

Help, ik wil wat kilo's aankomen!

Als het over gewicht gaat willen de meeste mensen advies en begeleiding over natuurlijk afvallen en niet over gezond aankomen in gewicht.

Toch gebeurt het ook dat ik mails krijg van vrouwen die graag op een gezonde manier in gewicht willen of moeten aankomen maar dat wel willen op een natuurlijke manier.

Ach, dat is makkelijk, ik wilde dat ik dat probleem had denk je misschien. Gewoon wat extra's eten dan ben je er zo. Wel, echt niet hoor. Ook dit is echt een probleem als het je gezondheid belemmert. Zo makkelijk is dat nog niet.

Zo ook de ervaring van Ingeborg, een 45 jarige vrouw van amper 54 kg. Dat was het maximale wat ze kon bereiken qua gewicht. Ze eet echt voldoende en scheidte haar bord graag vol. Ze hield van lekker eten. Sterker nog, er zouden veel vrouwen zijn, waaronder ik ook hoor, die bij het eten van haar hoeveelheid voeding flink wat kilo's zouden aankomen.

Een advies wat ze eerder had gekregen ging over calorieën tellen. Ze moest zorgen dat ze voldoende calorieën binnen kreeg. Een calorie wordt vaak aangegeven als een eenheid van energie. Je lichaam heeft immers energie nodig om te kunnen functioneren. Voor je werkzaamheden, voor je spijsvertering, je ademhaling, enz. Simpel gedacht zou je dan zeggen dat je bij het eten van meer energie, meer calorieën dus veel energie gaat krijgen en je super energiek de dag door gaat. Je ziet vast ook veel mensen om je heen die veel, maar niet bepaald gezond eten. Veel junkfood, veel cola of andere frisdranken, overal mayonaise bij doen, enz. Deze mensen bruisen vaak niet bepaald van energie toch! De ene calorie is de andere niet. Calorieën tellen is dan ook vaak onzin en niet nodig. Het kan in uitzonderlijke situaties soms voor jezelf een extra beeld geven of je lichaam niet in de spaarstand gaat.

Calorieën hebben allen een andere uitwerking op je lichaam.

Wat bepalend is hoe je gezondheid is door te ervaren hoe jij je voelt, heb je voldoende energie, kun je je activiteiten uitvoeren, hoe zien je huid – haren en nagels eruit. Een licht gewicht zoals Ingeborg uit dit voorbeeld is niet per definitie slecht. Uiteraard zijn hier grenzen aan! Ieder mens is verschillend en reageert verschillend.

Wat kunnen redenen zijn dat je niet in gewicht aan komt?

Het is best een complex probleem. Wel voldoende en de goede dingen eten en toch niet aankomen. Dat is ook niet zo maar even snel te zeggen. Juist door de complexiteit ervan.

Wat nogal eens voorkomt is een te snel werkende schildklier waardoor je stofwisseling en je verbranding te snel gaat. Of dat er een verstoring is in je darmwerking. Stress is vaak een bepalende factor. En kijk eens goed naar je voedingspatroon. Eet je echt voldoende voedende voeding?



Help, ik wil wat kilo's aankomen!



Wat kun je doen met je voeding doen als je echt aan wilt of moet komen:

- Neem meer eetmomenten op een dag. Eet meer goede vetten.
- Neem geen zoete snacks of andere snelle koolhydraten.
- Kijk goed naar de hoeveelheid.
- Neem de goede vetten. Olijfolie, kokosolie, avocado's. Avocado's zijn echte gezondheid bommetjes. Boordevol goede vetten. En makkelijk te combineren in verschillende gerechten of tussendoor met een beetje peper en zout.
- Gebruik ongebrande en ongezouten gevarieerde noten.
- Neem veel zaden en pitten als zonnebloem en pompoenpitten.
- Maak en extra (groente) smoothie voor tussendoor.
- Kies voor de goede glutenvrije granen als havermout, volkoren rijst, quinoa.
- Laat je goed adviseren voor een goed sportprogramma wat je helpt spieren te ontwikkelen.
- Neem je tijd. Ook aankomen op een verantwoorde wijze kost tijd.
- Laat je begeleiden door een Reflex Natuurlijk (w)eten coach! Ze kan meekijken met je persoonlijke voeding patroon en aanpassen daar waar het voor jouw persoonlijk wenselijk is.

Wil je meer informatie of kan ik je helpen met natuurgeneeskundige zorg naar je gezondheid te kijken? Laat het me weten, ik help je graag.

Vriendelijke groet,

Celien van Dalen,
Natuurgeneeskundig therapeut.

www.reflex-zwolle.nl
info@reflex-zwolle.nl
06-53945165

