

Gebruikte afkortingen:

kcal. = kilocalorieën

el. = eetlepel

gr. = gram

sl. = scheplepel

tl. = theelepel

ml. = milliliter

Arts raadplegen?

Bij twijfel over je gezondheid, bespreek dit met je arts. Bij ziekte, vraag toestemming aan je arts voordat je met mijn methode aan de slag gaat.

“

*Als ongezonde voeding
ziek maakt, dan kan
gezonde voeding
genezen.*

”

COLOFON

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.

Hartelijk dank aan een ieder die mij gesteund heeft.

Alle recepten en teksten zijn van Bea Pols.

Coverfoto: Leckyphoto.

Fotografie: Harry Donker, Suzanne Janmaat en Bea Pols.

Vormgeving: Bea Pols.

Bea Pols

Bea's vernieuwde methode

80% gezond is genoeg

Uitgeverij: Onze pennenvruchten
Meer informatie: www.beapols.nl



Mijn motivatie.

In de vijftien jaar waarbij ik leefde met een eetstoornis heb ik van alles geprobeerd om af te vallen en mijn stofwisseling te verhogen. Van hoge dosis cafeïne tot illegale druppels die je stofwisseling en hart lieten versnellen, tot extreem diëten, ik deed het allemaal. Mijn focus lag volledig op het getal op de weegschaal. Dat dit mijn gezondheid zou kunnen schaden stond ik niet bij stil.

In 1996 werd ik opgenomen in het ziekenhuis in Alkmaar. Ik had veel pijn en hoge koorts. Ik bleek ontstekingen aan lever, galblaas, milt, alvleesklier en maagslijmvlies te hebben. Ik kreeg morfine tegen de pijn. Er werd gevreesd voor mijn leven.

Na twee weken werden er galstenen gevonden en is mijn galblaas verwijderd. Het duurde nog maanden voordat ik volledig hersteld was. Galstenen komen vaker voor bij mensen die een *crashdieet volgen zo bleek.

Ik was bijna dood door mijn slechte eetgewoontes. Ik schaamde me vreselijk en besloot in het ziekenhuis om andere keuzes te maken. En zo geschiedde. Mijn focus ging naar gezondheid in plaats van een getal op de weegschaal.

*Bron: ZorgkaartNederland, <https://ap.lc/NbDNg>

Inhoudsopgave

Deel 1 Ontbijt en

Hoofdstuk 1 Eiwitten	blz. 9.
Hoofdstuk 2 Stofwisseling	blz. 19.
Hoofdstuk 3 Stap voor stap	blz. 29.
Hoofdstuk 4 Drinken	blz. 39.

Deel 2 Lunch en

Hoofdstuk 5 Bewegen	blz. 51.
Hoofdstuk 6 Eetprikkel	blz. 61.
Hoofdstuk 7 Ontspannen	blz. 73.
Hoofdstuk 8 Tussendoortjes	blz. 83.

Deel 3 Warme maaltijd en

Hoofdstuk 9 Gezond koken	blz. 95.
Hoofdstuk 10 Emotie eten	blz. 105.
Hoofdstuk 11 Feestjes	blz. 115.
Hoofdstuk 12 Weekmenu's	blz. 125.

Inleiding

Mijn methode ben ik halverwege jaren 90 gestart om zelf 40 kilo af te vallen. Het is een combinatie van mijn kennis uit de natuurgeneeskunde en mijn kennis van voeding. In mijn vak veranderd er veel. Steeds weer komen er nieuwe inzichten en onderzoeken. Hoogste tijd om na 28 jaar de methode te herschrijven en aan te passen aan de nieuwste inzichten.

Obesitas, hoge bloeddruk en diabetes mellitus type 2, komen steeds vaker voor. De rol van een gezonde leefstijl is hier al bewezen. Je bent ziek geworden door ongezond eten, teveel stress en/of te weinig beweging. Het tegenovergestelde van wat je ziek maakte kun je nu doen om beter te worden. Erfelijkheid kan een rol spelen. Maar erfelijkheid alleen is nooit een oorzaak voor een ziekte. Het grootste deel heb je zelf in de hand door leefstijl.

Diabetesvereniging Nederland: "Bij de meeste vormen van diabetes (zoals diabetes type 1 en type 2) zijn meerdere factoren samen de oorzaak van het ontstaan van diabetes. Erfelijke factoren spelen daarbij een kleine rol."

De rol van leefstijl wordt ook steeds duidelijker bij ziekten als bijv. migraine, Parkinson en reuma. Deze ziektes zijn niet om te keren. Meer onderzoek is nodig, mogelijk kan leefstijl deze ziektes ooit afremmen? De toekomst zal dit uitwijzen.

Of je nu wilt afvallen of ziekte wilt voorkomen, begin vandaag nog met een gezonde leefstijl. Je lichaam schakelt over van ongezond naar gezond over zodra jij begint met een gezonde leefstijl. Gezondheid heb je voor het grootste deel zelf in de hand.

Liefs, Bea.

Deel 1 Het ontbijt.

Het ontbijt wordt vaak de belangrijkste maaltijd van de dag genoemd. Terecht! Ken je de spreuk:

'Ontbijt als een Keizer, lunch als een Koning en dineer als een bedelaar?'

Drie redenen voor een gezond ontbijt.

1. Je krijgt meteen energie en betere concentratie.
2. Je snoept minder.
3. Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel.

De recepten uit deel 1

Granola	blz. 14.
Chiazaadjam - en compote	blz. 15.
Koffie havermout ontbijt	blz. 16.
Laagjes yoghurt	blz. 17.
Gebakken ei uit de oven	blz. 24.
Warme havermoutpap	blz. 25.
Volkoren pannenkoeken	blz. 26.
Norirol met groente en ei	blz. 27.
Pindakaas met banaan	blz. 33.
Zoet broodbeleg	blz. 34.
Ontbijtsmoothie	blz. 36.
Wentelteefjes met fruit	blz. 37.
Matcha latte	blz. 44.
Kurkumamelk	blz. 45.
Chiazaad water	blz. 46.
Jujube thee	blz. 47.



Hoofdstuk 1 Eiwitten.

Eiwitten

Vanaf je 25e levensjaar neemt je spiermassa langzaam af. Om spiermassa te maken of te behouden heb je eiwitten nodig. De meeste mensen, die bij mij in de praktijk komen, eten te weinig eiwitten en bewegen te weinig. Hierdoor gaat de spieraftbraak te snel. Vetverbranding vindt voornamelijk plaats in de spieren. Weinig spieren is een lage vetverbranding. Wil je een goede vetverbranding dan heb je meer spieren nodig.

Dit kun je bereiken door:

1. Meer eiwitten eten.
2. Meer bewegen.

Vanaf 65 jaar is het advies zelfs om 25-50% meer eiwitten te eten per dag.

Vaak trek?

De een heeft sneller een vol en verzadigd gevoel, terwijl de ander altijd honger heeft. Ik had ook altijd trek. Maar kwam erachter dat wat je eet een grote invloed heeft. Eten kan voor snelle trek zorgen of voor een lang verzadigd gevoel. Van grote invloed hierop is je bloedsuikerspiegel. Een eiwitrijk ontbijt helpt hiermee.

Hoe werkt mijn methode?

Gemiddeld vallen mijn cursisten een halve kilo per week af. Het accent ligt echter niet op een cijfer op de weegschaal, maar op je gezondheid. Stukje bij beetje zul je gezonder worden. Vermoeidheidsklachten zullen verminderen.

Gebruik je medicijnen? Dan is het advies om bij gewichtsverlies van tien kilo of tien procent, contact met je behandeld arts op te nemen om te kijken of de medicatie omlaag kan. Tien procent gewichtsverlies per jaar, zorgt al voor meetbare gezondheidswinst.

Gewichtsverlies en vetverlies gaan niet altijd hand in hand. Daarom kan het demotiverend werken als je op de weegschaal ziet dat je niet afgevallen bent. Vaak heeft dit met je spier- en vetmassa te maken. Bewoog tot voor kort weinig en ga je nu elke dag een stuk wandelen, dan maakt je lichaam meer spiermassa aan. Heel nuttig, want hoe meer spieren, hoe hoger de vetverbranding. Probleem voor de weegschaal is, is dat spieren zwaarder zijn dan vet. Zodoende lijkt het of je gewicht stilstaat terwijl je in werkelijkheid spiermassa kweekt. Weeg je maximaal 1 x per week en meet eventueel elke twee weken je middelomtrek op.

Hoe meet je je middelomtrek?

Je meet je middel door tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken te meten. Middelomtrek bij mannen < 94, bij Aziatische mannen < 90 = gezond. Bij vrouwen < 80 ook Aziatische vrouwen = gezond.

Uitgangspunten van Bea's Methode

- Afvallen moet een feestje zijn met lekker en gezond eten.
- Resultaat behalen op korte én lange termijn.



Gebakken ei uit de oven

Voor deze heerlijke gebakken eieren uit de oven kun je restjes van je avondmaaltijd gebruiken. Door toevoegen van de cottage cheese en de geraspte kaas maak je gebakken ei extra eiwitrijk. Makkelijk dat je dit zo de oven in kan schuiven. Heb jij even je handen vrij voor wat anders. Je kunt een cupcakevorm gebruiken voor 6 kleine porties zoals op de foto of gebruik een rechte ovenschaal voor eiplakken. In de koelkast zijn ze een paar dagen te bewaren. Heerlijk om er een in je broodtrommel mee te nemen.

Benodigdheden voor 6 cupcakes

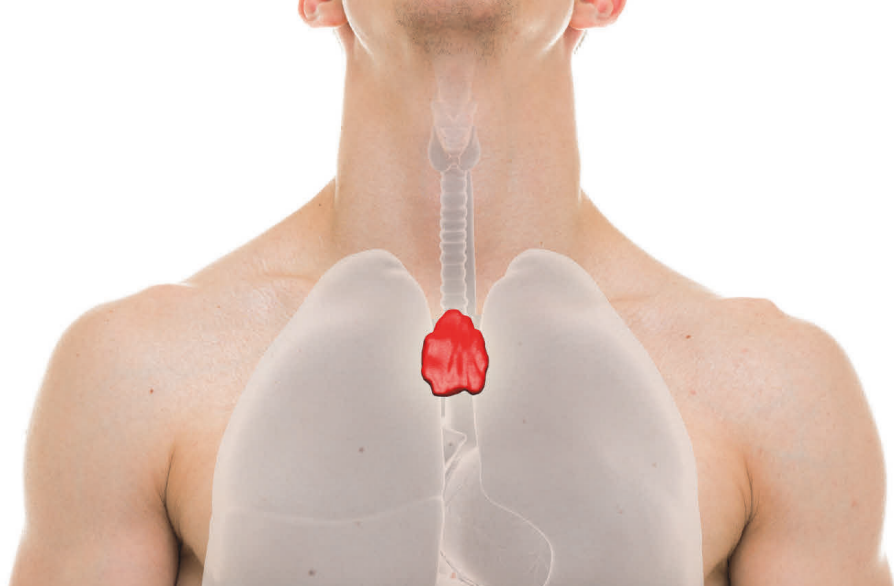
4 eieren,	2 el. gekookte broccoli,
50 gram cottage cheese,	2 el. gebakken kipfiletblokjes,
50 gr. geraspte kaas,	1 halve ui of een kleine ui,
1 snufje zout,	1 teentje knoflook,
1 tl. chilivlokken,	2 el. olijfolie vierge.

Bereiden

De oven voorverwarmen op 180 graden Celsius. In een beslagkom de cottage cheese met een vork losroeren. Voeg èèn voor èèn de eieren toe en roer dit goed door. Voeg daarna de geraspte kaas erbij met de kruiden. Laat dit even rusten. Pel en snipper de ui en de knoflookteen. In een koekenpan een eetlepel olijfolie verwarmen. Fruit hierin de gesnipperde ui en de gesnipperde knoflook in een paar minuten goudgeel. Haal de gefruite ui en knoflookteen met een schuimpaan uit de koekenpan, zodat de olie in de pan achter blijft. Voeg dit toe aan het eimengsel. Vet je bakvorm in met een eetlepel olijfolie. Verdeel het eimengsel over de cupcakevormpjes of in de ovenschaal. Voeg de broccoli en kipfiletblokjes toe en strooi wat chilivlokken of -poeder naar smaak over het eimengsel. Bak in de oven ongeveer 30 minuten. Na het bakken even laten afkoelen en uit de vorm halen.

Variatietip

- Vervang de broccoli voor 1 kopje boerenkool. Mag ongekookt uit de vriezer.
- Vervang de broccoli door een halve rode paprika. in reepjes.
- Vervang de broccoli door zongedroogde tomaten in stukjes gesneden.



Oefening thymusklier

De thymusklier of zwezerik maakt onderdeel uit van het lymfesysteem. Hij is vooral actief op het gebied van het afweersysteem. Aan het einde van de puberteit heeft deze klier de meeste afweercellen gemaakt voor de rest van je leven. Na de puberteit begint deze klier langzaam te verschrompelen. Deze klier kan voor twee redenen belangrijk zijn om te stimuleren. Eén om je afweer te stimuleren en daarnaast kun je zelfvertrouwen krijgen door deze klier te stimuleren. Denk maar aan de aap die zichzelf op de borst slaat en daarmee zijn kracht toont.

Ontspanningsoefening thymusklier stimuleren Je kunt de thymusklier versterken door met twee vuisten zachtjes op het thymuskliergebied te kloppen. Je kunt ook met je vingertoppen op je borst te kloppen. De thymusklier zit grofweg tussen je hart en schildklier. Blijf onder je sleutelbeen. Zie foto hierboven. Adem rustig in door je neus, twee tellen pauze, adem langzaam uit via je mond en vier tellen pauze en herhaal nog twee keer.

Tip voor het stappenplan.

- Dagelijks een moment de tijd nemen om te ontspannen.
- Wat gaat al goed? Benoem dit elke dag en geef jezelf een compliment. Zo blijf je in de positieve spiraal.