

Is jouw metabolisme uit balans?

Wat er misloopt tussen je
inspanningen en je
resultaat



WELKOM!

Loran Vangenechten

Diëtiste, diabeteseducator,
orthomoleculair therapeut
en hormooncoach i.o.

Jessica Berden

Diëtiste, contextueel
gedragstherapeute en
menopauzeconsulente i.o.



WELKOM!

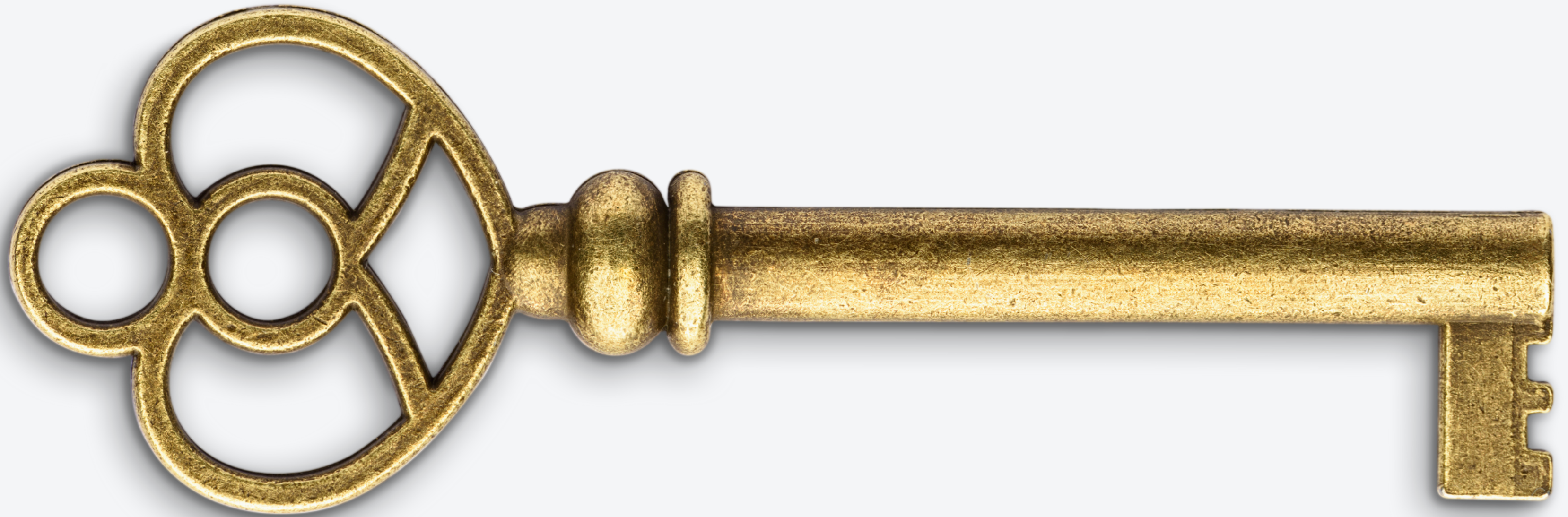
Begeleiding van cliënten in Zonhoven en online om fitter en gezonder te worden

Wij werken

- Up to date
- Realistisch
- Pragmatisch
- Compassievol



**HET SLEUTELWOORD:
EMPOWERMENT!**





VOOR WIE IS DIT WEBINAR INTERESSANT?

- je voelt jezelf permanent als een “exhausted pigeon” (moe, uitgeblust)
- je wilt afvallen en het lukt maar niet (geen resultaat of je houdt het niet vol)
- je hebt continu honger/cravings en voelt jezelf “suikerverslaafd”
- je bent begaan met je gezondheid en voelt dat je niet zo gezond bent als je zou kunnen zijn

WAT HOPEN WIJ TE BEREIKEN VANDAAG?

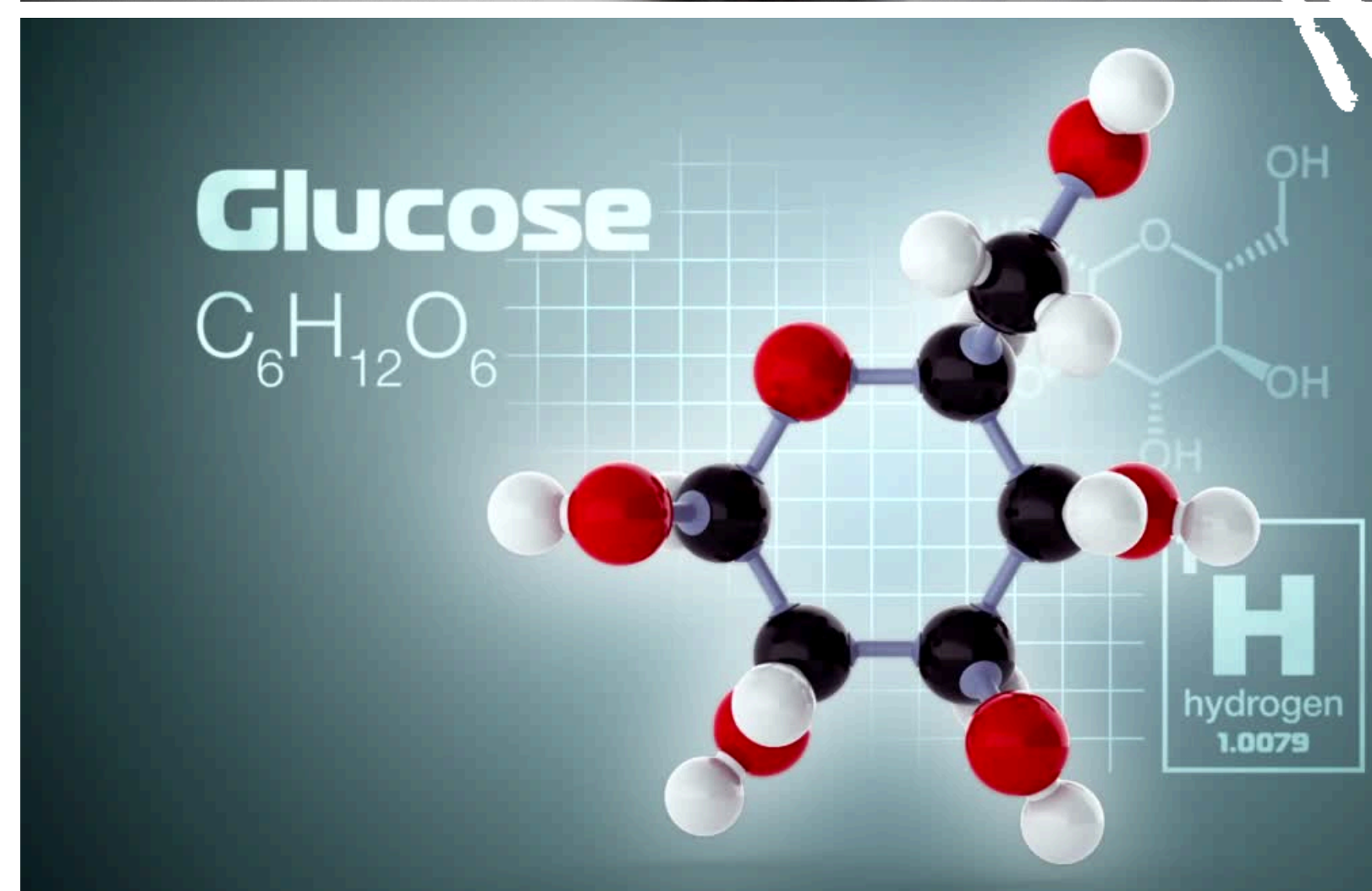
- **inzicht** en veel aha-momenten
- meer **compassie** voor jezelf
- het perspectief dat er wel degelijk **oplossingen** zijn

Je ontvangt nadien de presentatie,
dus alles onthouden is niet nodig ;-)



AGENDA

- hoe werkt ons metabolisme?
- wat als het mis gaat?
- hoe kunnen we dit weer in balans brengen?



Wat is je metabolisme?

= alle processen die energie aanmaken, gebruiken en opslaan

3 kernfuncties:

- energieomzetting
- herstel en groei
- opslag en regulatie

Aangestuurd door hersenen, hormonen én spieren



Ons metabolisme

1) Cephalische
fase

2) Voedingsinname - Wat

3) Voedingsinname - Hoe

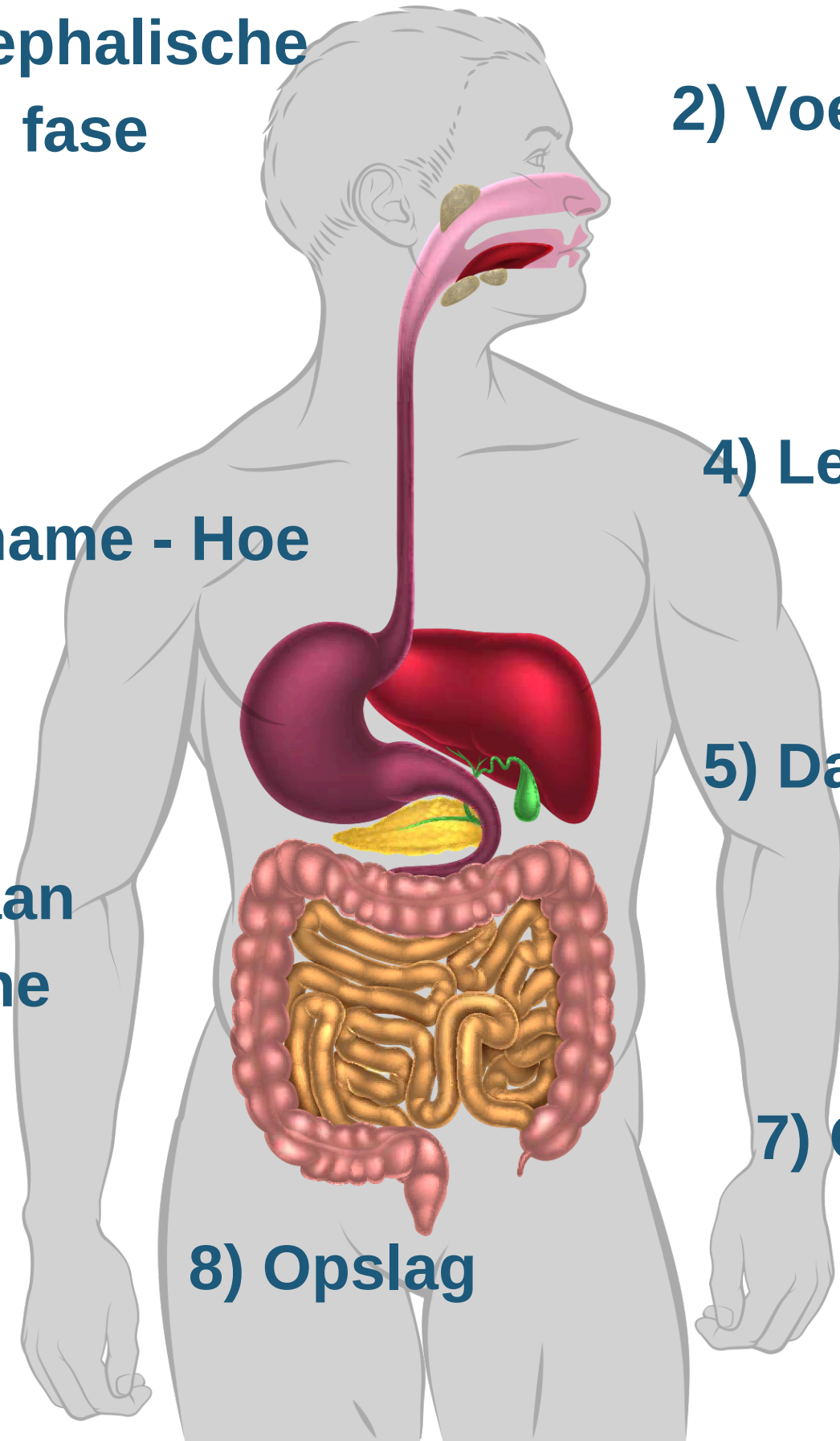
4) Leverfunctie

6) Bloedbaan
en insuline

5) Darmfunctie

7) Opname cellen en verbranding

8) Opslag



Dit systeem wordt op de proef gesteld

1) Cephalische fase

tankstations, winkels, reclame, social media...

2) Voedingsinname - Wat

gewijzigde macros, minder vezels, meer fast food, grotere porties

3) Voedingsinname - Hoe

te snel eten, met afleiding, onder stress

4) Leverfunctie

meer toxische belasting (alcohol, toevoegingen, medicatie, vervuiling...), meer suiker

6) Bloedbaan en insuline

meer en langere insuline afgifte met schade aan bloedvaten

5) Darmfunctie

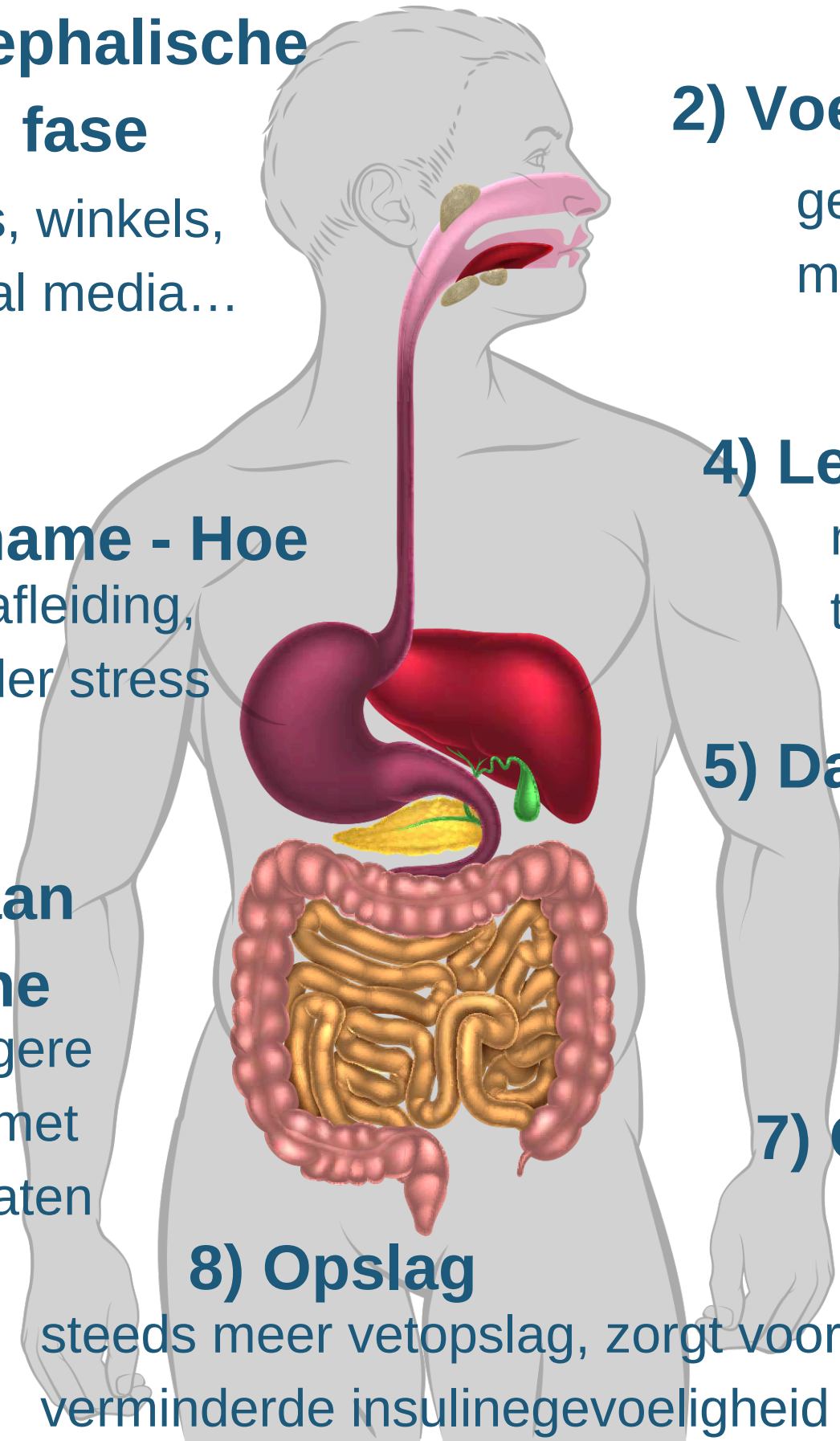
verteringsproblemen, onvoldoende opname van belangrijke voedingsstoffen, opgeblazen door lucht happen, darmpermeabiliteit ("lekke darm")

8) Opslag

steeds meer vetopslag, zorgt voor verminderde insulinegevoeligheid

7) Opname cellen en verbranding

insulinegevoeligheid daalt, minder brandstof, energienood



Symptomen van verstoord metabolisme



- moeite om gewicht te verliezen
- vetopslag, voornamelijk op de buik
- slap, futloos gevoel
- vaak drang naar suiker/zetmeel
- gevoel van “verslaafd te zijn aan suiker”
- niet uitgerust wakker worden
- veel honger en snel weer behoefte om te eten, zelfs kort na een maaltijd (zin in zoet)
- duizelig, bibberig, licht gevoel wanneer je niet kan eten
- moe zijn na een maaltijd
- moodswings hebben en “hangry” zijn
- onregelmatige cyclus, PCOS
- ...

Verstoorde bloedwaarden & andere parameters



- nuchtere suiker/insuline/HOMA-IR
- cholesterol/triglyceriden
- leverwaarden
- schildklierwaarden
- bloeddruk
- tailleomtrek
 - < 94cm voor mannen
 - < 80cm voor vrouwen

Wat bedoelen we met een metabolisme dat “uit balans” is (deel 1)

- **Suikerverwerking**

Te veel insuline in omloop, cellen reageren minder goed → insulineresistentie → vetverbranding wordt belemmerd en gebrek aan energie (er is wel energie maar je lichaam kan er niet aan)

Op langere termijn soms te weinig insuline = diabetes type 2

- **Spiermetabolisme**

Minder spiermassa, vaak als gevolg van diëten en/of te weinig beweging → lagere verbranding, slechtere opslagcapaciteit

- **Vetstofwisseling**

Meer vet in het bloed (cholesterol en triglyceriden), vetopslag (vooral rond de buik) stijgt, productie van ontstekingsstoffen

Wat bedoelen we met een metabolisme dat “uit balans” is (deel 2)

- **Leverfunctie**

Leververvetting + insulineresistentie t.h.v. de lever → verwerking van suikers en vetten loopt mis, productie van ontstekingsstoffen, moeite met ontgiften

- **Darmgezondheid**

Verstoorde darmflora → opgeblazen gevoel, minder energie, productie van ontstekingsstoffen

- **Ontstekingsreactie**

Lichte, aanhoudende ontsteking verstoort je hormonen → invloed op bijna alle systemen

- **Schildklierfunctie**

De motor draait trager → energie zakt, gewichtstoename

- **Honger- en verzadigingssysteem**

Je hersenen krijgen niet meer door dat er voldoende brandstof is

- **Stress- en herstelbalans**

Langdurige stress en/of slechte slaap houdt je lichaam in overlevingsstand → invloed op allerlei hormonen, weinig energie, gewichtstoename

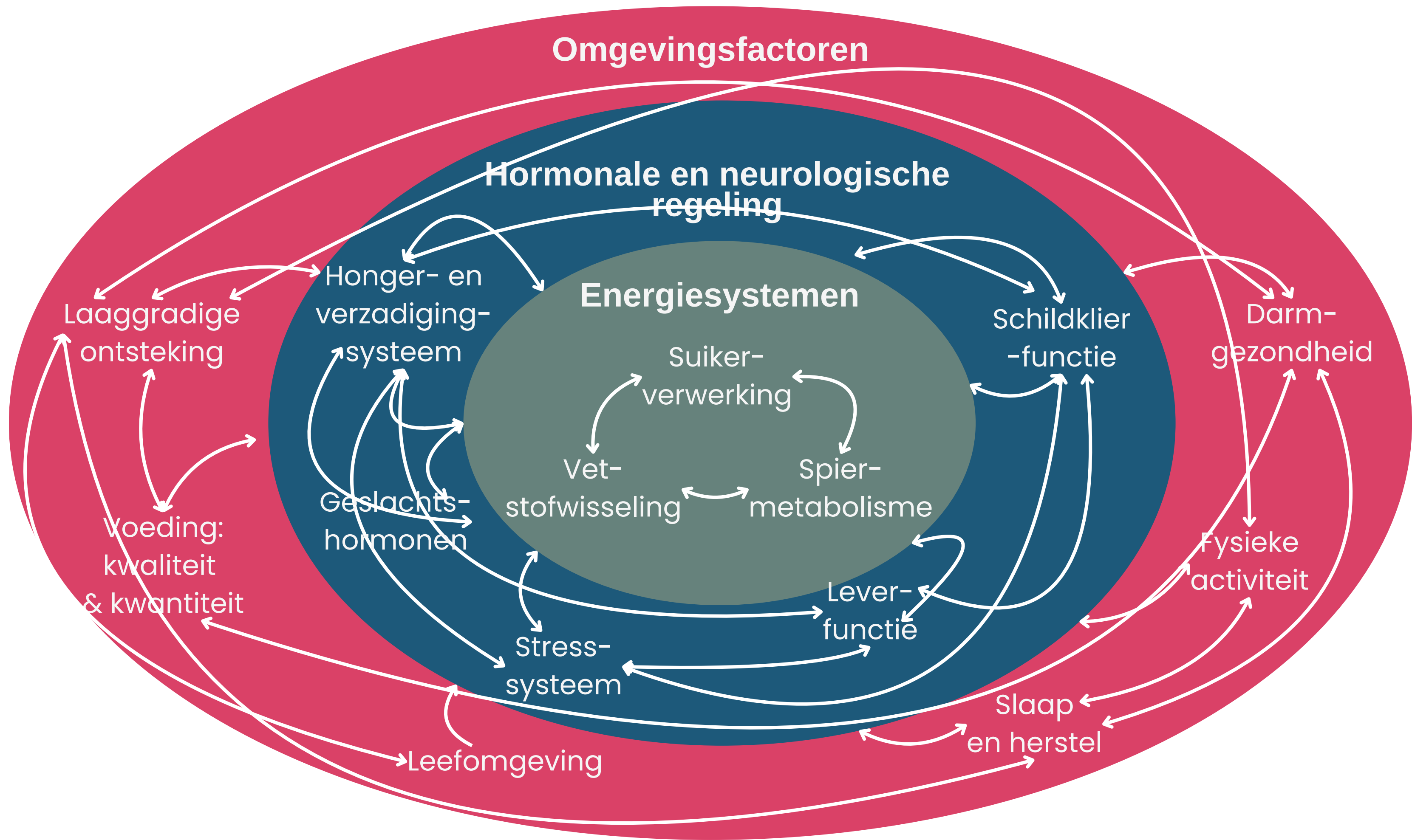
Wat bedoelen we met een metabolisme dat “uit balans” is (deel 3)

Je metabolisme wisselt voortdurend informatie uit tussen de verschillende systemen aan de hand van hormonen en andere signaalstoffen

Zijn er systemen die uit balans geraken, heeft dit een invloed op heel het metabolisme en krijgen we vaak vicieuze cirkels

**Je metabolisme werkt als een orkest
Als 1 instrument vals speelt, klinkt het
hele muziekstuk anders!**





Uitgelichte systemen

1. Energieverbruik versus inname
2. Suikermetabolisme
3. Laaggradige ontsteking
4. Honger- en verzadigingssysteem
5. Geslachtshormonen: cyclus en (peri)menopauze



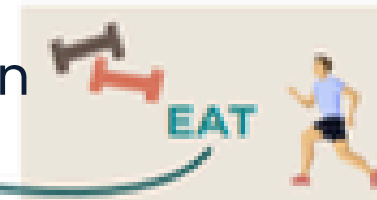
1. Energieverbruik versus inname



Energieverbruik

= Exercise Activity Thermogenesis

Hoeveel het lichaam gebruikt door te sporten

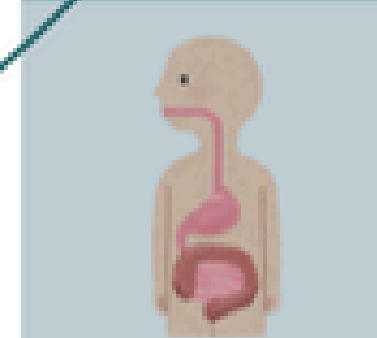


= Thermic effect of food

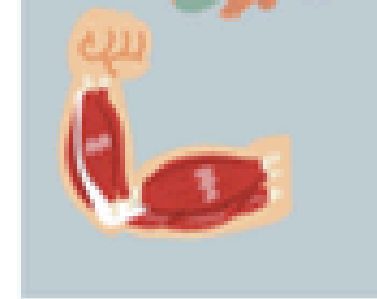
Hoeveel het lichaam gebruikt door "zwaar" verteerbare voeding te verteren



= Non-Exercise Activity Thermogenesis
Hoeveel het lichaam gebruikt door alledaagse activiteiten die niet sport zijn



= Basal metabolic rate
Hoeveel het lichaam in rust gebruikt



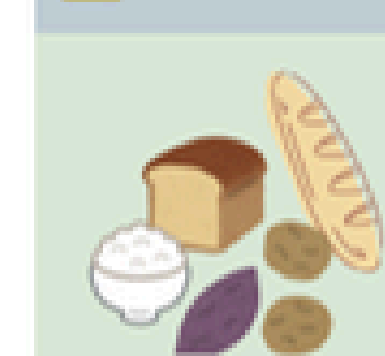
VERBRUIK



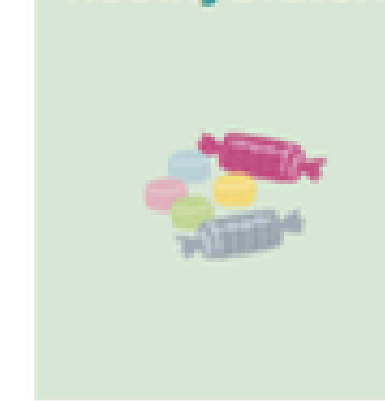
Eiwitten



Vetten

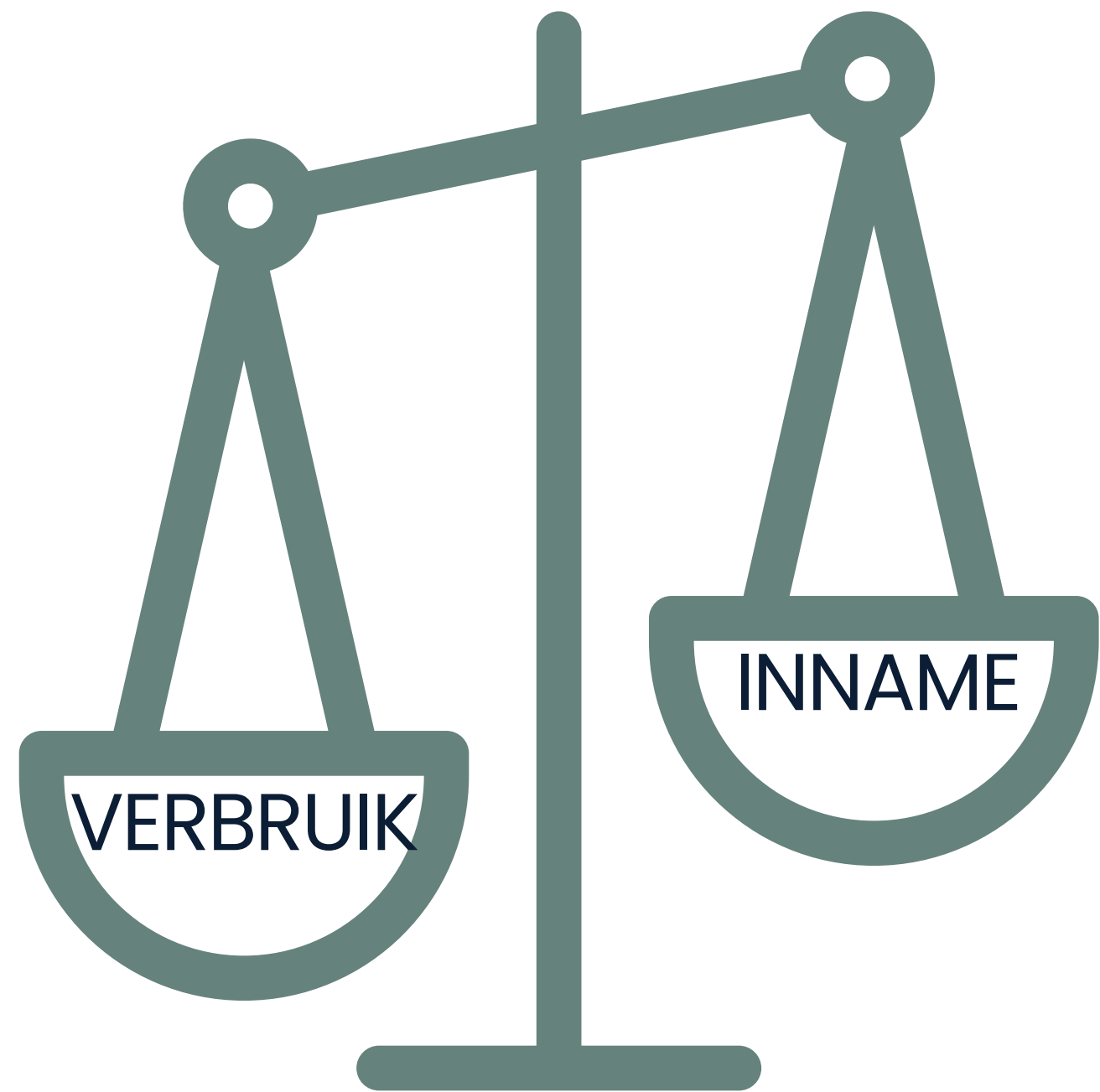


Koolhydraten



INNAME

Energieverbruik versus inname



Ja, maar...



Onrealistische verwachtingen



Te hard gefocust op korte-termijn resultaten



Opgeven bij uitdagingen

en vooral...

De grootste fout van veel diëten

**Caloriebeperking door tijdelijk (véél) MINDER te eten
zonder te letten op de kwaliteit van de voeding**

- = restrictief (kans op tekorten en inhaalbeweging)
- = weinig energie en dus vaak ook minder beweging
- = verlies van spiermassa
- = vertraging van BMR
- = niet vol te houden op langere termijn

==> terug bijkomen met fat overshooting
= slechter metabolisme dan voorheen



De grootste fout van veel diëten

**Caloriebeperking door tijdelijk (veel) MINDER te eten
zonder te letten op de kwaliteit van de voeding**

- = restrictief (kans op tekorten en inhaalbeweging)
- = weinig energie en dus vaak ook minder beweging
- = verlies van spiermassa
- = vertraging van BMR
- = niet vol te houden op langere termijn

==> terug bijkomen met fat overshooting
= slechter metabolisme dan voorheen

**Dit is ook één van de grootste
problemen bij het gebruik van GLP-1
medicatie (Ozempic, Wegovy,
Mounjaro,)!**



De oplossing?

- Niet MINDER maar SLIMMER gaan eten
- Ervoor zorgen dat je VERBRUIK behouden blijft/ liefst zelfs omhoog gaat
- **Lange termijn benadering** met aandacht voor **alle facetten** van het **metabolisme** (duurzame gedragsverandering op vlak van voeding, maar ook beweging, stress, slaap/herstel)



Hoe kunnen we meer verbruiken?

BMR

- Krachttraining: hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer het lichaam verbruikt in rust
- Zorgen voor een goede metabole gezondheid (zie verder)

TEF

- Meer eiwitten eten!
- Meer vezels eten!

NEAT

- Met de fiets/te voet naar de winkel gaan
- Kies vaker de trap
- Parkeer verder weg
- Ga op het werk op een andere verdieping naar het toilet
- Probeer een wandeling te maken tijdens het bellen of vergaderen
- Wachten op de bus? Neem de bus één halte verder

EAT

- 1 u wandelen = \pm 300 kcal
- 30 min zwemmen = \pm 300 kcal
- 10 min de trap op en af lopen = \pm 100 kcal
- 30 min wandelen = \pm 150 kcal
- 30 min joggen = \pm 325 kcal
- 30 min trampoline springen = \pm 250 kcal

Hoe kunnen we meer verbruiken?

BMR

- Krachttraining: hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer het lichaam verbruikt
- Zorgen voor een goede voeding (zie verder)

TEF

- Meer eiwitten eten
- Meer vezels eten!

Valkuil:
Meer sporten en
daardoor lagere NEAT
= netto soms minder
verbruik dan ervoor!

NEAT

- Met de fiets/te voet naar de winkel gaan
- Kies vaker de trap
- Parkeer verder weg
- Ga op het werk op een andere verdieping naar het toilet
- Probeer een wandeling te maken tijdens het bellen of vergaderen
- Wachten op de bus? Neem de bus één halte verder

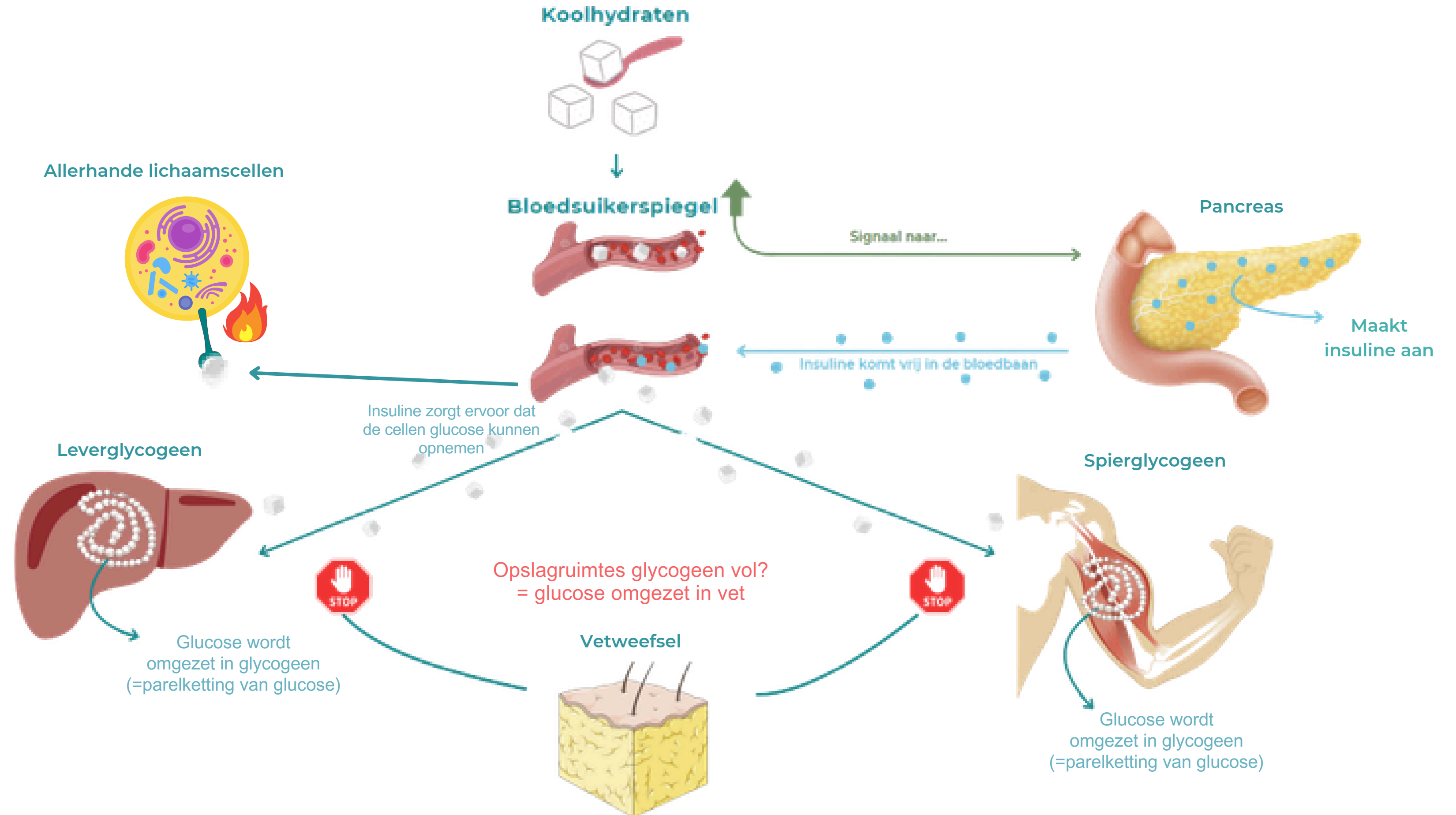
NEAT

- 1 u wandelen = \pm 300 kcal
- 30 min zwemmen = \pm 300 kcal
- 10 min de trap op en af lopen = \pm 100 kcal
- 30 min wandelen = \pm 150 kcal
- 30 min joggen = \pm 325 kcal
- 30 min trampoline springen = \pm 250 kcal

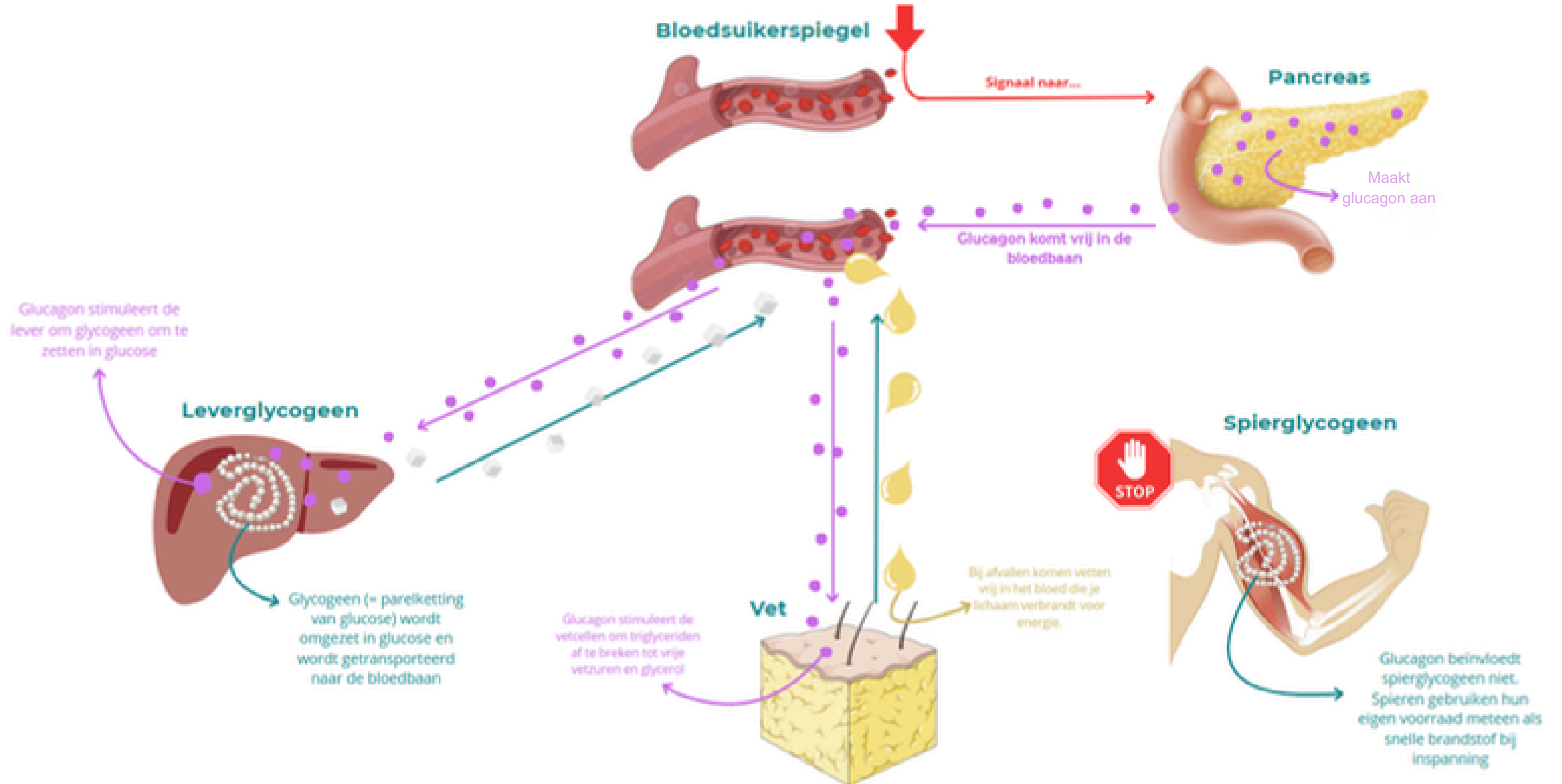
2. Suikermetabolisme



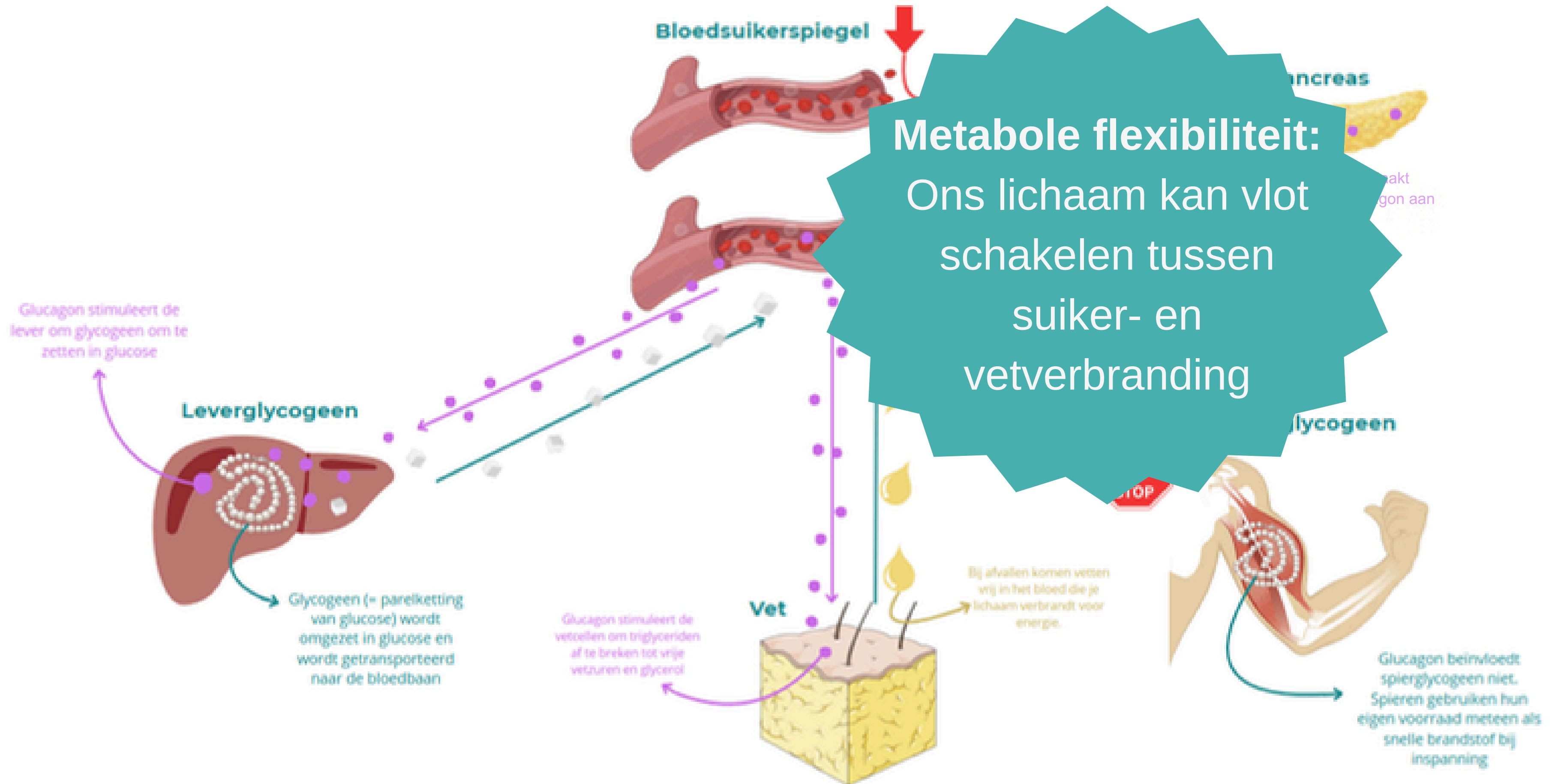
Ons normale suikermetabolisme (1)



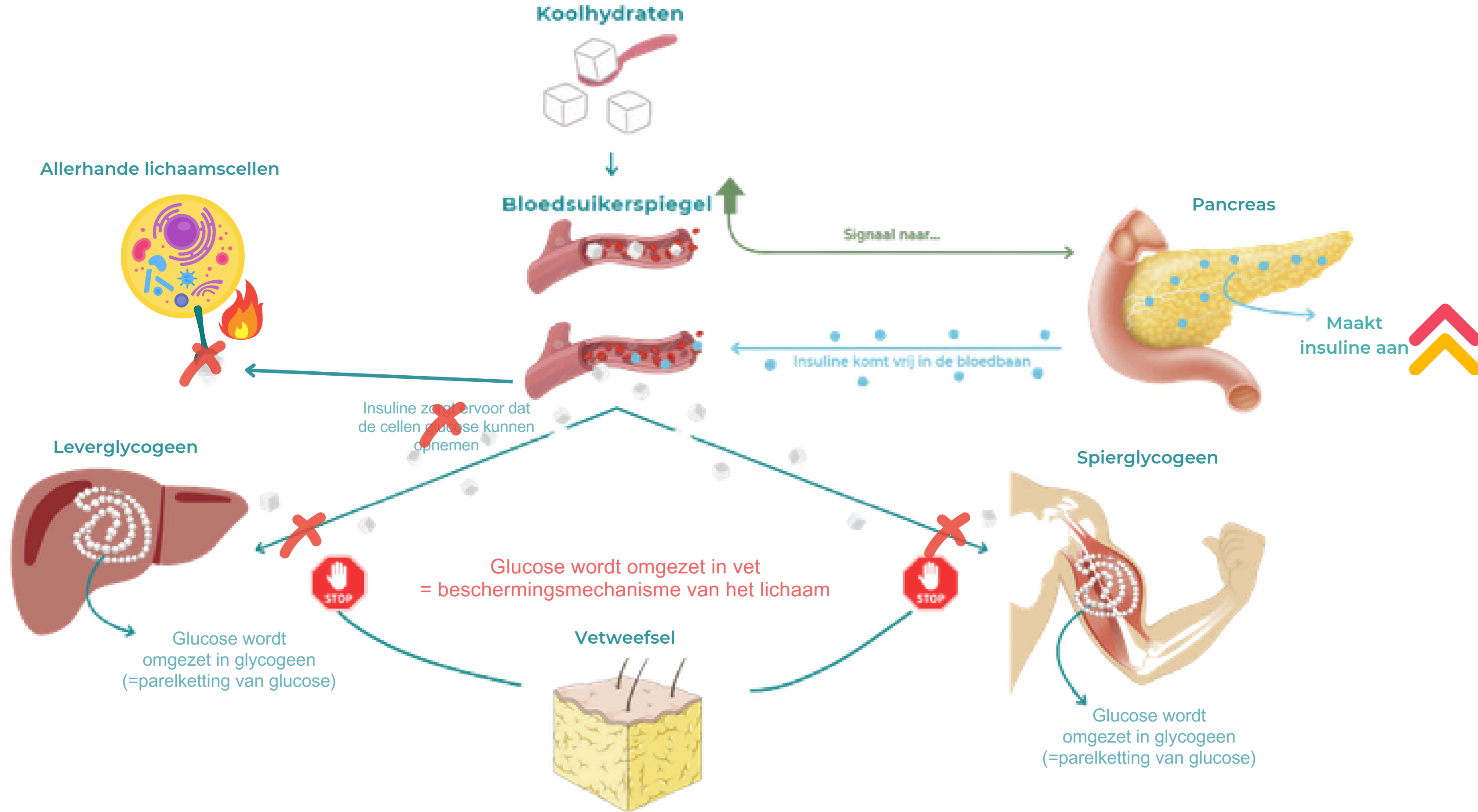
Ons normale suikermetabolisme (2)



Ons normale suikermetabolisme (2)



En als het misloopt...



Hoe komt het dat het misloopt?

- **Genetische gevoeligheid**
 - speelt mee, maar levensstijl bepaalt het grootste deel van het risico
- **Te veel snelle suikers en bewerkte voeding**
 - vaker en hogere insulinepieken
- **Te veel visceraal buikvet**
 - vetcellen maken ontstekingsstoffen die insuline minder effectief maken
- **Chronische laaggradige ontsteking**
 - cellen reageren trager op insuline
- **Te weinig spiermassa of inactiviteit**
 - spieren nemen minder glucose op, waardoor insuline stijgt
- **Slaaptekort**
 - gevoeliger voor honger, hogere glucose, lagere insulinegevoeligheid
- **Chronische stress / hoge cortisol**
 - lever maakt meer glucose aan → insuline moet harder werken
- **Verstoorde darmflora (dysbiose)**
 - lekkende darm → meer LPS in bloed → ontsteking
- **Leververvetting (NAFLD)**
 - lever reageert trager op insuline → glucose blijft stijgen
- **Te weinig eten (chronisch dieetgedrag)**
 - lagere spiermassa + hormonale ontregeling → slechtere insulinegevoeligheid



Mogelijke gevolgen van een verstoord suikermetabolisme

Hoge variabiliteit:

= wisselende energie/energiedips, vermoeidheid, slecht recupereren na een inspanning, drang naar eten/suiker, moodswings, ==> al merkbaar op korte termijn



Uit een studie blijkt dat een sterke daling na de maaltijd:

- **Het hongergevoel zal versterken tot 2-3u na de maaltijd**
- **De tijd tot de volgende maaltijd aanzienlijk zal verkorten**
- **De algemene energie-inname gedurende 24u na de maaltijd zal laten toenemen**

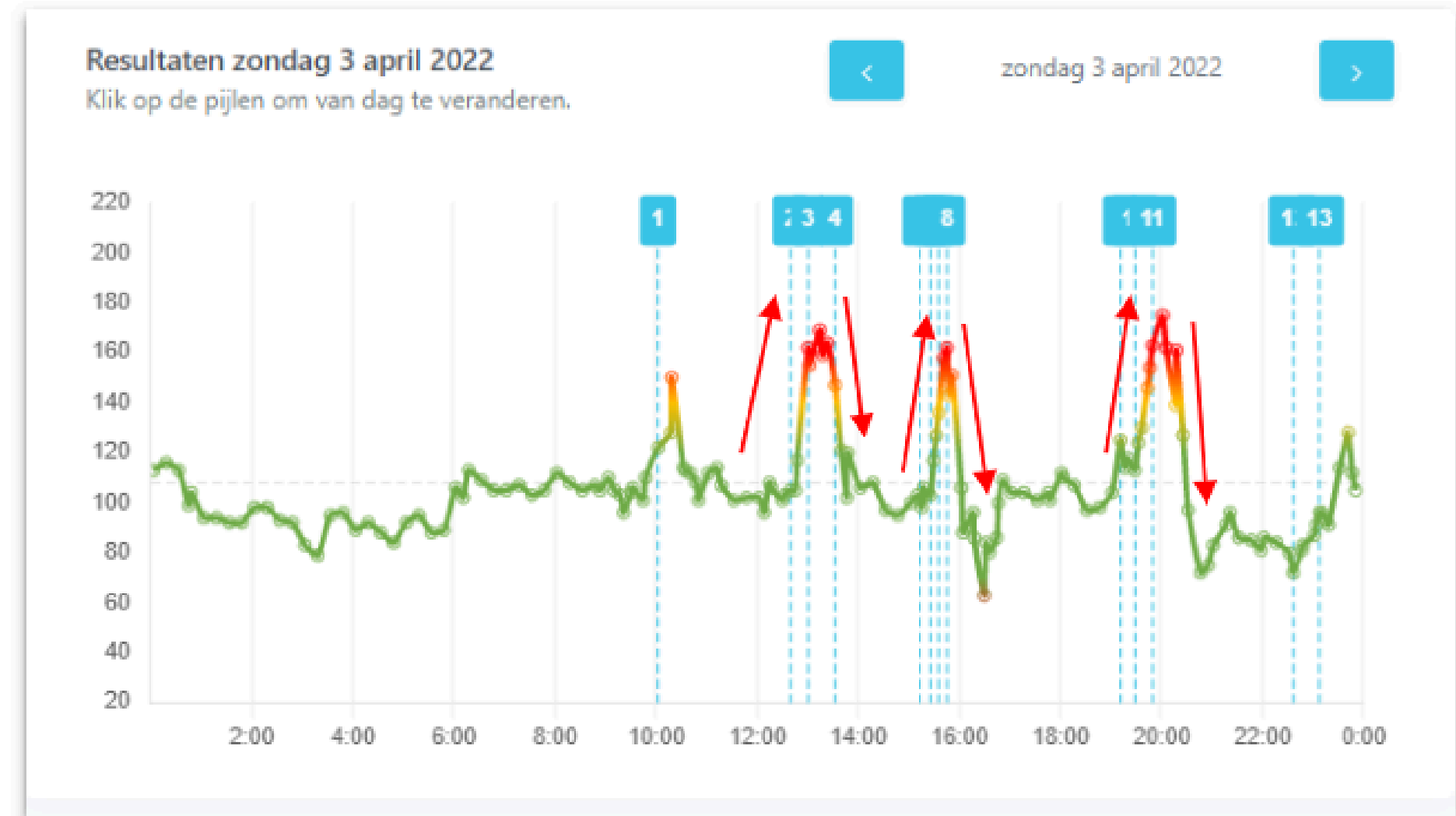
Mogelijke gevolgen van een verstoord suikermetabolisme

Hoge variabiliteit:

= wisselende energie/energiedips, vermoeidheid, slecht recupereren na een inspanning, drang naar eten/suiker, moodswings, ==> al merkbaar op korte termijn

Hoge waarden:

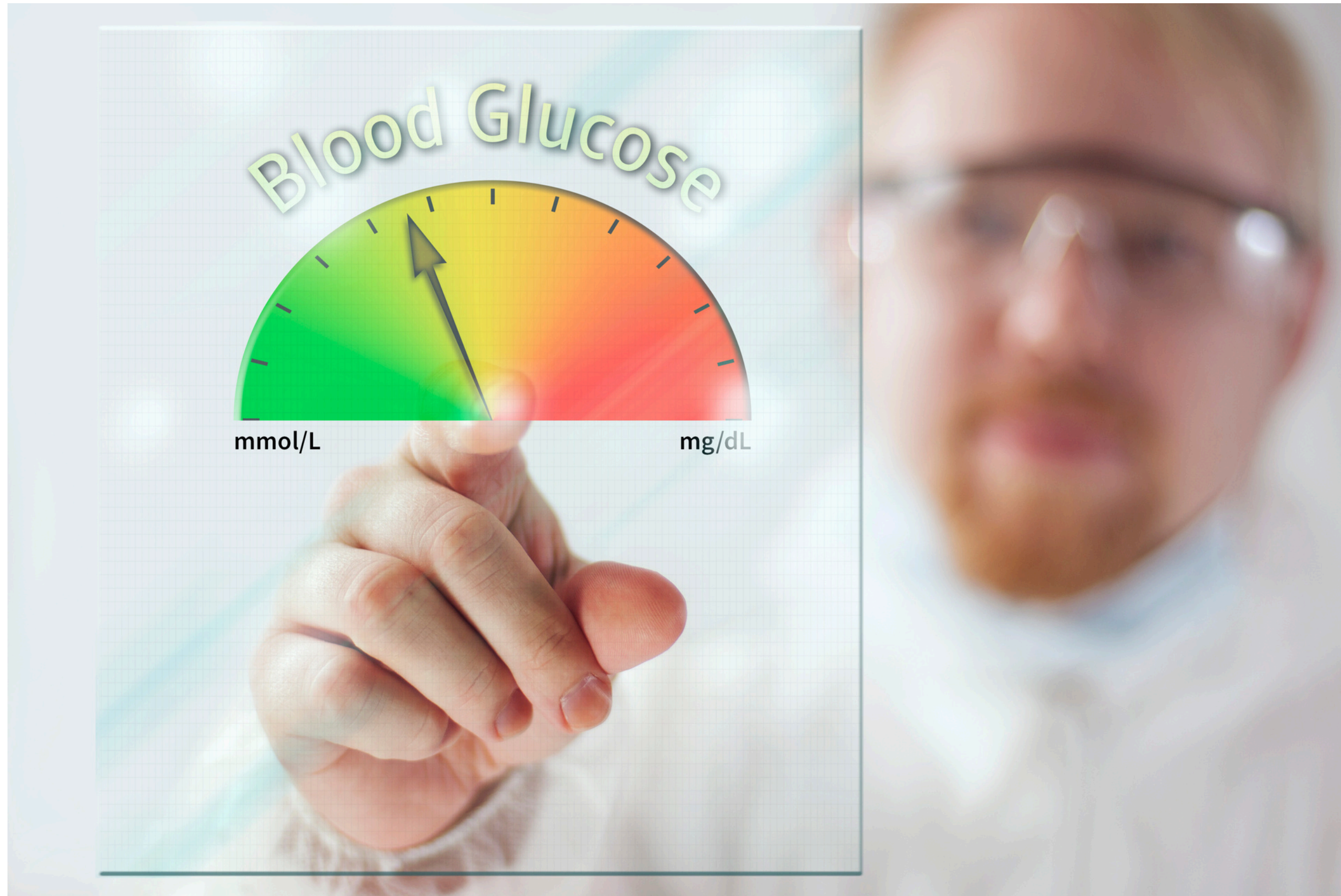
= hogere kans op ontwikkelen van welvaartsziekten zoals obesitas, diabetes, levercirrose, hart- en vaatziekten, alzheimer, osteoporose, maar ook snellere veroudering van de huid
==> komt pas tot uiting op lange termijn



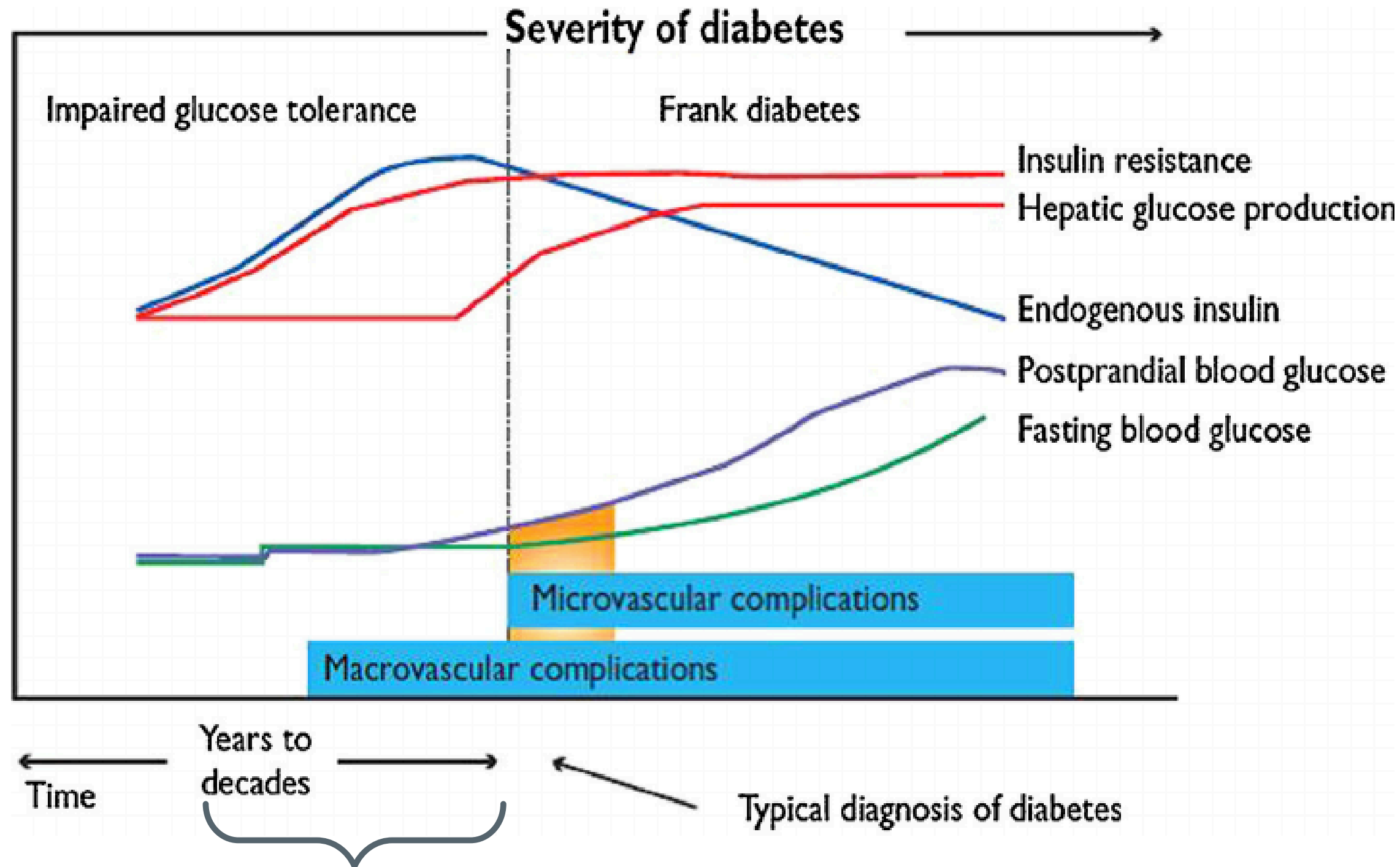
Uit een studie blijkt dat een sterke daling na de maaltijd:

- **Het hongergevoel zal versterken tot 2-3u na de maaltijd**
- **De tijd tot de volgende maaltijd aanzienlijk zal verkorten**
- **De algemene energie-inname gedurende 24u na de maaltijd zal laten toenemen**

“Maar mijn nuchtere suiker is altijd ok”



Inderdaad, want je lichaam doet hard zijn best



==> eerst "hyperinsulinemie",
later onvoldoende insuline

vage klachten

Bloedwaarden - koolhydraten

- Nuchtere suiker / glucose
- (HbA1c)
- Nuchtere insuline / insulinemie
- HOMA-IR of HOMA2-IR



Waarom niet enkel glucose?

KOOLHYDRATENMETABOLISME

Glucose nuchter

83

mg/dL

70 - 99

Insuline nuchter

89.6

pmol/L

18.0 - 173.0

HOMA

Homeostasis Model Assessment for Insulin Resistance

HOMA - IR - verhouding van nuchtere glucose en nuchtere insuline

HOMA 2 - IR - houd ook rekening met de activiteit van de bètacellen & insulinegevoeligheid



Waarom niet enkel glucose?

KOOLHYDRATENMETABOLISME

Glucose nuchter

83

mg/dL

70 - 99

Insuline nuchter

89.6

pmol/L

18.0 - 173.0

HOMA 1 IR

2.6

index

≤2.3

Indicatief voor metabool syndroom

>2.3

Indicatief voor insuline resistentie

>2.7

HOMA 2 IR°

1.6

index

≤1.4

Indicatief voor metabool syndroom

>1.4

Indicatief voor insuline resistentie

>1.8

Beta cel functie (%B)°

158.6

%B

≤100.0

Insuline sens. (%S)°

61.6

%S

≥71.0

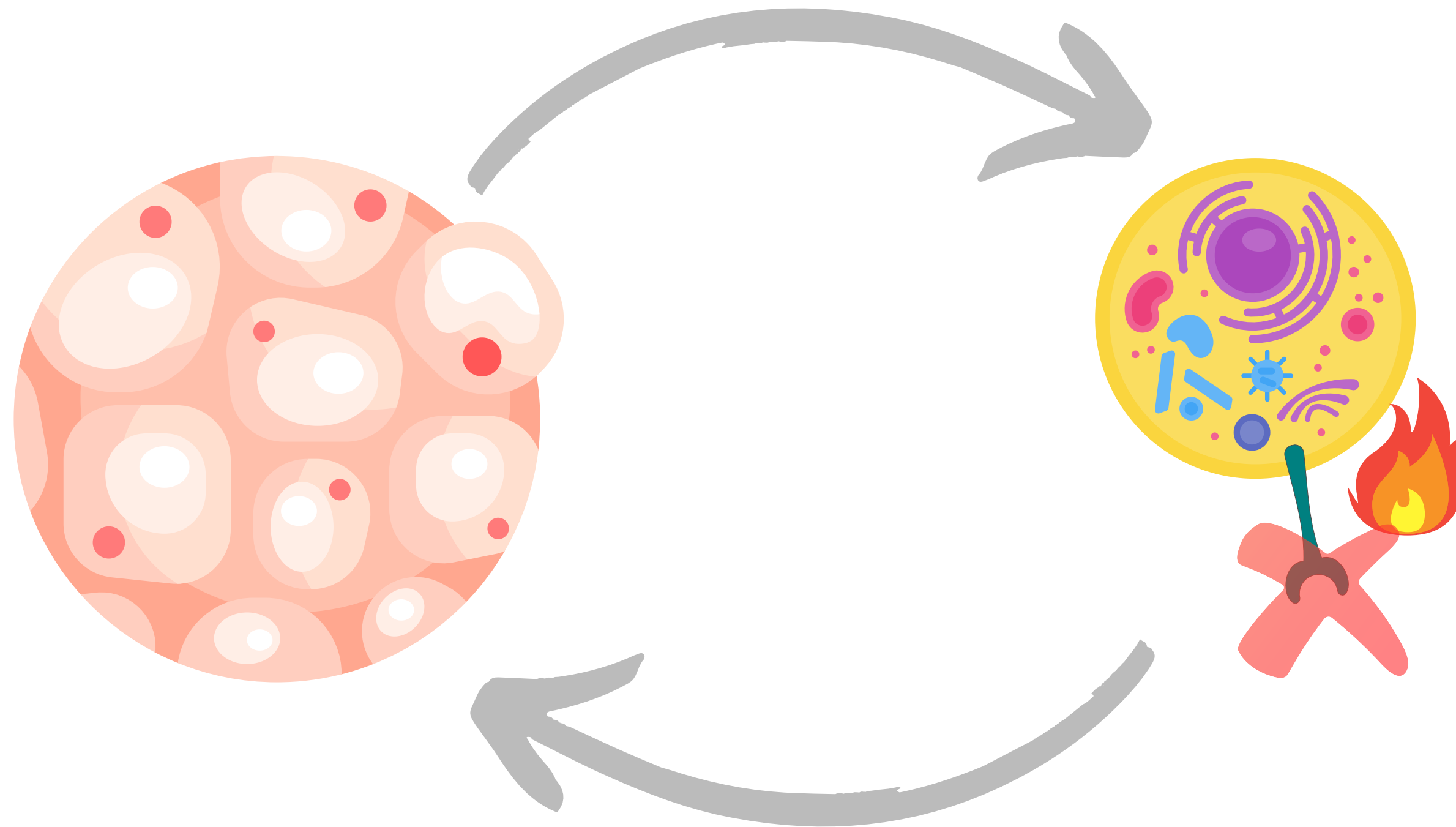
Werd de HOMA-IR of de insuline niet bepaald?

TG/HDL-ratio als snelle check

- Als je geen nuchtere insuline in je bloedresultaten hebt, kan de verhouding tussen triglyceriden en HDL helpen om een eerste indruk te krijgen van je metabole gezondheid
- Triglyceriden delen door HDL
- Vuistregels (voor volwassenen zonder genetische cholesterolstoornissen):
 - Onder 1,5: meestal geen aanwijzing voor insulineresistentie
 - 1,5 tot 3: verhoogde kans op metabole verstoring
 - Boven 3: sterke aanwijzing dat je insulinehuishouding onder druk staat

OPGELET: Deze ratio is geen diagnose. Alcohol, recente voeding, medicatie en genetica beïnvloeden deze waarden. Een normale ratio sluit IR niet uit, en een hogere ratio betekent niet dat je meteen ziek bent. Maar: hij geeft je wel een nuttig signaal om verder te kijken.

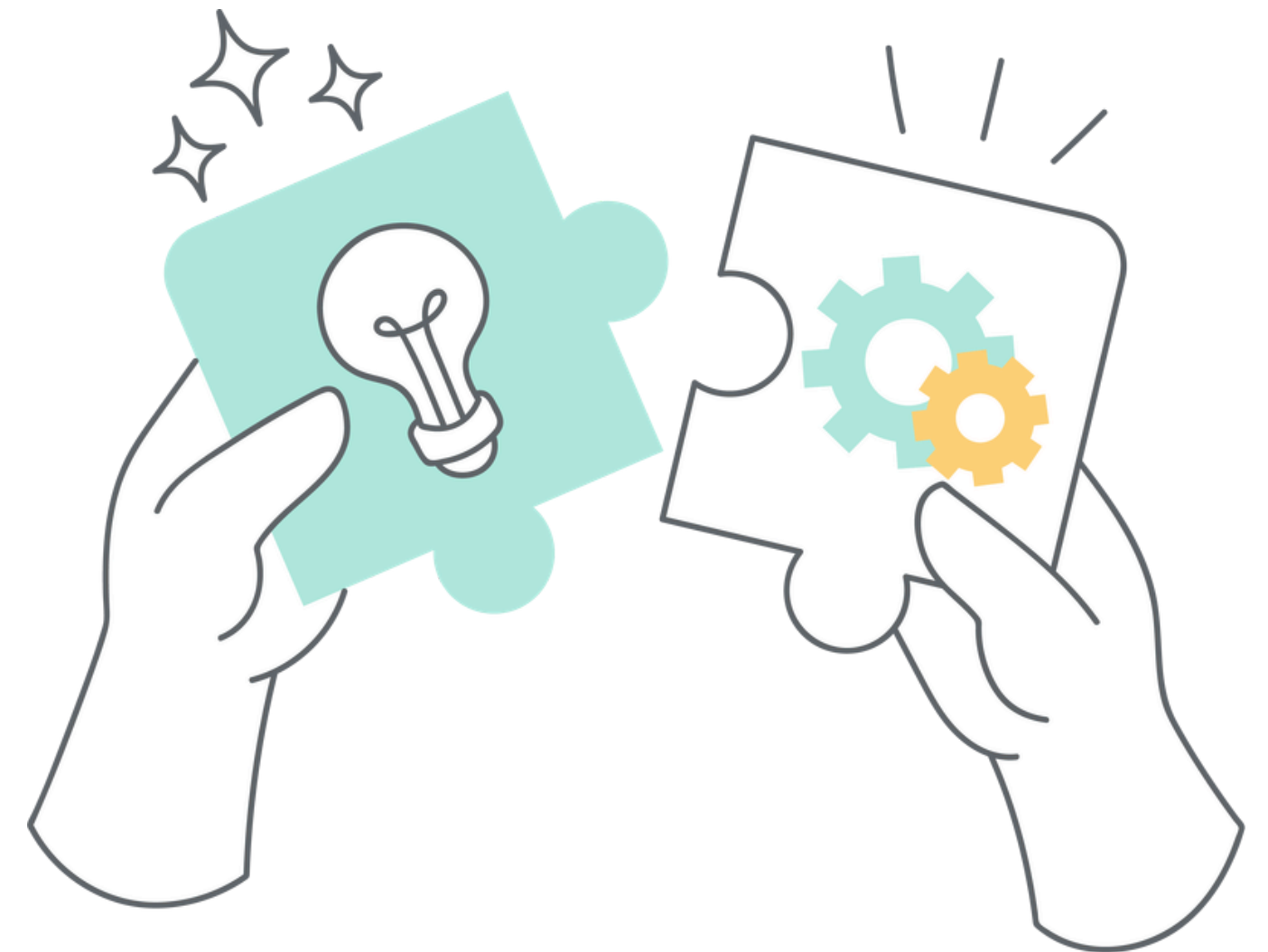
Hyperinsulinemie/insulineresistentie en overgewicht: kip of ei?



De oplossing?

Verbeteren van insulinegevoeligheid en stimuleren van metabole flexibiliteit

- Koolhydraatbewuste voeding (in functie van verbruik én mate van insulineresistentie)
- Verbeteren darmflora
- Verlagen van ontsteking (zie verder)
- Beweging (combinatie van meer N.E.A.T., cardio en krachttraining)
- Inzetten op herstel/slaap
- Inzetten op stressreductie



3. Laaggradige ontsteking



Laaggradige ontsteking (1)

- **Chronische** ontsteking: immuunsysteem is voortdurend gealarmeerd
- **Ontstekingsstoffen** (pro-inflammatoire cytokines) circuleren doorlopend door het lichaam
- **Symptomen:** vaag en niet specifiek
- **Diagnose:** moeilijk te stellen
- **Veroorzaakt door:**
 - visceraal vet i/h lichaam
 - ultrabewerkte voeding
 - rood & bewerkt vlees
 - roken, alcohol en andere toxische stoffen
 - chronische stress
 - te weinig slaap
 - te weinig beweging
 - "lekke darm": darmbarrière laat ongewenste stoffen door (LPS)

Laaggradige ontsteking (2) - gevolgen

Metabolisme

- Minder gevoeligheid voor insuline → hogere bloedsuiker
- Minder gevoeligheid voor leptine → minder verzadiging, meer honger
- Tragere omzetting van T4 → T3 → tragere verbranding
- Lagere mitochondriale efficiëntie → minder energie, sneller moe
- Meer vetopslag, vooral rond de buik

Hersenen & stemming

- Minder serotonineactiviteit → meer cravings, meer gevoeligheid voor stress
- Meer "brain fog": moeilijker focussen, trager denken
- Verhoogd risico op somberheid of angstige gevoelens

Hormonen

- Verstoorde stress-as (cortisol blijft hoog)
- Verstoorde menstruatiecyclus bij vrouwen (door impact op hypothalamus en hormonen)
- Sterkere schommelingen in honger- en verzadigingshormonen

Immuunsysteem

- Overactief maar minder efficiënt immuunsysteem
- Verhoogde kans op infecties of trager herstel ervan
- Kan auto-immunreacties mee in stand houden

Hart en bloedvaten

- Hogere triglyceriden, lagere HDL
- Meer oxidatieve stress → beschadiging van bloedvaten
- Hogere kans op hart- en vaatziekten op lange termijn

Spieren en herstel

- Sneller spierafbraak, trager herstel
- Meer blessures door tragere weefselreparatie

Darmen

- Meer darmdoorlaatbaarheid → nog meer ontstekingsreactie (vicious circle)
- Verstoorde darmflora → minder GLP-1, slechtere opname van nutriënten

Algeheel welzijn

- Moeheid die niet verdwijnt na rust
- Pijnklachten, stijve spieren of gewrichten
- Slaapkwaliteit daalt

De oplossing?

Voeding

- Meer vezels (groenten, peulvruchten, volkoren)
- Meer omega-3 vetzuren (vette vis, noten, zaden)
- Minder ultra-bewerkte voeding
- Minder toegevoegde suikers en snelle koolhydraten
- Minder transvetten en ultra bewerkte plantaardige oliën
- Geen/matige inname van alcohol
- Meer plantaardige diversiteit (min. 20-30 soorten per week)

Darmen ondersteunen

- Gefermenteerde voeding (yoghurt, kefir, kimchi)
- Prebiotische vezels (haver, ui, look, asperges, banaan)
- Darmbarrière versterken door voldoende slaap, minder alcohol, minder stress

Beweging

- N.E.A.T, cardio & kracht

Slaap/herstel

Stressregulatie

Gewichtsreductie (indien nodig)

- Zelfs 5 à 10% verlies van lichaamsgewicht vermindert ontstekingsmarkers duidelijk
- Vooral daling van visceraal vet is effectief

Vermijden van toxische prikkels

- Minder roken, minder alcohol
- Plastic (BPA) en (beschadigd) teflon (PFAS) vermijden
- Eerder koken met glas, roestvrij staal of gietijzer
- Cosmetica, huishoudproducten, ...

4. Honger- en verzadigingssysteem



Honger en verzadigingssysteem

- **Ghreline** (lege maag = meer honger) ←
- **PYY, CCK & GLP-1** (darmen; pas na +/- 20min)
 - (verteringssappen stimuleren)
 - verhogen verzadigingsgevoel
 - vertragen maaglediging
- **Leptine** (meer vetweefsel = minder honger, maar leptine-resistentie!)
- **Insuline** (te veel = meer honger)
- **Serotonine** (te weinig = meer honger/vooral naar koolhydraten)
- **Oestrogeen** (verhoogt de gevoeligheid voor leptine en insuline en verlaagt het hongersignaal ghreline - maar neemt af bij (perimenopauze, zie verder))
- **Progesteron** (meer = meer honger (2de helft cyclus))
- **Cortisol** (te veel = meer honger)



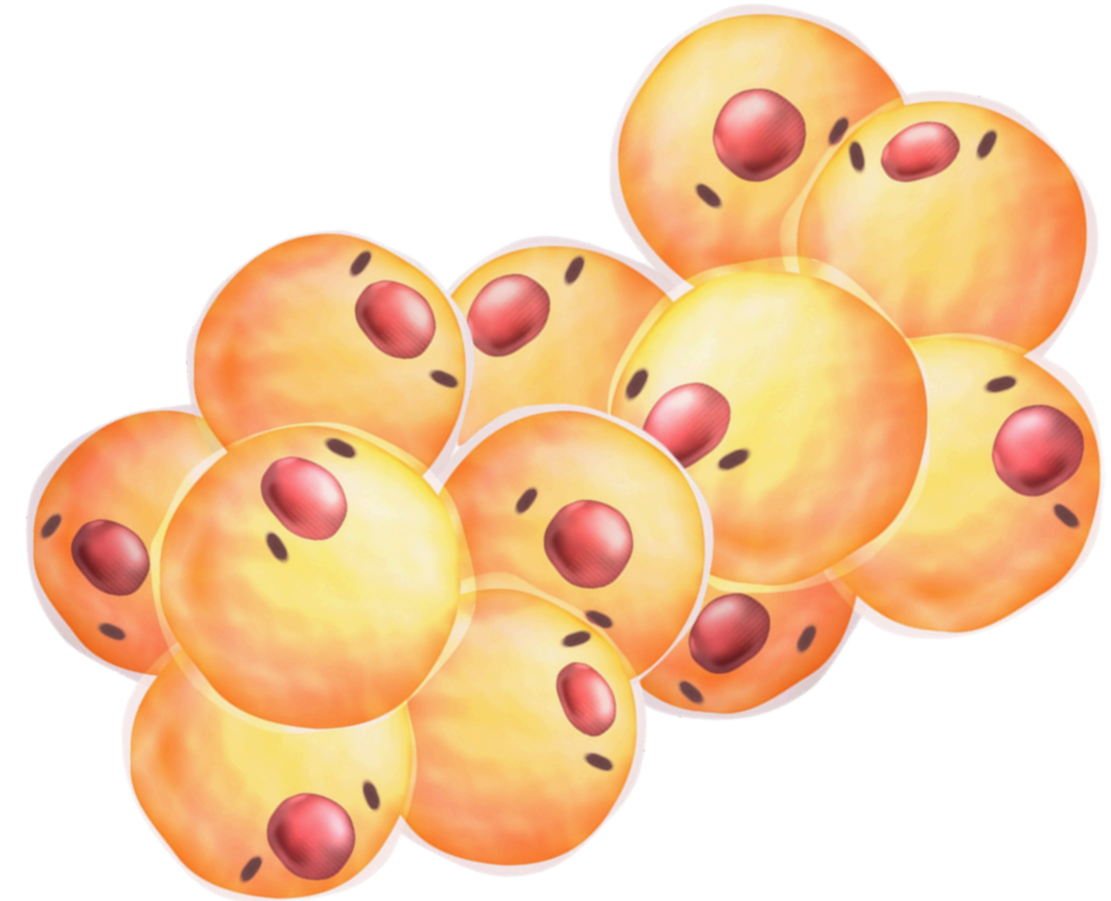
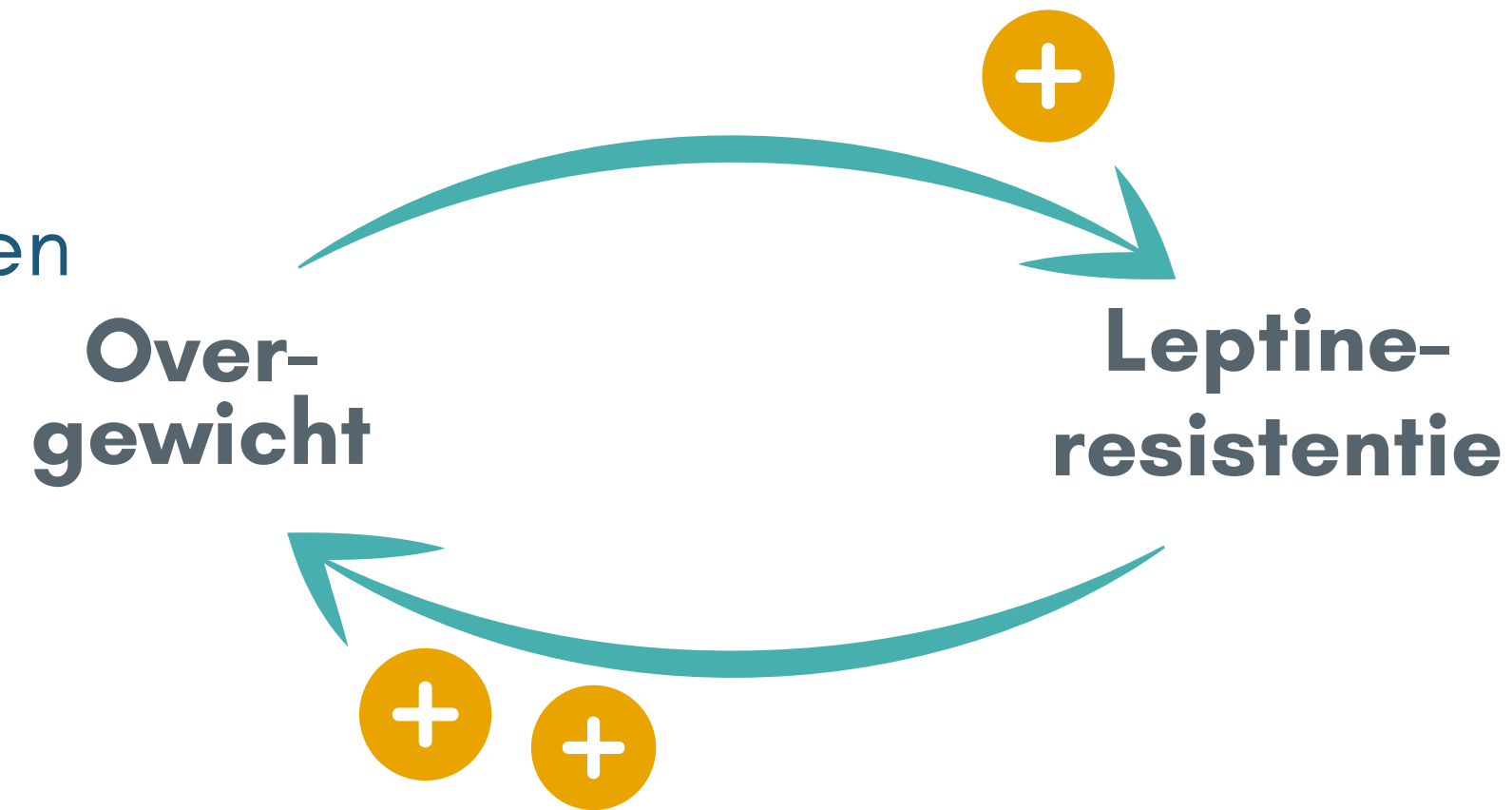
Hoe inspelen op normale werking?

- zorg voor **volume**
- zorg voor **vezels**
- zorg voor (gezonde) **vetten**
- zorg voor voldoende **eiwitten**
- beperk snelle **suikers**
- eet **tryptofaanrijke** voeding zoals ei, yoghurt, kip, noten, haveremout (voorloper van serotonine)
- eet **traag** en met **aandacht** en **kauw** goed
- zorg voor voldoende **daglicht** (serotonine)
- hou rekening met je cyclus of evt. (peri)menopauze in functie van **oestrogeen/progesteron**



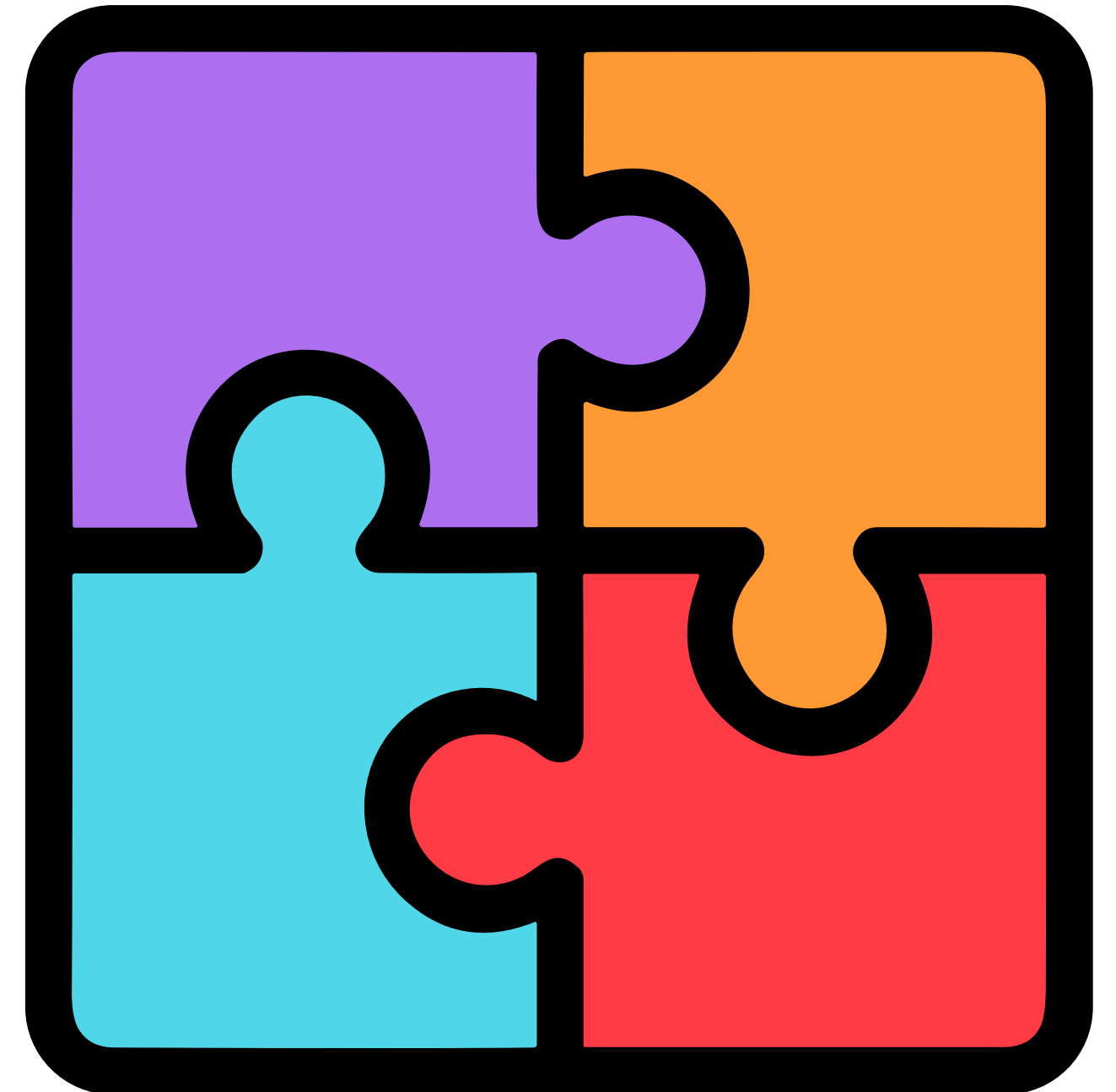
Maar... leptine-resistentie

- Hypothalamus is doof geworden voor signalen
 - verhoogt de honger
 - vertraagt het metabolisme
- Veroorzaakt door
 - dyslipidemie (cholesterol en TGL)
 - laaggradige ontsteking
 - verhoogde gehalten aan leptine in bloed



De oplossing?

- Verminder laaggradige ontsteking
- Verlaag visceraal vet
- Stabiliseer je bloedsuikerspiegel
- Eet voldoende eiwitten
- Eet voldoende vezels
- Ondersteun je darmflora
- Beweeg regelmatig (zowel cardio als krachttraining)
- Verbeter je slaap/herstel
- Verminder chronische stress
- Eventueel eetpauzes (mits al de rest goed zit!)



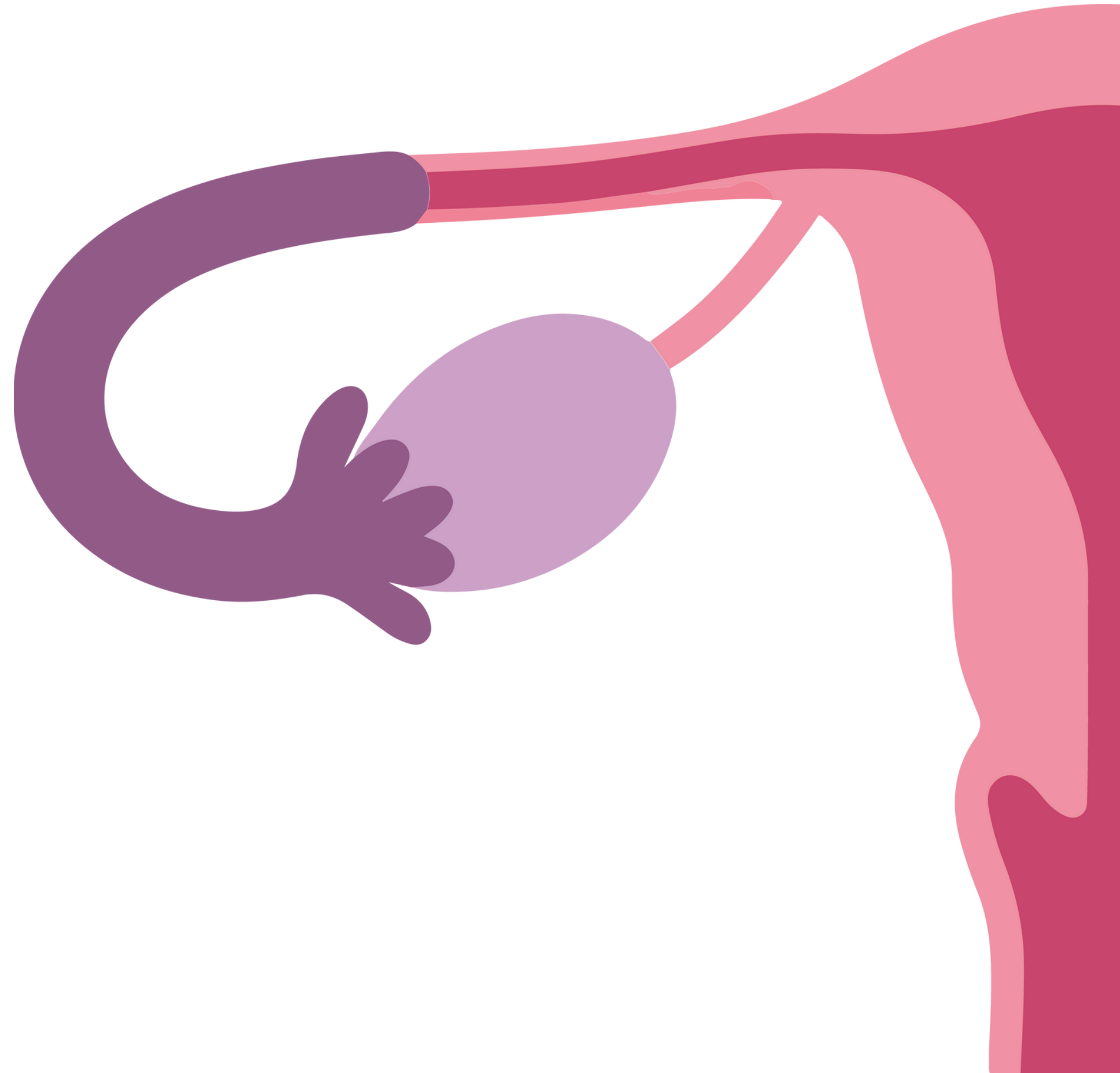
5. Geslachtshormonen: cyclus en (peri)menopauze



Invloed van je cyclus

Eerste helft van de cyclus

- oestrogeen stijgt
- je voelt je lichter
- honger is vaak stabiel
- energie en motivatie hoger



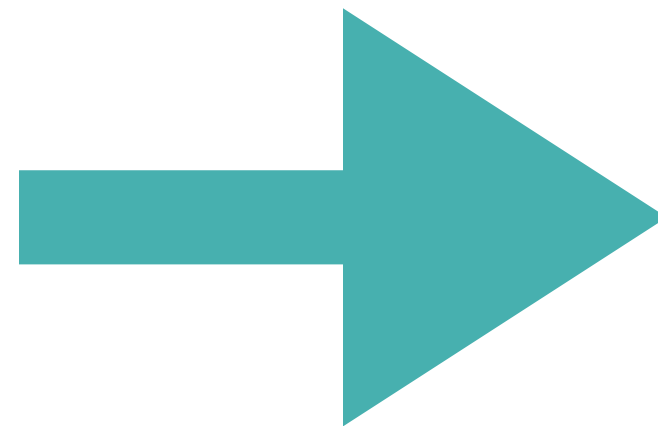
Invloed van je cyclus

Eerste helft van de cyclus

- oestrogeen stijgt
- je voelt je lichter
- honger is vaak stabiel
- energie en motivatie hoger

Tweede helft van de cyclus

- progesteron stijgt
- oestrogeen daalt
- meer honger en meer cravings
- energie zakt sneller
- minder stabiele bloedsuiker



- **slaap is des te belangrijker**
- **meer cravings hebben is normaal en geen kwestie van wilskracht**

Soms zit de kracht niet in streng tegenhouden, maar in mild toegeven.

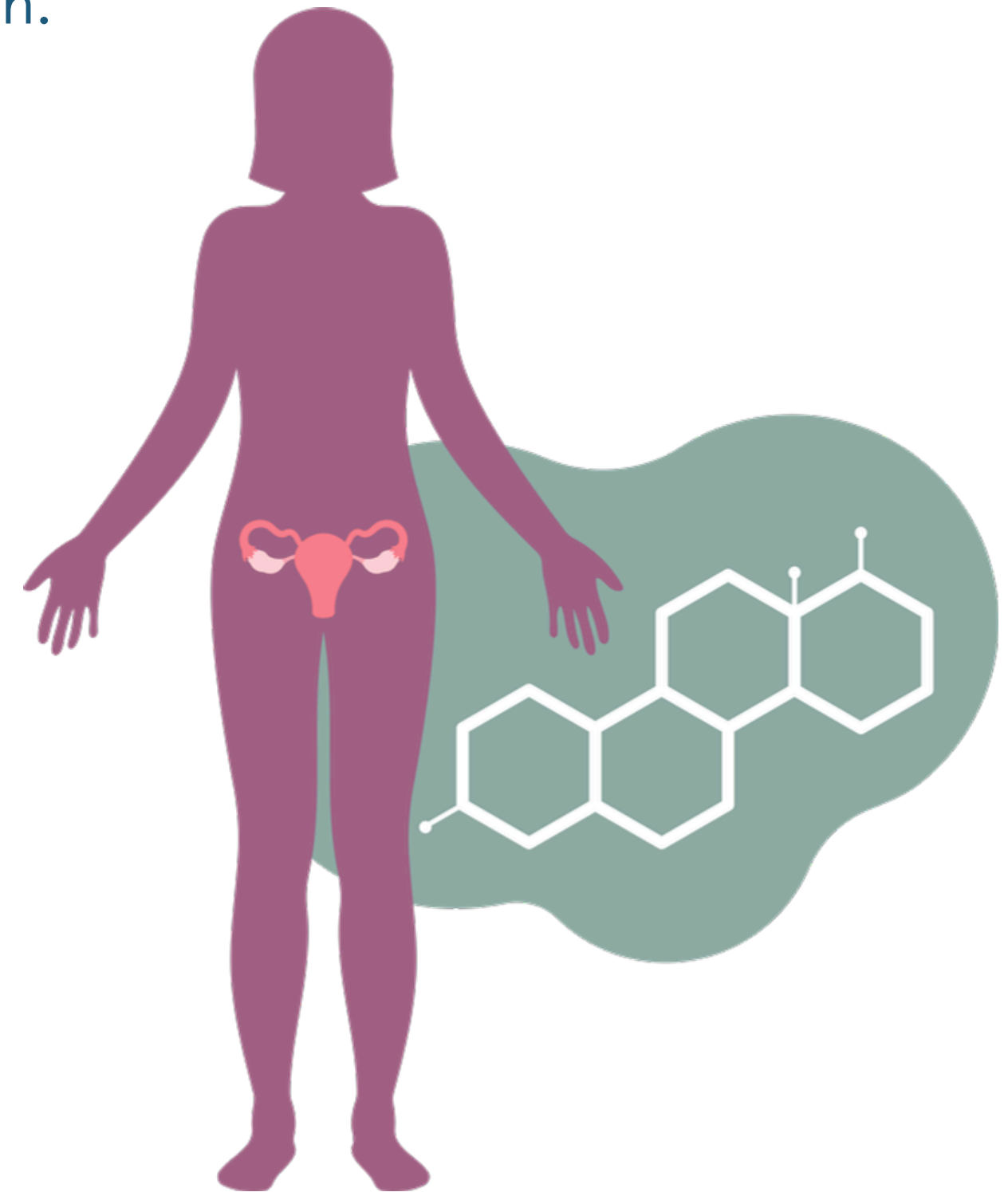


Invloed van de (peri)menopauze

Perimenopauze is een overgangsfase waarin hormonen beginnen schommelen, vaak al tussen 35 en 45 jaar, om daarna steeds meer af te nemen.

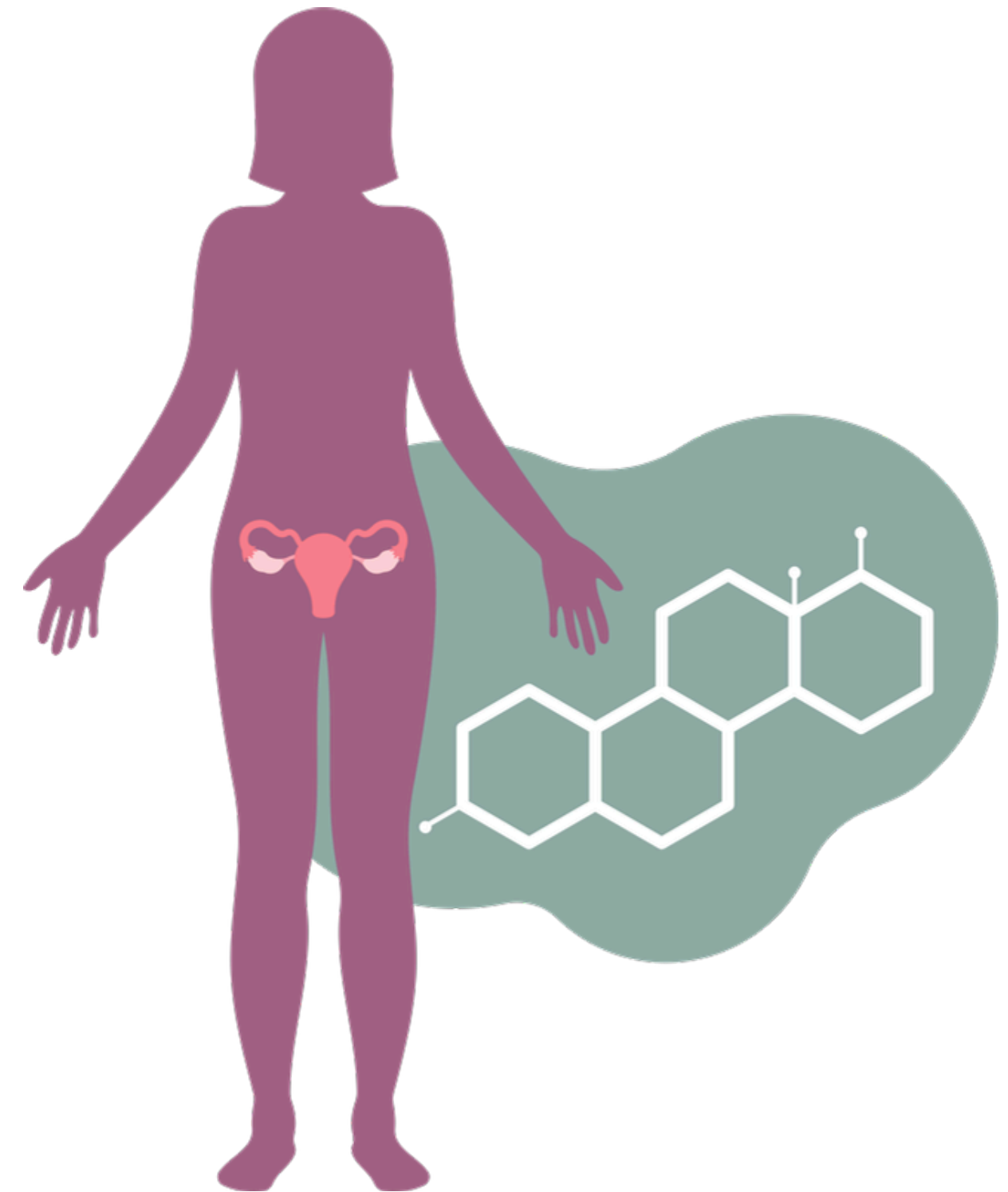
Typische veranderingen:

- honger en verzadiging wisselen sneller
- energie minder voorspelbaar
- meer stressgevoeligheid
- lagere insulinegevoeligheid
- slaap verstoort sneller
- je metabolisme voelt minder "logisch"
- meer vetopslag op de buik



De oplossing?

- vaste eetstructuur met goede hoofdmaaltijden en voldoende eetpauzes
- voldoende eiwitten bij elke maaltijd
- meer vezels
- minder (snelle) koolhydraten (koolhydraatbewust)
- rustmomenten doorheen de dag
- avondroutine voor slaap
- wandelen en 2 keer per week krachttraining
- mildheid: je lichaam werkt anders in elke fase





**“Most people have no idea
how good their body is
designed to feel”
~ Kevin Trudeau**

**Het goede nieuws:
je kan je gezondheid terug
in eigen handen nemen**



Pijlers waar je mee aan de slag kan gaan

VOEDING

Je lichaam voeden met wat het écht nodig heeft, met ruimte voor genot en eetplezier.

BEWEGING

Op een efficiënte en haalbare manier zowel uithouding als kracht verhogen.

STRESS

Zowel stress- als emotieregulatie om het lichaam uit de fight / flight te halen.

SLAAP & HERSTEL

Goede slaapgewoontes voor méér energie, een goed werkend metabolisme en minder cravings.

GEDRAG & GEWOONTES

Aandacht voor alle factoren die een invloed hebben op jouw gedrag rond eten, beweging, zelfzorg, grenzen bewaken, ... Op een duurzame manier jouw leven vormgeven, zodat een gezonde levensstijl een logischer gevolg wordt en je minder op automatische piloot door een ongezond leven heen vliegt.

Impact van deze aanpassingen

1) effect op korte termijn

- stabielere suikerspiegel, minder variabiliteit
- stabiel gevoel, minder cravings
- beter verzadigingsgevoel, niet continu honger
- vaker in vetverbrandingszone
- betere nachtrust

2) effect op langere termijn

- verhoogde insulinegevoeligheid & lagere gemiddelde suikerspiegel
- herstellen van laaggradige ontsteking
- herstel van de lever
- betere cholesterolwaarden, triglyceriden & bloeddruk
- **metabolisme gaat steeds beter werken**
- **makkelijker om gewicht te verliezen en gewichtsverlies te behouden**
- geen of minder nood aan medicatie



Gedragsverandering?

M I S S I O N
V I S I O N

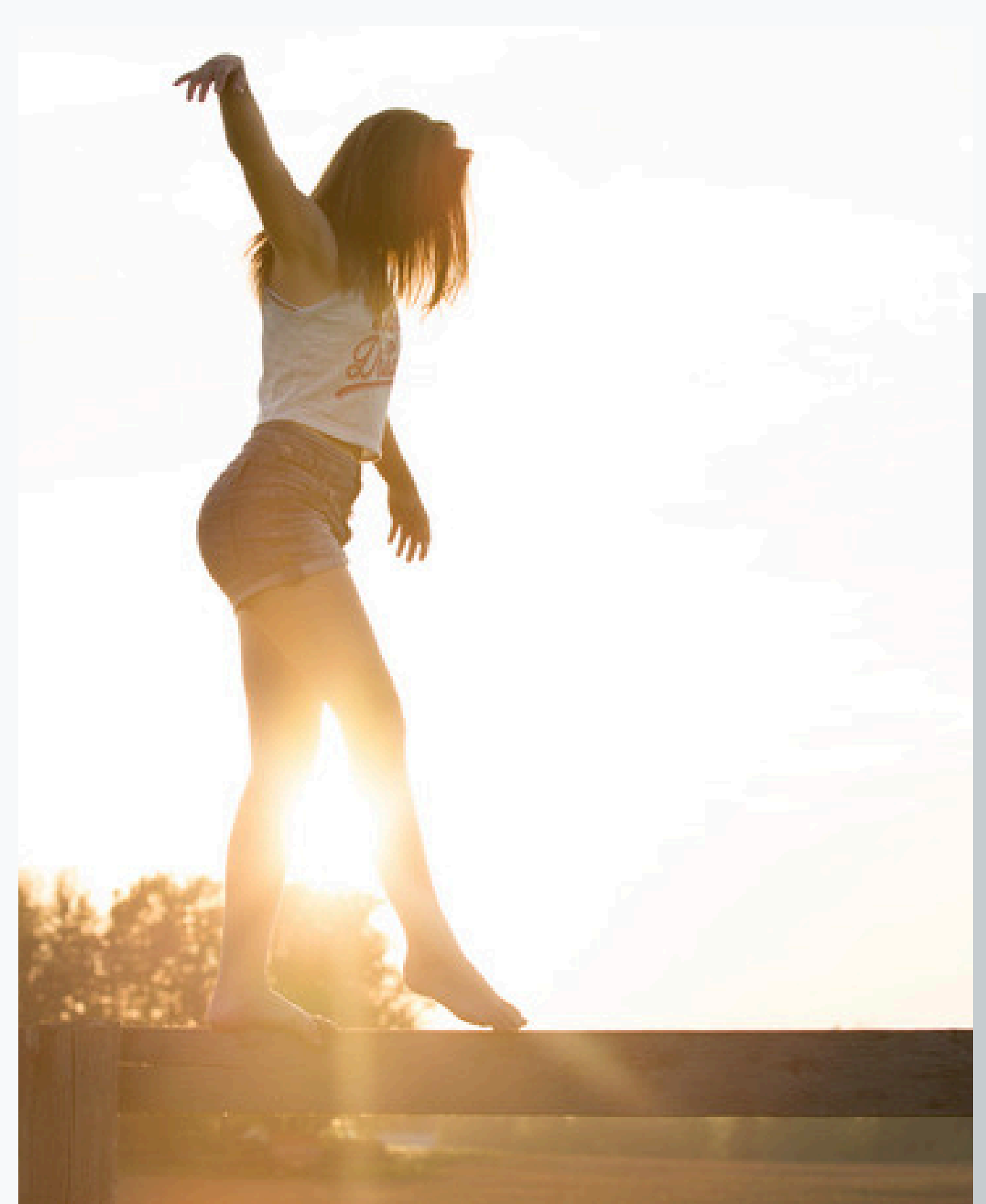


MININD

YOUR METABOLISM

Bedoeling van Project “Mind your Metabolism”

- hormonale en metabole processen zo veel mogelijk herstellen (insuline-resistentie, leptine-resistentie, bloeddruk, low-grade inflammation, darmflora, ...)
- verbetering van individuele bloedwaarden (glucose, cholesterol, leverwaarden, ontstekingsparameters, ...)
- medicatie afbouwen of voorkomen (diabetes, bloeddruk, cholesterol, ...)
- nieuwe balans vinden in je lichaam
- blijvend gewichtsverlies
- effecten dus zowel op korte, als op lange termijn



Aanpak van Project “Mind your Metabolism”

- levensstijlaanpassingen door concreet samen te werken aan
 - voeding
 - beweging
 - slaap/herstel
 - stress- en emotieregulatie
- **duurzame gedragsverandering** d.m.v. Acceptance & Commitment Therapy en Mindful Self-Compassion
- het groepsgebeuren zorgt er voor dat je er nooit alleen voor staat, steun vindt bij elkaar, inspiratie en ideeën kan uitwisselen, ...



Stappenplan



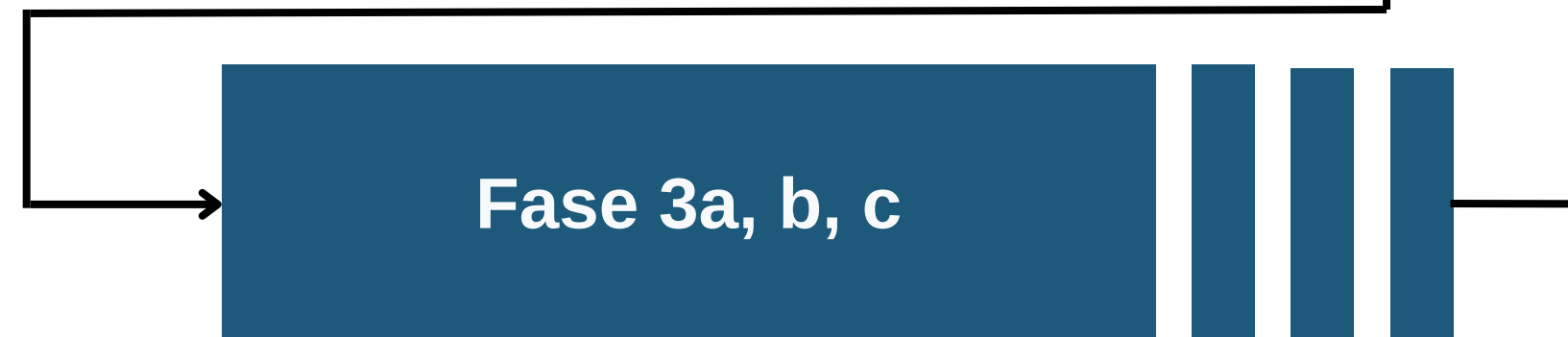
Inzicht krijgen
in gewoontes



Reset van gewoontes en kickstart van
vetverbranding door vermindering
van koolhydraten



Op zoek naar
persoonlijke
tolerantiedrempel
o.b.v. kwaliteit én
kwantiteit van
koolhydraatbronnen



Behoud van
gezond "leefgewicht"



Reviews

Waarom zou iemand het traject bij de geweldige Jessica en Loran moeten volgen?

Beiden weten waarover ze het hebben, ze hebben veel zelf meegemaakt, zijn zich continu aan het bijscholen over bepaalde 'problemen' die ze bij hun cliënten tegen komen. Ze weten dus ook wel snel hoe ze problemen waar je tegen aan loopt, kunt omvormen naar oplossingen. Het traject van MYM is misschien wel strikter als hun vorige trajecten, maar voor mij is dit beter. Je hebt meer een houvast om te starten (of te hervatten) met jouw gezondheids- en fitheidsverhaal. Ik ben gestart, nadat ik merkte dat het echt de spuigaten was uitgelopen qua eten. Ik wilde mij echt terug gezonder en fitter voelen. De eerste week koolhydraatarm eten was wel een grote switch. Maar een nodige switch. De suikeranalyse en bloedtest gaven alarmsignalen bij mij. Ondanks dat ik wist dat het erg gesteld was, bleef het een eye-opener. Hoewel het mij vroeger zou ontmoedigen, ben ik nu er helemaal voor gegaan. De eerste weken vlogen de kilo's er af. En zeker toen de online workouts erbij kwamen. Het is soms wel een opgave om aan alles deel te nemen, maar Jessica en Loran zijn zo hartelijk en behulpzaam, dat het moeilijke losgelaten kan worden. Ondertussen kan ik zeggen dat ik ook terug aan het lopen ben, iets dat ik een jaar geleden niet mogelijk zag.

Dankzij het traject ben ik echt serieuze stappen aan het zetten naar mijn kernwaarde: Gezonder en fitter leven. Ik zou het ook aan iedereen aanraden om bij Jessica en Loran te komen. Beiden hebben zoveel kennis, zullen nooit oordelen als je eens een mindere periode hebt gehad, als je een niet-helpende gedachte hebt overwonnen zijn ze zo trots! Kortom, dit traject is echt iets als je denkt: er moet iets veranderen!



Wil je afvallen op een gezonde manier en met gewone voeding ?

Dan is het programma bij Jessica en Loran aan te raden.

Ze coachen je niet alleen op het gebied van je voeding , maar tegelijk krijg je tips om aan je mindset te werken. Wanneer je hoofd niet mee is, lukt de rest ook niet. Het is, voor mij, niet het snelste " dieet", maar ik vorder wel...op een gezonde manier !

Afvallen wordt op deze manier wat gemakkelijker en aangenamer met de aangeboden recepten en de begeleiding. Ik heb nog een lange weg te gaan, maar het is een groot verschil dat ik op deze dames en hun begeleiding kan rekenen.❤️

Toen ik met het MYM programma ben begonnen had ik 1 doel voor ogen: mij fitter en energiever voelen en dat kon volgens mij alleen maar door gewicht te verliezen...

De inzichten die ik kreeg door de bloedsuikerspiegel te meten en op te volgen, hebben echt m'n ogen geopend: meten is weten en dat klopt echt! Doe daar bovenop de inzichten van jullie beiden en na zoveel jaar diëten begreep ik EINDELIJK wat er allemaal gebeurde in mijn lijf! (Allez of ik begrijp dat nu een beetje 😊)

Na een aantal weken echt goed op m'n voeding te letten voelde ik dat mijn lichaam niet mee zo snakte naar suikers en eten! En dat werd een belangrijk kantelpunt: ik besepte dat niet mijn lijf, maar m'n hoofd moeilijk deed....en toen begon de moeilijkste fase (en die is nog steeds bezig): de mentale zijde van het probleem! Ook daar doet het programma zo veel voor: de uiteenzettingen zijn steeds super leerrijk, maar ook de work-out sessies die jullie organiseren en de ervaringen van de groep. Hierdoor besef je dat je niet alleen bent en daardoor voel je je echt ondersteund!

Ik ben er nog lang niet en de ene dag gaat beter dan de andere, maar ik heb wel het inzicht gekregen dat eten en voeding niet "gewoon" het probleem is! En dat ik op zoek moet naar manieren om mijn hersenen aan te leren dat eten nog nooit iets heeft opgelost 😊 intussen ligt mijn focus niet meer op gewichtsverlies: Als ik al de rest krijg uitgeklaard, dan zal dat gewichtsverlies wel volgen... en zo niet, ja dan ben in toch al een pak fitter en energiever, en daar ging het uiteindelijk toch om, niet?

Ik ben benieuwd wat jullie in de komende weken nog in petto hebben voor ons 😎

X

Ik heb al veel dingen geprobeerd. En dit programma is wel het beste wat ik al gevolgd heb. Heel fijne begeleiding en ook op emotioneel vlak begeleiding. Wat echt een meerwaarde is omdat het hoofd ook mee moet in verandering van eten. Ik heb veel aan de coaching sessies rond het mentale. Ook een plus is de theorie en de werkboekjes. Een echte aanrader!

Praktisch



- start: 26 januari 2026
- duur van project: **1 jaar**
- 21 online **coachings** met telkens een ander thema
- wekelijks minstens 2 gezamenlijke, online **beweg**momenten (mix van cardio, krachttraining en yoga – op jouw niveau)
- extra **materialen** (praktische tools, dagmenu's, meer dan 100 recepten,...)
- Whatsapp-**community** van gelijkgezinden om vragen te stellen, inspiratie op te doen, steun te vinden, waarin wijzelf ook actief zijn om je extra te motiveren en betrokken te houden

Wil jij een happy mind én een happy metabolisme?

Mind your Metabolism

- 52 weken intensieve begeleiding in groep
- 21 afspraken van 90 minuten
- + wekelijks minstens 2 keer samen sporten (online)
- extra hulpmiddelen (recepten, praktische tools)
- goodiebag

Individuele sessies

- 21 afspraken van 90 minuten
- Alleen sporten op eigen initiatief

€799
of 3*€269

€2520

The logo features the word "MIND" in large, bold, dark blue capital letters. Behind the letters is a circular, intricate pattern of light blue leaves and branches, resembling a brain or a complex network. Below "MIND", the words "YOUR METABOLISM" are written in a smaller, dark blue, sans-serif font. The "M" in "METABOLISM" has a stylized, wavy underline that resembles a heartbeat line.

MIND
YOUR METABOLISM

Wil jij een happy mind én een happy metabolisme?

Mind your Metabolism

- 52 weken intensieve begeleiding
- 21 afspraken van 90 minuten
- + wekelijks minstens 2 keer sporten (online)
- extra hulpmiddelen (recepten, e-books)
- goodiebag

Individuele sessies

- 21 afspraken van 90 minuten
- Alleen sporten op eigen initiatief

Extra bonus

voor snelle beslissers

Je mag 2 weken meekijken in ons bord (van 8 t.e.m. 21/12)

+

Salad-builder e-book

Als je je vandaag of morgen inschrijft!

Early Bird
t.e.m. 23/12

€699

~~€799~~

3*€269

€2520

Extra
Bring-a-friend
korting
beschikbaar!

Of kies voor
gespreide betaling
en betaal nu
slechts €169

**Rij jij mee naar
bestemming “gezond”?**



Vragen?

