoofd

### Waar wringt de schoen?

Heb je het gevoel dat je nooit écht tot de kern komt van je onrustige, ontevreden of haastige gevoel?

Doe dan op een rustig moment de volgende oefening die je gegarandeerd een AHA! moment oplevert en inzicht in de oorzaak van je onbestemde gevoel. Mail me voor de eye-opening uitkomst! [nannet@ennuecht.nl](mailto:nannet@ennuecht.nl).

Pak pen en papier en schrijf op:

1. 5 gebieden waar je je sterk voelt/ wat je persoonlijke succesfactoren zijn/waar je goed in bent.
2. 5 opties/mogelijkheden in je leven.
3. 5 obstakels/ weerstanden.
4. 5 angsten die je hebt.
5. 5 actiestappen die je kunt nemen.

### Agenda

Voor zowel een lichter hoofd als een lichter lijf zijn er deze maand weer een aantal events waar je bij kunt aanhaken. Introducés zijn van harte welkom en betalen de volle prijs. Jij, als Zet lid ontvangt 10% korting. Hebben de activiteiten met over- gewicht te maken dan kun je deze veelal indienen bij je zorgverzekeraar. Afhankelijk van je polis ontvang je een deel van de kosten terug.

- |                |   |
|----------------|---|
| 6 februari     | <b>Fitwalk on the Beach</b> € 5.-/ € 4.50 voor Zetleden   |
| 14 februari    | <b>Dagworkshop Valentijnsdag Vorm je lieve lijf!</b> € 125.-/€ 112,50 voor Zetleden incl. En nu écht! boek, Pilates DVD en lekkere La Bocca lunch                   |
| 18 februari    | <b>Fitwalk around the lake</b> , Ouderkerk a/d amstel € 5.- / € 4,50 voor Zetleden  |
| 19 februari    | <b>Books &amp; Bubbles.</b> Gezellige chi, warme chai, bubbly champagne, boeken ruilen, kopen, bespreken, Sedona yogilates- les. € 5.-/ <b>GRATIS</b> voor Zetleden |
| 26-28 februari | <b>Energie/Pilates/Fitwalk weekend</b> in Limburg € 379.-/€340.- voor Zetleden  |

*Voor alle events geldt: geef je per e-mail op.  
Bij minimaal 3 deelnemers gaat het event door.*

## De Zet voordelen

Lid worden van De Zet houdt in:

- Elke week een oppep e-mail om je hoofd, lijf en leven licht te houden;
- Elke maand het Chi, Chai & Champagne minimagazine vol informatie en inspiratie;
- 10% korting op alle consults en activiteiten in binnen- en buitenland van Nannet;
- Gratis Fitwalks in Badhoevedorp op maandagavond van 19.30-20.30 uur;
- Gratis wegen en meten in de praktijk in de Jan van Gentstraat 119e, Badhoevedorp

De Zet kost € 75.- per jaar.

Hoewel we een intiem en select gezelschap van 35 leden zijn (;;-) mogen we natuurlijk uitbreiden. Ken jij iemand die De Zet verdient? Geef haar het jaar- abonnement cadeau of tip haar door deze **Chi, Chai & Champagne** door te sturen. Omdat ik gewoon blij ben met je aanhang wil ik dat graag tonen: What's in it for you? Elk nieuw lid dat jij aanbrengt levert jou op:

- Een gratis Lichter hoofd - reikibehandeling van 30 minuten in de praktijk in Badhoevedorp Of:
- Het boek *Spiritualiteit werkt bij het afvallen, tips om vanbinnen en vanbuiten lichter te worden*. Of:
- Het boek plus Pilates DVD *En nu écht! Nooit meer overgewicht!* Of:
- Het boek *Zonneglitters, 40 feel-good verhalen voor vrije vrouwen*

Bovenstaande is ook jouw eigen welkomstcadeautje, dus als je nog geen afspraak voor een relax reiki hebt gemaakt of een boek hebt ontvangen, laat me weten!

### Tot slot nog dit:

10 februari vieren de Chinezen Nieuwjaar en begint het jaar v. d. Tijger (<http://www.astrologie.ws/chinast.htm#AnchorTij>).

Het wordt een dynamisch jaar!

Na het carnavalsweekend is dinsdag 16 februari -

**FAT TUESDAY** zoals ze in New Orleans zeggen – de laatste dag van zondigheid. 17 februari is het begin van 40 dagen vasten – Lent in het Engels (: Lent does not mean you just give up a certain food. You can give up anything you want. You can give up drinking, smoking,

dipping, shopping for unnecessary items, biting your fingernails, cursing, etc.)

Wil je weer een rein mens worden, lees dan:

<http://74.125.77.132/search?q=cache:QdwBLIJhmjAJ:www.rudolfdewit.com/carnaval.html+40+dagen+vasten&cd=1&hl=nl&ct=clnk&gl=nl>

De Ipad kwam vorige week uit (je hebt er – voornamelijk van mannen! - vast over gehoord). Hierbij een inspirerende lezing *How to live before you die* van de Apple en Pixar CEO Steve Jobs:

[http://www.ted.com/talks/steve\\_jobs\\_how\\_to\\_live\\_before\\_you\\_die.html](http://www.ted.com/talks/steve_jobs_how_to_live_before_you_die.html)

## Heel fijne maand!

*Nannet*



<http://www.theholidayspot.com/valentine/>

Valentine Song: <http://www.youtube.com/watch?v=-iXas6Svnkk>

\*\*\*\*\*

### Bijlage: Lijst met Glycemische index

#### <15

Artisjok  
Asperge  
Broccoli  
Bloemkool  
Komkommer  
Aubergine  
Sperziebonen  
Alle slasoorten  
Magere kwark en yoghurt ongezoet of kunstmatig gezoet  
Pinda's  
Paprika's en pepers  
Spinazie  
Tomaten

#### 20-40

Kersen  
Pruimen  
Grapefruit  
Perzik  
Gedroogde abrikozen  
Soya melk  
Magere melk  
Fettucini  
M&M's, chocolade pinda's\*\*  
Magere yoghurt met suiker  
Appel  
Peer

Volkoren spaghetti  
Tomatensoep  
Gekookte wortelen  
Mars\*\*

#### **41-55**

Appelsap  
Spaghetti  
Custard  
Druiven  
Sinaasappel  
Macaroni  
Ananassap  
Rijst (parboiled)  
Reep chocolade\*\*  
Tortellini met kaas  
Kiwi

Vers sinaasappelsap  
Banaan  
Chips\*\*  
Cake\*\*

#### **Gemiddelde GI (55-70)**

Zilvervlies rijst  
Popcorn  
Muesli  
Witte rijst  
Pita brood  
Pizza met kaas  
IJs  
Rozijnen  
Suiker\*\*  
Ananas  
Roggebrood  
Taco schelpen  
Volkorenbrood  
Melba toast  
Wit brood

#### **Hoge GI (70-115)**

Maïs chips  
Watermeloen\*  
Honing  
Kaiser brotchen  
Aardappelpuree  
Donuts  
Frites  
Rijstwafels\*  
Rice Crispies  
Cornflakes  
Gebakken aardappel\*  
Stokbrood  
Dadels

\*\*Betekent ondanks lage of gemiddelde GI met mate gebruiken omdat deze veel loze calorieën bevatten.

\*Kun je wel eten omdat ze voedzaam zijn en ondanks hoge GI waarde weinig calorieën bevatten.