

Nieuwsbrief Heul Gezond



01 Mei 2025



Hallo allemaal,

SUZANNE DE VRIES

Weer terug van weggeweest, maar alleen voor Heul Gezond weer aan de slag, de Fysiotherapie mag nog tot 6 Mei zonder me. Zeeland was heerlijk, goed weer en goed gezelschap. Lekker met een klein groepje hardgelopen en voor het eerst een crossfit les gedaan. Hetgeen ik overigens een echte aanrader vind als je nog zoekende bent naar een manier om te bewegen, geheel aanpasbaar op je eigen niveau en toch het gevoel te hebben erbij te horen!

Ook heerlijk gegeten, her en der wat gezondere keuzes gemaakt door de rijst te vervangen voor bloemkool, volkorenwraps te nemen en volkoren pasta met en goed gevulde groentesaus ipv witte macaroni met kale bolognesesaus.

Uiteraard was er ook tijd voor een spelletje, lekker slapen ging wat lastiger door de slechte bedden, maar gelukkig heb ik daar deze week nog voor kunnen gebruiken.

Nog een kleine week voor de start van de [Nationale Wandel Uitdaging](https://www.nationalewandeldag.nl) We beginnen vooralsnog met een groepje van 8 personen, ruimte voor aanvulling is er gedurende de gehele periode! En we houden echt rekening met een ieders niveau. Gewoon een keertje proef komen lopen mag ook, wie weet wat het je brengt. Inschrijven legt je niet voor 20 weken per definitie vast en het is geheel gratis!

www.nationalewandeldag.nl/heulgezondloopt



bas vandegoor
foundation
sportief met diabetes

In deze
niewsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

In the spotlights

CoolL groep

Recept

weetjes over

De challenge

Tips

bron: Het hongerige brein. Dr. Frank

De lijnegerichte eter moet leren dat gewichtsverlies (op lange termijn) pas zin heeft als hij of zij op verantwoorde wijze gaat eten. Bovendien betekent gewicht verliezen niet dat sommige voedingsmiddelen verboden zijn. Je kunt chocola bijvoorbeeld met mate eten en er dan extra van genieten.

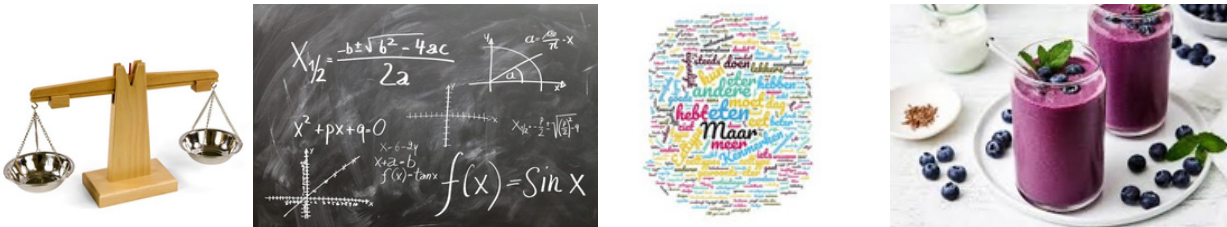
- Goede of slechte voeding bestaat niet, wel een slecht eetpatroon.
- Eten levert niet alleen energie, maar zorgt ook voor belangrijke voedingsstoffen.
- Snel resultaat is vaak een tijdelijk resultaat.
- Meer bewegen geeft ruimte om eens een wat minder gezonde keuzes te maken.
- Zoek afleiding als het dreigt mis te gaan.
- Wanneer je meer dan een kilo per week afvalt, eet je te weinig.
- Beloon jezelf met iets leuks als het goed gaat.

Emotionele eters die gewicht willen verliezen, moeten leren hun gevoelens meer te uiten. En erkennen dat je je soms vervelend voelt. Verstop je niet achter eten, maar pak je problemen aan. Praat erover met familie of vrienden. Sporten werkt ook ontspannend.

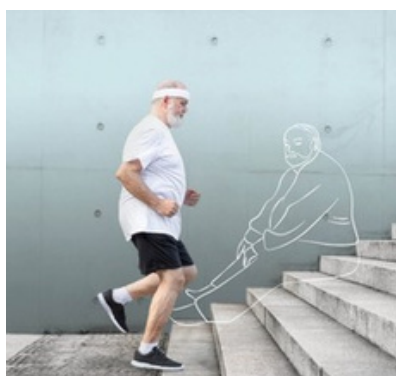
- Houd een eetdagboekje en noteer hierin alle lastige momenten.
- Zet gewichtsverlies uit je hoofd wanneer je het lastig hebt.
- Zoek afleiding op momenten dat je gestrest bent.
- Vraag je af waarom je eet.
- Ga sporten. Dat geeft afleiding en maakt je bewuster van je lichaam.

Voor de externe eter is het belangrijk goed te leren luisteren naar zijn/haar lichaam. Om ongezonde voeding te kunnen weerstaan, is het handig om te plannen. Zorg bijvoorbeeld dat je gezonde tussendoortjes in huis hebt. Je kunt ze meenemen voor onderweg of pakken wanneer je maag begint rommelen en je anders iets ongezonds zou kiezen. Probeer jezelf bovendien af te leiden met leuke bezigheden wanneer je bijvoorbeeld friet ruikt.

- Bedenk vooraf wat je gaat eten, doe boodschappen met een volle maag.
- Eet op vaste momenten en op een vaste plek (niet geheel in lijn met de hongerbalans, maar in het begin kan dit je wel houvast bieden)
- Kauw langer op je eten, hierdoor geven je hersenen het signaal af dat je verzadigd bent.
- Haal geen lekkere dingen in huis voor eventuele gasten.
- Kook afgepaste hoeveelheden. Zo blijven er geen restjes over.
- Ga tijdens feestjes en borrels niet in de buurt van de hapjes staan of zitten.



Cool Groep(en)



Cool Groepen

De vierde bijeenkomst van de laatst gestarte groep met 2 nieuwe deelnemers geweest, weer veel geleerd en doelen mee om aan te werken de komende weken.. Er is doorlopend de mogelijkheid om je aan te melden voor de GLI/ CoOL bij Heul Gezond. Ken of ben je iemand die graag zou willen deelnemen meld je dan aan via onderstaande link. Instroom in laatst gestarte groep dus mogelijk, maar je kan jezelf ook op de langzaam groeiende wachtlijst laten plaatsten voor de start van de volgende groep, ik verwacht dat dat in September zal zijn.

<https://zohealthy.nl/programma/gli>

Recept van de week

Duivelse eieren met Kip (bron: keto.nl)

Avocado **2stuk(s)**
Ei **4 stuk(s)**
Kipfilet **1 stuk(s)**
Cheddar kaas **25g**
Keltisch zeezout **naar smaak**
Zwarte peper **naar smaak**



Pel de avocado's, snij ze door en haal de pit eruit.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Pak een lepel en hol elke helft van de avocado uit tot de ruimte 2x zo groot is. Leg de avocado helften in een oven schaal (20x20 cm), holle kant boven. Vul de avocado met een ei en verdeel de versnipperde kip hierover. Doe de kaas eroverheen en voeg naar smaak zout en peper toe. Bak de avocado's tot de eieren gaar zijn, ongeveer 15 tot 20 minuten. Serveer warm.

VETTEN 67% (21 g)
EIWITTEN 24% (17 g)
VEZELS 7% (5 g)
KOOLHYDRATEN 67% (21 g)
282 Calorieën Per Portie

Weetjes over

- Wist je dat het tijdelijk volgen van een ketogeen dieet je stofwisseling een boost geeft, dit kan je van een plateau in het afvallen trekken, echter is het niet raadzaam om altijd ketogeen te eten. Tenzij onder begeleiding van een arts bij ziekte, zoals bijvoorbeeld epilepsie en kanker.
 - Liever niet ketogeen? Dan kun je dit recept gerust aanvullen met (zoete)aardappel of (volkoren/wilde) rijst
 - een goed gevulde salade kan dit gerecht ook tot een vollediger maaltijd maken
-

De challenge

Na de eetmeter, je energiebehoefte en een herhaling van de hongerbalans nog 1 in de serie van 4 over voeding. In uitgelicht al een stuk over welk type eter je bent, kun je ook invlechten in de eetmeter, als je iets eet, waarom doe je dit dan? er is in de app de mogelijkheid tot het maken van notities. Hetzelfde geldt uiteraard voor de energiebehoefte, aangezien de eetmeter dit goed voor je telt. Daarna is het zaak de hongerbalans er weer bij te pakken, het draait niet om getallen, maar om je gevoel om een goede gezonde en prettige relatie met eten op te bouwen!

Heb je toch nog een beetje hulp nodig? Voor degenen die nog in het GLI traject zitten is er sowieso de mogelijkheid om even een 30 min sessie te plannen om samen naar deze dingen te kijken. Voor andere geïnteresseerden blijft de mogelijkheid om voor €15 euro een dergelijke sessie in te plannen.

Ben je net pas ingestapt? alle nieuwsbrieven van 2025 zijn terug te lezen op de [website](#) van Heul Gezond.

Etiketten lezen

Wat moet je nu met alle kreten en tabellen op de verpakking van je producten in de winkel? De belangrijkste tip die ik je kan geven is hoe minder tekst hoe beter!

Bevat een product meer dan 5 ingrediënten? Dan in ieder geval met mate eten. Wellicht is er ook een gezondere variant verkrijgbaar, of makkelijk zelf te maken, zoals bijvoorbeeld een eenvoudige tomatensaus bij de pasta, op je pizza of als basis voor soep.

De ingrediënten staan op de verpakking in volgorde van hoeveelheid, suiker als eerste? Dan weer met mate!

Dan de voedingswaarde tabel.

deze geeft de hoeveelheid energie (kcal) die het product levert weer en de macronutriënten, zoals koolhydraten, eiwitten en vetten. De koolhydraten zijn weer uitgesplitst in suikers en de vetten in verzadigd en onverzadigd, onverzadigd is sowieso een betere keuze.

Een kreet als vers is niet aan regels gebonden en zegt dus helemaal niets, wees kritisch op wat je koopt!

Vezelrijk en volkoren is wel aan regels gebonden, je kunt er dus vanuit gaan dat er in een dergelijk product meer vezels zitten dan in de witte variant, echter een klein beetje meer is al voldoende voor de kreet, lees goed!

Nutriscore is een waardering binnen de productgroep, een pizza met score a is gezonder dan een met e, maar de a van je verse onbewerkte appel is daar uiteraard niet mee te vergelijken.



Bedankt voor het lezen!

VOLGENDE WEEK IS ER WEER NIEUWSBRIEF VAN HEUL GEZOND!

📖 LEESTIP: ONTDEK DE KRACHT VAN ADEMEN, ROB KONING

🎧 LUISTERTIP: OMDENKEN PODCAST

📺 KIJKTIP: THE GAMECHANGERS (NETFLIX)

Inbreng van onze lezers stellen wij zeer op prijs. Heb je een verzoek voor de spotlights? Een recept om te delen? Leuke weetjes over leefstijl? Een idee voor een challenge, lees-, luister- of kijktip? Of wil je een eigen ervaring met je proces graag delen. Mail dan naar info@heulgezond.nl

Eettypen test

Wat voor eter ben jij?

Geef antwoord op onderstaande stellingen met ja, soms of nee.

Deel 1

1. Als ik op een verjaardag of feestje ben, gun ik mezelf geen gebak.
2. Als ik op bezoek ben, eet ik extra weinig.
3. Tijdens de avondmaaltijd eet ik vaak minder dan ik zou willen.
4. Ik probeer soms tussen de hoofdmaaltijden niks te eten.
5. Ik eet met opzet dingen die goed zijn voor mijn gewicht.
6. Ik weet van alles wat ik eet, hoeveel kcal erin zitten.
7. In het weekend gun ik mezelf meer eten dan doordeweeks.
8. Ik voel me schuldig als ik te veel eet.

Deel 2

9. Als ik te veel heb gegeten, denk ik: mijn dag is toch al verpest, ik kan nu net zo goed nog meer eten.
10. Als ik me eenzaam voel, krijg ik de behoefte aan eten.
11. Als ik boos of geïrriteerd ben, krijg ik de behoefte aan eten.
12. Als ik me vervel, krijg ik behoefte aan eten.
13. Als ik moe ben, krijg ik behoefte aan eten.
14. Als ik vind dat ik te weinig tijd voor mezelf heb, ga ik snoepen.
15. Als er iets verkeerd gaat, krijg ik behoefte aan eten.
16. Als ik ongerust, bezorgd of gespannen ben, krijg ik de behoefte aan eten.

Deel 3

17. Als er restjes over zijn van eerdere maaltijden, dan wil ik deze opeten.
18. Als ik een zak chips aanbreek, eet ik deze helemaal leeg.
19. Tijdens het koken, snoep ik al vaak van het eten.
20. In de supermarkt laat ik me makkelijk verleiden door ongezonde keuzes in de aanbieding.
21. Als ik andere mensen zie eten, krijg ik daar ook zin in.
22. Als ik langs een snackbar of bakker kom, loopt het water me in de mond.
23. Als ik naar mijn favoriete serie kijk, pak ik hier vaak wat te snoepen bij.
24. Als ik in een kantine ben (op school, op werk, bij een sportvereniging), krijg ik behoefte aan eten.

Bereken je score:

Tel nu alle punten bij elkaar op van vraag 1 t/m 8, vraag 9 t/m 16 en vraag 17 t/m 24

- 'Ja' staat hierbij voor 2 punten
- 'Soms' voor 1 punt
- 'Nee' staat voor 0 punten.

Meestal springt één van de groepen eruit. Maar het kan ook zijn dat je een beetje van ieder type eter in je hebt.

Jij hebt de meeste punten gescoord bij de vragen:

- 1 tot en met 8: Je bent waarschijnlijk een lijngerichte eter.
- 9 tot en met 16: Je bent waarschijnlijk een emotionele eter.
- 17 tot en met 24: Je bent waarschijnlijk een externe eter.