

Deze mensen behaalden succes met De hormoonfactor

“Ik heb elk denkbaar afvalprogramma en dieet geprobeerd, zonder blijvend effect. Totdat ik de hormoonfactor ontdekte. Nu ben ik 35 kilo lichter. Jammer dat ik het belang van hormonen niet 20 jaar eerder heb ontdekt.”

Carmen Gonsalves, eventmanager

“Mijn lijf is geworden zoals ik het altijd heb gewild, met een strakkere buik en borst. Bovendien wordt mijn huid nog mooier en voel ik mij energiekeer.”

Mari van de Ven, kapper en visagist

“Hoewel ik niet een overmatig overgewicht had, smolt het buikje week na week. Het resultaat is verbluffend.”

Onno Hoes, politicus

“Ik ben niet gek, onsportief, een vreetzak of een slaphanger: er is een hormonale oorzaak voor mijn overgewicht en daar is iets aan te doen. Toen ik dat ontdekte, kon ik wel janken van geluk.”

Laetitia de Haas, voormalig Big Diet-kandidaat

“Ik ben goed afgevallen, maar het belangrijkste is dat ik me een stuk lekkerder voel.”

Cees Breederveld, arts en directeur van het Nederlandse Rode Kruis

Nu jij nog!

de
**HORMOON-
FACTOR**

Ir. Ralph Moorman

Ik draag dit boek op aan al die mensen die jaren hebben geploeterd met pogingen om af te vallen en nog steeds te zwaar zijn en zich niet fit voelen – alleen maar omdat ze nog nooit van de cruciale hormoonfactor hebben gehoord.

ir. Ralph Moorman





www.cocobooks.nl

1e druk, september 2009

17e druk, december 2019

©2019 Uitgeverij CocoBooks, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Ontwerp binnenwerk: Mischa Smit Kleine, Amsterdam

Omslagontwerp: Katja Vercouteren

Redactionele begeleiding: Pim Christiaans

Foto's: Melinda-Lou van der Linden, Nina Zwaanswijk e.a.

Recepten: Maya Frijn

Supplementenadvies: Drs. Ewoud van de Brug

ISBN/EAN: 978 90 79142 22 4/NUR 860

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Voorwoord

Hormonen spelen een grote rol in gezondheid en gewicht. Begrip over wat er allemaal mis kan gaan met onze hormonen is daarom belangrijk, maar nog belangrijker is het om de hormonale harmonie te bewaren. Dat lijkt moeilijk, maar dat is het niet. Het gaat dan ook niet om het volgen van hongerdiëten, het eten van gezond-maar-niet-lekker-producten of het lopen van marathons, want dat is allemaal niet nodig. Bovendien houdt nagenoeg niemand dat vol. Ralph Moorman bied je met 'De hormoonfactor' een evenwichtig totaalpakket beschermende maatregelen op het gebied van voeding, beweging, slaap en het voorkomen van chronische stress.

Wat is het verband tussen hormonen en gezondheid? Onze omgeving bestaat uit al die dingen die we voelen, horen, zien, proeven en ruiken. Het contact met de omgeving verloopt via sensoren. De bekendste hiervan zijn onze vijf zintuigen. Maar we zitten letterlijk vol met 'zintuigen'. We zijn ons niet bewust van de werking van deze sensoren, maar ze houden ons lichaam constant aangepast aan onze omgeving. Via de sensoren herstellen we de disbalansen die door de omgeving worden veroorzaakt. Niet toevallig bevinden de sensoren zich in grote aantallen in de grensvlakken met onze omgeving zoals in onze huid, longen en ons maagdarmkanaal. De informatie die de sensoren over de omgeving opvangen, wordt onder meer door hormonen aan andere weefsels en vooral aan onze hersenen doorgegeven. De hersenen communiceren op hun beurt weer met de andere organen en ook dat gaat onder meer via hormonen. Reeds vóór onze alveesklier de glucose uit onze voeding in het bloed heeft bemerkt, is dit orgaan via het maagdarmkanaal op de hoogte gesteld van wat er gaat komen via hormonen. Hormonen zijn dus onmisbaar voor de communicatie tussen de cellen en organen.

Het moge duidelijk zijn dat een sterke verandering van onze omgeving de harmonie tussen de hormonale berichten in ons lichaam op eenvoudige wijze kan verstoren. Dat is wat velen van ons is overkomen.

Wij zijn allemaal een product van een omgeving die honderdduizenden jaren lang gedictieerd is door de natuur, toen onze voorouders zich nog jagend en verzameland in leven hielden. Ja, ook ons genetisch materiaal is hiervan een product. 'Pas' tienduizend jaar geleden begonnen we landbouw te bedrijven en vanaf deze landbouwrevolutie zijn we de natuur in steeds rapper tempo naar onze hand gaan zetten. Deels is dat gunstig, want we leven nu langer dan ooit, onder meer vanwege het uitbannen van hongersnoden en infectieziektes. Maar sinds de landbouwrevolutie hebben we ook in toenemende mate nieuwe (typisch 'Westerse') ziektes geïntroduceerd. Deze hebben vooral het aantal jaren dat we in gezondheid leven bekort. Inzicht in de fouten die we de afgelopen tienduizend jaar hebben gemaakt in onze voeding en leefwijze is dus van groot belang om gezond oud te worden. Hoe kunnen we gezond blijven in een omgeving die niet meer goed aansluit bij ons jager-verzamelaarlichaam? Dat is precies waar Ralph het in dit boek over heeft.

Ralph bepleit in 'De hormoonfactor' een leefstijl die de hormonale verstoring kan herstellen. Wie deze leefstijl aanleert en een onderdeel van zichzelf maakt, wil op een gegeven moment niet meer anders.

Prof. dr. Frits A.J. Muskiet
Hoogleraar Pathofysiologie en Klinisch Chemische Analyse
Universitair Medisch Centrum Groningen

Inhoud

Inleiding	▶ Eindelijk een methode die je blijvend fit en slank maakt!	9
Eerste stap	▶ Maak je eigen goeroemasterplan	14
Deel 1	Hoe hormonen je dik en futloos maken	17
Hoofdstuk 1	▶ Te zwaar? Het zijn de hormonen!	19
Hoofdstuk 2	▶ Hoe gezonde hormonen je slank én fit houden	23
Hoofdstuk 3	▶ De 9 belangrijkste hormonen voor een slank figuur	27
Hoofdstuk 4	▶ Wat er allemaal mis kan gaan met je hormonen	33
Hoofdstuk 5	▶ Waarom je op latere leeftijd sneller aankomt	41
Deel 2	Het hormoonbalansprogramma	45
Hoofdstuk 6	▶ Doe de test: welke hormonen zijn uit balans?	47
Hoofdstuk 7	▶ Het hormoonbalansdieet	61
Hoofdstuk 8	▶ Hormoonbalansrecepten	73
Hoofdstuk 9	▶ Breng je hormonen in balans met voedingssupplementen	79
Hoofdstuk 10	▶ De hormoonbalansworkout	85
Hoofdstuk 11	▶ Verminder je stresshormonen en val af	99
Hoofdstuk 12	▶ Leef volgens het ritme van je hormonen	105
Hoofdstuk 13	▶ Hormoonsuppletie	111
Laatste stap	▶ Besef: nobody's perfect, zelfs Ralph niet	114
	Bijlagen	117
	Symptomen van hormonale problemen	118
	Bronnen	121
	Register	127
	Dankwoord	131
	Nieuw in deze editie	
Eerste stap	▶ Maak je eigen goeroemasterplan	14
	De invloed van hormonen op je gewicht	30
	Hormonen en vetverdeling	38
	De natuur als kompas	58
	Supplementen: voeding of medicatie?	82
	Nachtdiensten en je gewicht	109
Laatste stap	▶ Besef: nobody's perfect, zelfs Ralph niet	114



Inleiding

Eindelijk een methode die je blijvend fit en slank maakt!

Vraag jij je ook af waarom zoveel mensen proberen af te vallen en waarom zo weinig mensen daarin slagen? En dat als het wel lukt, waarom het succes dan meestal maar van korte duur is? Vind jij het ook vreemd dat er zoveel verschillende afval- en dieetstrategieën bedacht zijn, terwijl één enkele effectieve methode toch zou moeten volstaan? Is het jou ook opgevallen dat de één zich helemaal vol kan eten zonder aan te komen terwijl de ander dik wordt door alleen maar naar eten te kijken? Begrijp jij ook niet waarom je gemakkelijker aankomt naarmate je ouder wordt, zelfs als je precies hetzelfde eet en evenveel of meer beweegt dan vroeger? Vind jij het ook een raadsel dat als je afvalt, het vet op de buik of juist op je benen als laatste – of helemaal niet – verdwijnt?

Het antwoord op al deze vragen is verrassend: bij de huidige dieet en afvalstrategieën wordt de cruciale hormoonfactor over het hoofd gezien. Er zijn steeds sterkere aanwijzingen dat hormonen een belangrijke rol bij je gezondheid en gewicht spelen. Hormonen bepalen je eetlust, je behoefte aan beweging en de snelheid waarmee je vet verbrandt. De moderne levensstijl brengt je hormonen echter uit balans. Omdat je hormonen uit balans zijn, ga je meer eten en minder bewegen terwijl de vetverbranding trager wordt. En dan word je dik. Omdat geen enkel bestaand dieet of afvalprogramma voldoende rekening houdt met deze

belangrijke nieuwe inzichten, lijkt blijvend afvallen bijna onmogelijk.

Waarschijnlijk heb je via de media, op het fitnesscentrum en op verjaardagen allerlei tips gekregen over hoe je gewicht moet verliezen. Iedere keer komt dan hetzelfde verhaal naar voren: als je meer calorieën verbruikt dan je inneemt, val je af. Dit klinkt logisch en is theoretisch wel waar, maar in de praktijk werkt het toch net even anders. Als je veel minder gaat eten en als een dolle gaat bewegen, is de kans inderdaad groot dat je afvalt. En daarna weer aankomt... Weinig eten en veel bewegen vereist namelijk een ijzeren discipline die maar weinigen lang kunnen volhouden. Dit leidt dan tot compensatiegedrag waardoor er op de langere termijn juist meer gegeten wordt. Bovendien zal bij een te streng regime het overlevingsmechanisme van het lichaam ingrijpen via hormonale veranderingen. Deze veranderingen veroorzaken een lichte vertraging van de stofwisseling, spierafbraak en een toenemend hongergevoel. Dit staat een blijvend resultaat in de weg. Wist je dat mensen die vaak een streng dieet volgen, op de lange termijn meer aankomen dan mensen die hun leven lang eten wat ze willen?

Dat komt omdat de klassieke benadering van 'minder eten en meer bewegen' je hormonen juist uit balans brengt. Als je naar een permanent ideaal gewicht en een goede gezondheid streeft, moet je je hormonen in evenwicht brengen om je lichaam in staat te stellen

optimaal te functioneren. Ik ga je leren hoe je dat kunt doen met mijn hormoonbalansprogramma. Zodra je hormonen weer in evenwicht zijn, zal je makkelijker kilo's verliezen. En als ze eenmaal verdwenen zijn, zullen ze ook wegblijven.

Het hormoonbalansprogramma gaat niet alleen over afvallen. Door je hormonen in balans te brengen, kunnen ook klachten op het gebied van de huid, de luchtwegen, de darmen en de stemming verdwijnen. Het lichaam kan minder ontstekingsgevoelig worden en het immuunsysteem kan beter gaan functioneren. Een hoger energiepeil is misschien wel het belangrijkste effect dat veel mensen ervaren die mijn programma volgen.

Geen paniek, je hoeft geen gekke dingen te doen of enge pillen te slikken om je hormonen onder controle te krijgen. Goede voeding, stressmanagement en uitgekiende workouts doen het werk. Je hoeft ook niet af te zien en zelfs geen honger te lijden.

Het hormoonbalansprogramma heeft drie belangrijke pijlers:

- ▶ **Voeding:** niet minder maar *bé*ter eten.
- ▶ **Beweging:** niet veel maar wel *á*nders sporten.
- ▶ **Stress:** maak je niet dik!



De succesvolle interieurontwerper **Eric Kuster** bewijst dat je ook gezond kunt leven als je voor je werk de hele wereld rondreist. 'Ik ben al meer dan twaalf jaar in topvorm door de hormoonfactorleefstijl.'

Beauty-ondernemer **Monique Hugén** heeft door de hormoonfactorleefstijl niet alleen meer energie en een beter figuur gekregen: 'Ook mijn huid is ervan gaan stralen.'

