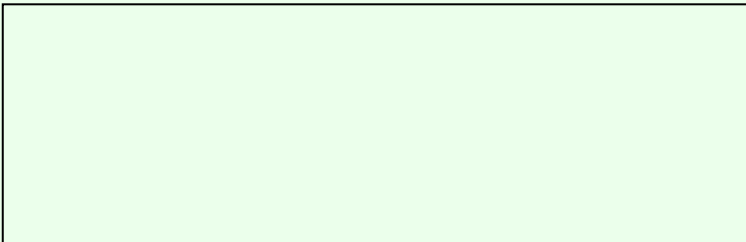


✓ **Uitgebalanceerd ontbijt gebaseerd op eiwitten**

Een ideaal ontbijt voorziet het lichaam van alle vitale voedingsstoffen en energie. Hierdoor blijft de bloedsuikerspiegel en het insulineniveau binnen de normale waarden. Dit helpt gedurende de dag het verlangen naar koolhydraatrijke voeding te vermijden.

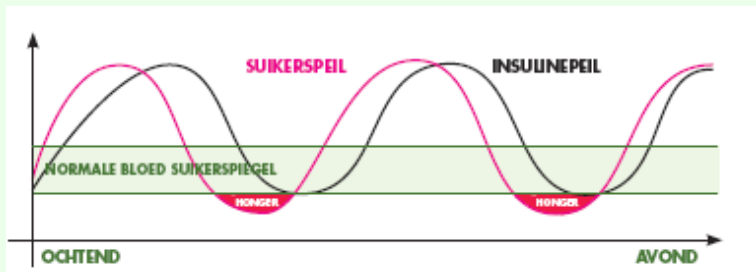
Op deze manier blijft de eetlust onder controle en verdwijnen de hongeraanvallen voor enkelvoudige suikers (zoals snacks, koek, chocolade, gebak, junkfood, frisdrank, etc.). Het lichaam blijft in balans en gebruikt zijn eigen opgeslagen vet voor meer energie.



- ... als je het ontbijt overslaat, je eetpatroon gedurende de dag verstoord raakt waardoor je later op de ochtend kan gaan snoepen of snacken?
- ... als je het ontbijt overslaat, je lichaam niet goed kan functioneren? Je krijgt in de loop van de dag last van futloosheid en concentratiestoornissen.
- ... diverse onderzoeken hebben aangetoond dat een goed ontbijt het beste is om de dag mee te beginnen als je wilt afvallen en op gewicht wilt blijven ?
- ... een uitgebalanceerd ontbijt de spijsvertering op gang brengt en daardoor de stoelgang stimuleert?
- ... je lichaam 1 liter vocht gebruikt tijdens de nacht door transpireren en ademen? Daarnaast gebruikt je lichaam reserves van de vorige dag om zichzelf te herstellen. Je lichaam wordt daarom 's ochtends 'leeg' wakker en vraagt om nieuwe energie.
- ... als je lichaam na een nacht slapen geen nieuwe energie binnenkrijgt, het automatisch overschakelt op een tragere verbranding? Alles wat je daarna eet, wordt niet meer snel verbrand. De overtollige energie wordt dan opgeslagen in lichaamsvet.

Het is daarom belangrijk het lichaam 's ochtends opnieuw van energie te voorzien in de vorm van een evenwichtig en voedzaam ontbijt. Denk hierbij aan het spreekwoord "Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar".

Begin met een ideaal ontbijt en voel je de gehele dag door fit!



⊗ Traditioneel Europees ontbijt

In de ochtend veroorzaken enkelvoudige suikers (bv. brood, suiker, gezoete ontbijtgranen, zoet beleg, crackers, etc.) een onmiddellijke stijging in de bloedsuikerspiegel, die boven de normale waarden uitstijgt. Hierdoor komt er meer insuline vrij met als gevolg een daling in de bloedsuikerspiegel onder het normale niveau.

De insuline verwijdert de suiker uit het bloed door het overschot te veranderen in vet.

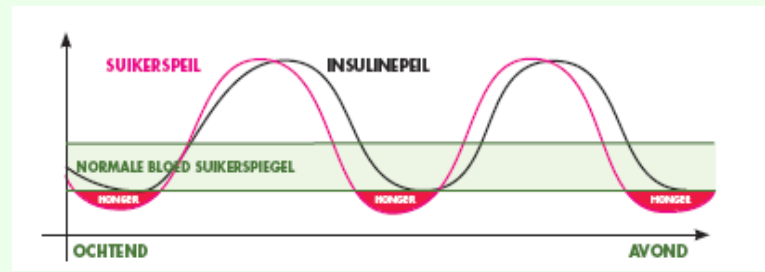
De gevolgen daarvan zijn:

- opslag van vet;
- een verlaagde bloedsuikerspiegel;
- het verlangen naar meer koolhydraten.

Het lichaam is uit balans!

Dit patroon herhaalt zich 2 á 3 keer per dag: een vicieuze cirkel.

Een slecht voedingspatroon kan leiden tot een hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes type 2.



⊗ Ontbijt overslaan

Door het overslaan van het ontbijt zakt de bloedsuikerspiegel onder de normale waarden. Het energieniveau daalt en er ontstaat een hongergevoel. Om de honger te stillen en de energiedip te overwinnen, worden er enkelvoudige suikers genuttigd (bv. koffie of thee met suiker, een koekje, etc.).

Deze veroorzaken een onmiddellijke stijging in de bloedsuikerspiegel. Net als bij het traditionele Europees ontbijt veroorzaakt het overslaan van het ontbijt een daling en stijging van de bloedsuikerspiegel.

De gevolgen daarvan zijn:

- opslag van vet;
- een verlaagde bloedsuikerspiegel;
- het verlangen naar meer koolhydraten.

Het lichaam is uit balans!

Dit patroon herhaalt zich 2-3 keer per dag: een vicieuze cirkel.

Een slecht voedingspatroon kan leiden tot een hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes type 2.