
Alles over carb-cycling

Afvallen en buikvet verliezen, door dieet mét koolhydraten

— AFVALLEN EN BUIKVET VERLIEZEN
DOOR DIEET MÉT KOOLHYDRATEN —

ALLES OVER

CARB CYCLING

— DERP boeken —

Colofon

Auteur: DERP boeken

Inhoud: 100 pagina's

Uitgegeven via: Brave New Books

Datum uitgifte: Januari 2025

ISBN: 9789465200309

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitale kopie, of andere vorm van publicatie, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

1. Introductie	10
Afvallen zónder het opgeven van koolhydraten.....	10
Missie van dit boek	11
2. Afvallen met carb-cycling	14
Gewichtsverlies door calorietekort.....	14
Lichaamsvet verliezen	14
Hoe carb-cycling werkt	15
Wetenschappelijke studies achter carb-cycling.....	16
De voordelen van carb-cycling	18
3. De basis van carb-cycling.....	22
Basisprincipes	22
Het weekplan	22
4. Calorie-inname.....	26
Richtlijnen voor calorieën	26
Minder calorieën innemen	27
Praktische voorbeelden	28
5. Voedingswaarde	32
Macronutriënten.....	32
Bewerkte -vs- onbewerkte voeding	35
Verantwoordere keuzes maken met voeding	36
Hoofdpijnen met betrekking tot voedingswaarde.....	37
Jouw weekmenu samenstellen.....	38
6. Wat te eten en vermijden?	40
Aanbevolen voeding	40

Aanbevolen drank.....	43
Voorbeeld: slimmere eetkeuzes maken	43
Praktische tips voor vegetariërs en veganisten	44
7. Een weekplan aan maaltijden	48
Voorbeelden aan maaltijden per dag.....	49
Weekmenu op voorraad	53
Liever toch je oude eetpatroon?	53
8. Hoe carb-cycling en sporten samengaan.....	58
Algemene afstemming koolhydraten en activiteit	58
Voorbeelden van verschillende trainingsvormen.....	59
9. Te verwachten resultaten.....	64
Minder lichaamsvet.....	64
Realistische tijdslijn	64
Slank blijven ná afvallen	65
Eventuele bijwerkingen.....	66
10. Het effect op hormonen	70
Insuline	70
Leptine.....	71
Ghreline	71
Cortisol	72
Testosteron.....	72
Samenvatting.....	73
11. Geschiktheid	76
Wanneer is carb-cycling geschikt?	76
Wanneer is carb-cycling ongeschikt?	76
12. Extra tips bij afvallen.....	80
13. Slotwoord	86

BIJLAGEN.....	87
A. Veelgestelde vragen (en fabels)	88
B. Voorbeeld weekplan.....	91
C. Extra inspiratie maaltijden	95
D. Algemene informatie	100

HOOFDSTUK 1:

Introductie

1. Introductie

Het verlangen naar een gezonder, fitter lichaam drijft velen van ons om nieuwe methoden en ideeën uit te proberen. Maar in een wereld waarin diëten en voedingstrends als paddenstoelen uit de grond schieten, is het soms moeilijk om het kaf van het koren te scheiden.

Gelukkig is er één benadering die de afgelopen jaren wel steady de aandacht heeft weten te behouden: een eetplan dat zowel de aandacht van fitnessfanaten als voedingsdeskundigen heeft getrokken, namelijk het carb-cycling dieet.

Ook beroemdheden als David Beckham, Kourtney Kardashian en Hugh Jackman geven publiekelijk aan carb-cycling te gebruiken als onderdeel van hun trainingsschema, bijvoorbeeld om fit en strak voor de dag te komen bij hun volgende tv-verschijning.

Wat maakt dit carb-cycling zo uniek dat zowel experts als beroemdheden het blijven aanprijzen?

Afvallen zónder het opgeven van koolhydraten

Carb-cycling is geen crashdieet dat je lichaam berooft van essentiële voedingsstoffen of je tot hongerige martelingen dwingt. De standaard in de meeste diëten lijkt koolhydraatarm te zijn, maar carb-cycling biedt juist een tegenoffensief: vanaf nu is afvallen ook mogelijk zonder het opgeven van koolhydraten.

Het is een onderbouwde levensstijl die helpt om je gewichtsdoelen te bereiken, met de vrijheid om te kunnen blijven genieten van lekker eten. Als voedingsstrategie is het al geruime tijd bekend, maar pas in de afgelopen decennia heeft het aan populariteit gewonnen door de opkomst van social media en fitness-influencers (via bijvoorbeeld Instagram-video's van bekende personal trainers).