

Afvallen bij Voedselintoleranties en Allergieën

Eerder verschenen van LC LifeConsultant

e-books:

Knock-out Body Noodplan
Succesvol afvallen
Werkboek Succesvol afvallen

Alleen verder na scheiding
Werkboek – Alleen verder na scheiding

Hoe verwerk ik vreemdgaan

Ik ga scheiden..En nu?

Scheiden met Kinderen

Werken aan je relatie
Werkboek - Werken aan je relatie

Hoe verwerk ik psychische kindermishandeling

PAS – Ouderverstoting

Samen door na vreemdgaan
Werkboek Samen door na vreemdgaan

Ook als boek verkrijgbaar:

Knock-out Body Noodplan



lifeconsultant.nl



Lcifeconsultant



lc_consultant



lc_lifeconsultant

AfvalLEN
bij
Voedsel-
intoleranties
en
Allergieën

UITGEVERIJ Lucky Canard

Afvallen bij Voedselintoleranties en Allergieën

Copyright © 2020 Lucky Canard

Auteurs: Maya W.F. Koolmees / Jay Th. Zijp

Druk: Pumbo

Uitgever: Lucky Canard

Dieetboek

ISBN 9789082855050

NUR 443

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



LIFECONSULTANT

Life Changing services



Introductie

Voor je ligt het zoveelste boek over afvallen dat je zojuist gekocht hebt. Ik zeg dit bewust want je hebt waarschijnlijk al heel veel geprobeerd en niets heeft gewerkt, of in ieder geval niet voor de lange termijn. Dit kan wel werken, maar je moet je ervan bewust zijn dat dit helemaal van jou zelf afhangt en jou eigen inzet.

Wil je dat deze methode werkt? Of geniet je stiekem van je slachtofferrol en geef je het liefste de rest van de wereld de schuld van jouw overgewicht in plaats van kritisch naar jezelf te kijken?

Want dat is wat je moet doen tijdens dit proces. Afvallen is nooit een strikt fysiek proces, een groot gedeelte ervan is een mentaal proces.

Als je te zwaar bent of jezelf te dik vindt, ga dan tijdens het volgen van dit programma bij jezelf na waarom je zo bent. Stop met het vinden van excuses zoals: je hebt zware botten, overgewicht zit in de familie, je hebt een afwijking aan je schildklier of de artsen weten ook niet wat er voor unieks met jou aan de hand is omdat je al van de lucht dik wordt.

Geen plaats voor vermijdingsgedrag bij deze methode. Als we de schildklier oorzaak mogen geloven heeft ongeveer 85% van de Nederlandse bevolking deze aandoening en bij geen van hen worden andere symptomen aangetroffen, behalve een hoog gewicht. Toch knap. Als

dit waar zou zijn zouden al deze mensen allang onderdeel van een uitgebreid medisch onderzoek zijn.

Het hebben van een voedselintolerantie of een allergie blijkt voor veel mensen geregeld als excuus gebruikt te worden voor hun overgewicht. ‘Ja ik ben te dik maar dat komt omdat ik een gluten intolerantie hebt dus ik kan bijna niets eten’ en ondertussen een paar bonbons weg eten. Nee, je bent niet te dik vanwege de gluten, die zijn namelijk prima te vermijden. Het is vanwege de bonbons en die eet je toch echt helemaal zelf.

Het eten van voeding waar je allergisch of intolerant voor bent heeft inderdaad erg vaak tot gevolg een opgezette buik, problematische darmen en all over gewichtstoename. Dit is echter niet nodig. Je kunt uitstekend gezond eten zonder deze allergenen. Hierdoor raak je al dat extra vocht kwijt dat je vasthoud vanwege je intoleranties. Je gaat je weer beter voelen in je eigen lijf.

Een belangrijk onderdeel van dit programma vormt daarom aandacht voor voedselintoleranties en allergieën en recepten op basis daarvan, want dat deze in steeds grotere mate onderdeel uitmaken van onze maatschappij is inmiddels al ruimschoots aangetoond. Dit betekent niet, zoals zo veel mensen roepen, dat niemand vroeger iets mankeerde en dat ze dat nu dus ook niet doen of dat deze personen zich aanstellen. Wat het wel betekent is dat er steeds meer bekend wordt over gezonde en ongezonde voeding en de gevolgen hiervan. Denk bijvoorbeeld aan tabak, waarvan in de jaren 70 werd gezegd dat dit gezond was. Ja echt! Niemand die het nu nog gelooft maar er zijn nog heel veel oude

advertenties uit die tijd te vinden die notabene in de wachtkamers van huisartsen hingen.

Een andere reden voor de toename van voedselintoleranties en allergieën is de huidige voedingseconomie. Deze is meer en meer gebaseerd op goedkope productie of verslavende eigenschappen zoals suiker. Onze voeding in deze tijd is aanzienlijk slechter en ongezonder dan jaren geleden en zelfs natuurlijke producten zijn nu minder gezond dan jaren geleden. Verontreiniging, pesticides en toegevoegde middelen tijdens het productieproces veroorzaken grote fysieke problemen. Waar een natuurlijk voedingsmiddel jaren geleden nog gezond was veroorzaakt het tegenwoordig een allergische reactie.

Een fysieke reactie op ongezonde voeding of allergene voeding is onder andere oedeem, oftewel vocht vasthouden. Je zwelt op, wordt dikker en zwaarder, denkt gezond te eten, maar het wordt alleen maar erger. De frustratie neemt toe en je weet eigenlijk niet meer wat je nog kunt doen. Inderdaad, het lijkt wel of je dik wordt van de lucht.

Daarom dit boek. Een werkende methode om af te vallen, slanker te worden en een gezonder lichaam te bereiken. Het werkt, mits je zelf stopt met smoesjes, bereid bent om te leren en af te stappen van enkele traditionele 'waarheden' (nee, een goed Hollands broodje kaas is voor niemand gezond, echt niet. Geloof mij).

**Erken je eigen valkuilen,
herken je smoesjes en ga
aan de slag.**

**Ook en juist met voedsel-
intoleranties en aller-
gieën.**

Je kunt het!

Inhoud

| | |
|--|--|
| Introductie | 7 |
| Inhoud | 11 |
| Hoofdstuk 1: Misleidende reclame .. Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. | |
| Hoofdstuk 2: Wie ben ik? | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 3: Mijn en jouw fysiek..... | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 4: Het mentale gedeelte bij afvallen | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 5: Invloed van buitenaf... | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 6: Je gezondheid. Wat kun je beter laten staan?..... | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 7: Ontdek je voedselintoleranties en allergieën..... | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 8: En nu praktisch verder na eliminatie.. | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 9: Het draait niet alleen om de voedingsmiddelen | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| Hoofdstuk 10: Voorbeeld maaltijd weekplan..... | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |

Hoofdstuk 11: Bewegen **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Hoofdstuk 12: Lichaamsoefeningen.. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Hoofdstuk 13: Recepten..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Hoofdstuk 14: Boodschappenlijst..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Hoofdstuk 15: Je bent er klaar voor!. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**