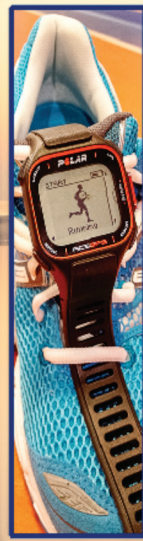


Val af - slaap beter - voel je energiek - zie er jong en gezond uit!



IN 12 WEKEN

Succesvolle
Lifestyle
Interventie
Methode

Met lifestyle
menu's voor
elke dag!

Een duurzaam betere lifestyle voor iedereen

Dr. Leonard Hofstra

Inhoudsopgave

DANKWOORD	8
Inleiding	11
SLIM: meer dan een dieet	11
Een dieet alleen is onvoldoende.....	11
Deel I: SLIM Essentials	15
1. SLIM Voeding	17
1.1 Koolhydraten	17
1.2 Vetten.....	18
1.3 SLIM voeding speciaal	19
2. SLIM Alcohol	20
3. SLIM Slaap	21
4. SLIM Bewegen	22
5. SLIM Cool	23
6. SLIM Omgeving	24
6.1 Obesitas	24
6.2 Bewust van het onbewuste	25
6.3 Zet je doelen scherp.....	26
6.4 SLIM muziek	27
7. SLIM in fasen	28
7.1 SLIM Fase I.....	28
7.2 SLIM Fase II	29
7.3 SLIM Fase III: duurzame fase	30
7.4 Maak kennis met Thomas en Emma.....	32
SLIM Deel II: Lifestyle menu's.....	34
1. Fase I SLIM Lifestyle menu's	38
1.1. SLIM Week 1	43
1.2 SLIM week 2.....	50
1.3 Problemen in fase I	58
2. Fase II SLIM Lifestyle menu's.....	62
2.1 SLIM Week 3	63

2.2 SLIM Week 4	70
2.3 SLIM Week 5	77
2.5 SLIM week 6.....	86
2.6 Problemen in fase II	94
3. Fase III lifestyle menu's: SLIM lifestyle voor altijd	97
3.1 SLIM week 7.....	98
3.2 SLIM week 8.....	107
Deel III SLIM Achtergrond	117
1. Lifestyle, levensverwachting en hart- en vaatziekten	118
1.1 Levensverwachting	118
1.2 Ingrijpen overheid	118
1.3 Veilig verkeer.....	119
1.4 Onveilige gezondheid	120
1.5 Selectieve preventie	120
1.6 All inclusive en roken	121
2. Gezonde lifestyle: iedereen kan het en heeft het nodig	122
2.1 Health Freak?	122
2.2 Oorzaak hart- en vaatziekten is 90 procent lifestyle!.....	123
2.3 SLIM lifestyle voorkomt hart- en vaatziekten.....	123
2.4 Wat zijn hart- en vaatziekten?.....	124
2.5 Lichaamsvet: opslag van energie.....	128
3. SLIM Afvallen	130
3.1 kCalorieën in vet, koolhydraten en eiwitten.....	131
3.2. Insuline: het effect van een slagroomtaart.....	132
3.3. De werking van koolhydraten.....	134
3.4 Het vet in ons eten	136
3.5 Eiwitten: essentiële bouwstenen	138
4. Bijzondere voeding	141
4.1 Water, bron van alles.....	141
4.2. Koffiecultuur.....	143
4.3 SLIM Chocolate	147
4.4. Alcohol: pas zeker op.....	148

4.5 Omega-3 en zout.....	151
5. SLIM bewegen.....	154
5.1 Bewegen: hoeveel is genoeg?	155
5.2 Sport en calorieën.....	157
5.3 SLIM Sporten in Fase I.....	159
5.4 SLIM Sport in fase II	165
5.6 Potentiële gevaren van sport.....	169
6. Gezonde slaap.....	173
6.1 Slapen: gezonde uren, slaapfasen en tips.....	173
6.2. Jetlag	178
6.3 Apneu (OSAS)	180
6.4 Sleep SLIM: de powernap	181
7. Weg van stress	182
7.1 Stress in context van tijd.....	182
7.2 Effecten van stress	183
7.3 SLIM Relax	185
8. SLIM: man en vrouw	188
8.1 Vrouwen en hart- en vaatziekten	188
8.2 Mannen en hart- en vaatziekten.....	191
Nawoord	194

VOORWOORD

Afvallen terwijl je slecht slaapt? Vergeet het maar! En op dieet terwijl je veel stress hebt? Vrijwel onmogelijk. SLIM pakt het daarom anders aan. SLIM is een volledig nieuwe kijk op gezond leven. Het concept is wetenschappelijk onderbouwd en gaat niet alleen over voeding en dieet maar ook over essentiële lifestyle factoren zoals slaap, beweging en stress. De kracht van SLIM is dat je niet alleen afvalt, maar ook beter je batterijen oplaadt, je jezelf effectief wapent tegen stress en maximaal gebruikmaakt van de positieve effecten van bewegen. Juist door deze combinatie zorgt SLIM voor een complete en duurzame lifestyleverandering. Met als resultaat dat je veel energieverder wordt, er beter uitziet en de hele wereld aankunt!

Over de auteur

Dr. Leonard Hofstra heeft een succesvolle carrière achter de rug als cardioloog en wetenschapper in het Academisch Ziekenhuis Maastricht. Zijn werk is in de beste medische tijdschriften gepubliceerd, zoals 'The Lancet' en 'Nature Medicine'. Sinds uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat maar liefst 90 procent van hart- en vaatziekten wordt veroorzaakt door lifestyle factoren, besloot hij zich volledig te gaan wijden aan preventie en lifestyle interventie. Dit heeft onder andere geleid tot het Heart Attack Prevention Program for You (HAPPY), waarmee in India al goede resultaten worden geboekt. Het boek SLIM is het product van zijn missie om mensen bewuster te laten leven, waardoor hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen. Hofstra is op dit moment hoogleraar cardiologie in Maastricht en is als managing cardioloog verbonden aan Cardiologie Centra Nederland. Daarnaast is hij initiatiefnemer van het lifestyle e-coaching programma onder de vlag van zijn bedrijf MyCLIC (<http://www.myclic.nl>) waarbij CLIC staat voor Cardiovasculaire Leefstijl Interventie Coach.

Word SLIM Fan

Op <http://www.facebook.com/SLIM2do> kun je fan worden van SLIM. Volg daarnaast ook mijn blog en lees waardevolle tips van andere deelnemers aan het SLIM Lifestyle programma op <http://www.SLIM2do.nl>.

HAPPY

Door de aankoop van dit boek steun je de HAPPY Globally Foundation (<http://www.happyglobally.com>) dat als doel heeft Heart Attack Prevention Program for You (HAPPY) wereldwijd bekend en beschikbaar te maken. Een deel van de opbrengsten van dit boek is hiervoor bestemd.



Met vriendelijke groet,
Dr. Leonard Hofstra

Inleiding

SLIM Succesvolle Lifestyle Interventie Methode

SLIM: meer dan een dieet

Er goed uitzien en flink wat kilo's kwijt binnen twaalf weken? Goed slapen, lekker bewegen en weg met stress? Dan is hier de oplossing: volg het SLIM Lifestyle Programma!

SLIM is niet voor niets veel meer dan een dieet. Heel vaak zien we dat mensen die een dieet volgen na een paar maanden weer terugvallen in hun oude patroon. Met als gevolg dat ze weer aankomen in gewicht. Komt je dit bekend voor?

Een dieet alleen is onvoldoende

Een belangrijke factor van het niet kunnen volhouden van een dieet is simpelweg het feit dat het een dieet is. Niemand wil of kan levenslang op dieet zijn. Daar komt bovenop dat er twee belangrijke factoren zijn die succesvol afvallen naar een gezond gewicht in de weg staan, te weten slaap en stress. Uit onderzoek blijkt namelijk dat onvoldoende slaap leidt tot ongezond eetgedrag de volgende dag. En van stress weten we dat dit leidt tot ongezonde gewoontes, onder andere 'stress' eten.

SLIM pakt je hele lifestyle aan

Daarom hebben we in het SLIM Lifestyle Programma afvallen en gezond eten onderdeel gemaakt van een complete lifestyle verandering, waarbij je beter gaat slapen, minder stress hebt en gezond gaat bewegen. Zo pak je niet alleen de essentiële succesfactoren voor een gezond leven aan, maar maak je het ook gemakkelijker om gezond eten vol te houden! En door het slim combineren van gezond eten en bewegen in de verschillende fasen van SLIM, val je nog sneller af.

SLIM Lifestyle: ook goed tegen hart- en vaatziekten

In het SLIM Lifestyle Programma leer je hoe je snel kunt afvallen, gezond kunt bewegen, goed kunt slapen en stress kunt vermijden. Maar als cardioloog vind ik het voorkomen van hart- en vaatziekten natuurlijk ook heel belangrijk. Essentieel om te weten, is dat hart- en vaatziekten voor meer dan 90 procent zijn toe te schrijven aan lifestyle factoren. Ja, je leest het goed: 90 procent van alle hart- en vaatziekten worden veroorzaakt door een slechte lifestyle! Het goede nieuws is dat je door gezond te leven de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten dus zelf aanmerkelijk kunt verminderen. In wetenschappelijke studies is zelfs aangetoond dat een gezonde lifestyle kan leiden tot het verminderen van vernauwingen in de kransvaten van je hart.

Leef SLIM en leef langer

Andere wetenschappelijke studies laten zien dat de levensverwachting met zeven tot tien jaar kan toenemen door een gezonde lifestyle. En let op: dit zijn kwalitatief goede jaren, waarin je lekker kunt reizen, sporten en genieten van het leven! Daarom zul je door de SLIM lifestyle niet alleen afvallen en een stuk fitter zijn, je kans op het krijgen van hart- en vaatziekten zal ook drastisch afnemen.

De bloeddruk van een baby

Wat is nu eigenlijk 'gezond'? Laten we eens kijken naar ons vertrekpunt qua gezondheid en lifestyle. In de eerste plaats zijn we natuurlijk allemaal baby geweest doorgaans met een prima hart- en vaatstelsel (op aangeboren zaken na natuurlijk). Een baby heeft een gemiddeld totaal cholesterolgehalte van 1.5 mmol/l en een bloeddruk van ongeveer 90mmHg bovendruk en 60 mmHg onderdruk. Voor een volwassen persoon in onze samenleving vinden we een totaal cholesterolgehalte van 5.0 mmol/l nog goed en houden we een bloeddruk van éénvier0/85 mmHg aan als bovengrens. Maar wat is nu eigenlijk echt goed voor ons?

Bloeddruk en cholesterol op de Savanne

Als we kijken naar de inheemse bevolking van bijvoorbeeld de Kalahari woestijn dan hebben deze inwoners nog steeds een bloeddruk van 90/60 mmHg en een totaal cholesterolgehalte van 1.5 mmol/l. Deze getallen zijn dus nog hetzelfde als genoemde niveaus bij baby's in onze Westerse samenleving! En deze inheemse bewoners hebben totaal geen last van hart- en vaatziekten. Dat geeft te denken...

Op basis hiervan zou je kunnen zeggen dat onze originele conditie van ons hart- en vaatstelsel, of anders gezegd, de originele identiteit van onze lifestyle, past bij een totaal cholesterol van 1.5 mmol/l en een bloeddruk van 90/60 mmHg. Maar hoe kunnen we dit nog bereiken in onze drukke Westerse samenleving?



De bewoners van de Kalahari woestijn jagen de hele dag, eten alleen maar bessen en wild en hebben heel weinig stress. Dit is in onze Westerse maatschappij nauwelijks meer haalbaar. Desondanks is het goed om hierbij stil te staan in ons streven weer dichterbij onze originele natuur te komen. SLIM gaat je daarbij helpen!

SLIM: waarom?

Ik heb dit boek geschreven voor alle mensen die gezond willen gaan leven en een slimme lifestyle willen volgen. Misschien wel de belangrijkste reden om dit boek te schrijven, is om iets tegen de om zich heen grijpende epidemie van overgewicht en diabetes te doen. Er wordt namelijk voorspeld dat het aantal mensen met obesitas en diabetes in ons land in de komende tien jaar zal verdubbelen. En daarmee zullen we nog verder af komen te staan van onze originele gezonde identiteit voor hart- en bloedvaten. Bij het schrijven van dit boek heb ik kennis kunnen putten uit mijn jarenlange ervaring in lifestyle

coaching bij patiënten, uitgebreide studies van wetenschappelijke literatuur en het doen van lifestyle interventies bij in totaal duizenden personen. Al deze kennis is gebundeld en toegankelijk gemaakt in dit boek: SLIM in twaalf weken.

Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek is vooral een heel praktisch boek en is opgedeeld in drie delen. In deel I vertel ik je in het kort de essentie van SLIM. In deel II kun je onmiddellijk aan de slag met een planning voor de komende twaalf weken. In dit deel krijg je voor elke dag een lifestyle plan voor voeding, bewegen, slapen en vermijden van stress. Ook gaan we kijken hoe je je leefomgeving gezonder kunt maken. In het laatste deel, deel III, krijg je uitgebreide achtergrondinformatie over gezonde lifestyle. Denk aan praktische vragen zoals: Is chocolade goed bij het voorkomen van hart- en vaatziekten? Waarom is een goede slaap zo belangrijk? Hoe bestrijd je een jetlag? Maar begin vooral snel aan deel I, dan kun je nog vandaag starten aan je gezonde SLIM lifestyle!

En word fan van SLIM op <http://www.facebook.com/SLIM2do>.

Ga ook naar <http://www.SLIM2do.nl>. Hier lees je nieuwe tips en ervaringen van anderen.

Succes met SLIM en veel plezier!