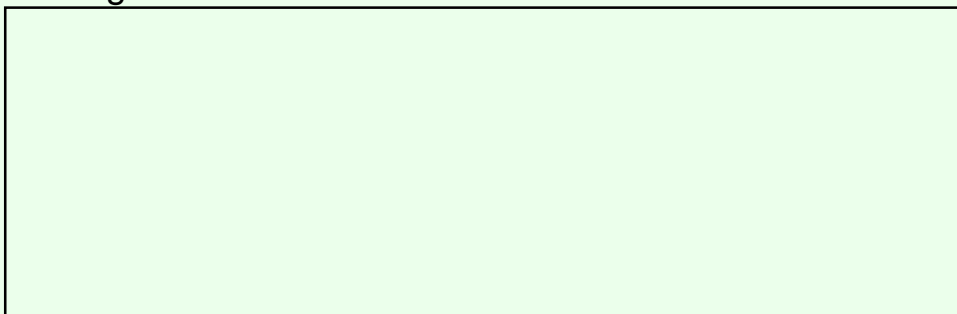


✓ Uitgebalanceerd ontbijt gebaseerd op eiwitten

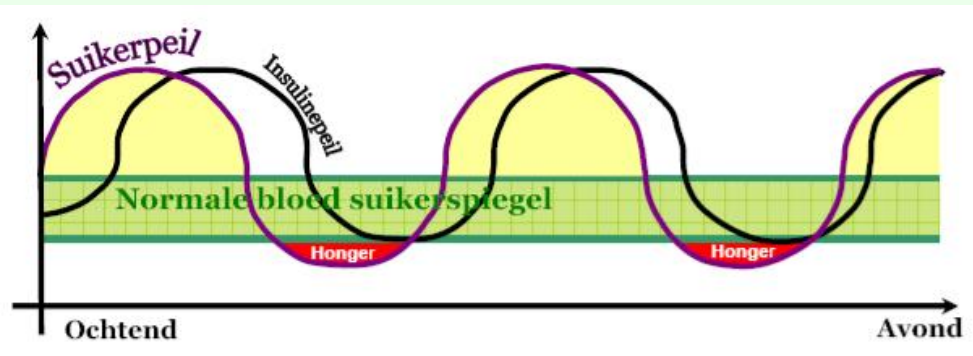
Een ideaal ontbijt voorziet het lichaam van alle vitale voedingsstoffen en energie. Hierdoor blijft de bloedsuikerspiegel en het insulineniveau binnen de normale waarden. Dit helpt gedurende de dag koolhydraat-afhankelijkheid te vermijden.

Op deze manier blijft de eetlust onder controle en verdwijnen de hongeraanvallen voor enkelvoudige suikers (zoals snacks, koek, chocolade, gebak, junkfood en frisdrank). Het lichaam gebruikt zijn eigen opgeslagen vet voor meer energie.



- ... als je het ontbijt overslaat, je voedingspatroon gedurende de dag verstoord raakt en je jezelf in een vicieuze cirkel brengt zonder makkelijke uitweg?
 - ... er recentelijk een sterk verband is gevonden tussen een slecht ontbijt en vele gezondheidsproblemen?
 - ... ons lichaam uit 100 triljoen cellen bestaat die 114 verschillende voedingsstoffen nodig hebben gedurende de dag?
 - ... wat je gisteren hebt gegeten bestaat uit 2 grote groepen van elementen. De eerste groep voorziet in energie (eiwitten, vetten, koolhydraten). De tweede groep voorziet in bouwstoffen (aminozuren, vitaminen, mineralen, microvoedingsstoffen, etc.)?
 - ... je gisteren energie gebruikte toen je wakker was en je lichaam 's nachts de bouwstoffen gebruikte om zichzelf te regenereren(herstellen)?
 - ... je lichaam daarnaast 1 liter water heeft gebruikt tijdens de nacht door het ademen, zweten en het ochtendbezoek aan het toilet?
- Dus je lichaam wordt 's ochtends 'leeg' wakker en namens 100 triljoen cellen smeekt het je:” Hé, geef me mijn voedingsstoffen, energie en water terug die ik de afgelopen 24 uur heb gebruikt”. Je hebt misschien geen honger of dorst 's ochtends, maar dat is slechts een kwestie van tijd.

Begin met een ideaal ontbijt en voel je de gehele dag door fit!

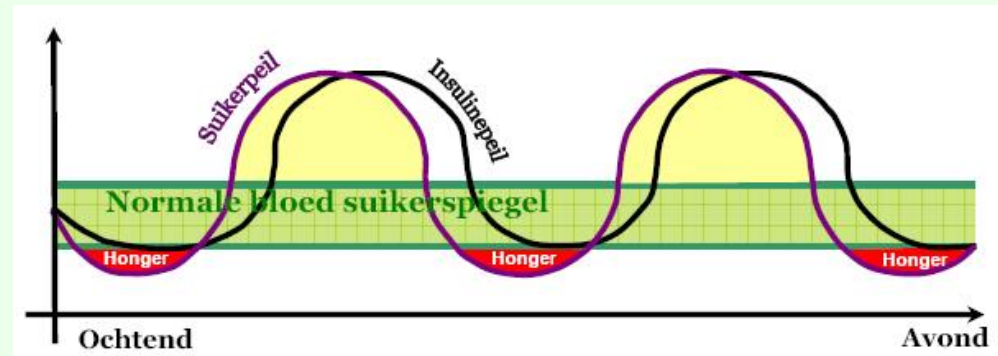


⊗ Traditioneel Europees ontbijt

In de ochtend veroorzaken enkelvoudige suikers (zoals bv. brood, suiker, gezoete ontbijtgranen, zoet beleg en crackers etc.) een onmiddellijke stijging in de bloedsuikerspiegel, die boven de normale waarden uitstijgt, hierdoor komt er meer insuline vrij met als gevolg een daling in de bloedsuikerspiegel onder het normale niveau.

De insuline verwijderd de suiker uit het bloed door het overschot te veranderen in vet. Het resultaat is een opslag van vet en een verlaagde bloedsuikerspiegel en een verlangen naar meer koolhydraten.

Daarna herhaalt dit patroon zich 2-3 keer per dag. Dit patroon is één van de hoofdoorzaken van diabetes type 2, hoge bloeddruk en overgewicht.



⊗ Ontbijt overslaan

Als je het ontbijt overslaat, zakt de bloedsuikerspiegel onder de normale waarden, je ervaart honger en je energieniveau daalt. Je wendt je weer tot enkelvoudige suikers (bv. een plak ontbijtkoek, kop koffie of thee met suiker, koekje, een boterham of iets dergelijks.) om je bloedsuikerspiegel te verhogen en zo je honger en je energiedip te overwinnen.

De enkelvoudige suikers veroorzaken een onmiddellijke stijging in de bloedsuikerspiegel, die boven de normale waarden uitstijgt, hierdoor komt er meer insuline vrij met als gevolg een daling in de bloedsuikerspiegel onder het normale niveau.

De insuline verwijderd de suiker uit het bloed door het overschot te veranderen in vet. Het resultaat is een opslag van vet en een verlaagde bloedsuikerspiegel en een verlangen naar meer koolhydraten.

Daarna herhaalt dit patroon zich 2-3 keer per dag. Dit patroon is één van de hoofdoorzaken van diabetes type 2, hoge bloeddruk en overgewicht.