



E-book: Gezonde levensstijl en vet verminderen

Inhoudsopgave:

1. Gezonde en lekkere recepten
2. Tips om meer te sporten
3. Waarom intermitterend vasten je helpt af te vallen
4. De beste snacks om af te vallen
5. Informatie over eiwitten, vetten en koolhydraten
6. Vet bevriezen als hulpmiddel
7. Hoe je cryolipolyse combineert met een gezond dieet

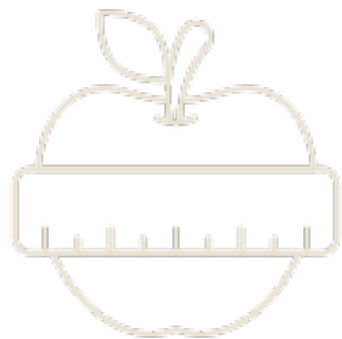
Gezond eten

Welkom bij het **RB CLINICS** e-book over **afvallen** en **gezond** eten! Als je dit leest, ben je waarschijnlijk op zoek naar manieren om fitter en gezonder te leven. Goed nieuws: je bent op de juiste plek! In dit e-book vind je tips en tricks die je kunnen helpen bij het verliezen van gewicht, fitter worden en het krijgen van een gezondere levensstijl.



Roksahr Baluch, eigenaar van RB CLINICS en cryolipolyse expert, vindt dat ieder persoon het verdient om de beste versie van zichzelf te zijn. Om zich lekker in zijn vel te voelen en om zelfverzekerd te zijn.

Door middel van vet bevriezen wordt op een veilige, non-invasieve en zeer effectieve manier het lichaam en de body contour gevormd. Dit gaat altijd gepaard met een gezonde levensstijl die gestimuleerd wordt. Dat is de basis van het uitgangspunt van de kliniek.



Copyright ©

Copyright © RB clinics

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk. Fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.

Gezonde en lekkere recepten

Hier zijn een paar suggesties:

Geroosterde groentesoep: Snijd verschillende soorten groenten zoals wortels, uien en pompoen in stukjes en rooster ze in de oven tot ze zacht zijn. Voeg ze dan toe aan bouillon en pureer alles tot een gladde soep.

Quinoasalade met feta en tomaat: Kook quinoa volgens de instructies op de verpakking. Voeg vervolgens gehalveerde cherrytomaatjes, verkruimelde feta, gehakte peterselie en een dressing van olijfolie en citroensap toe.

Gezonde havermoutpannenkoeken: Mix havermout, banaan, eieren, melk en kaneel in een blender tot een glad beslag. Bak kleine pannenkoekjes in een koekenpan tot ze goudbruin zijn.

Gegrilde zalm met broccoli: Marineer zalmfilets in sojasaus en honing, en grill ze vervolgens tot ze gaar zijn. Rooster tegelijkertijd broccoli in de oven met olijfolie en knoflook.

Zoete aardappelcurry: Fruit ui, knoflook en gember in een pan. Voeg vervolgens blokjes zoete aardappel, kikkererwten en currypasta toe. Voeg kokosmelk toe en laat het sudderen tot de zoete aardappel gaar is.

Hopelijk helpen deze recepten je op weg naar gezond en lekker eten!



Tips om meer te sporten

Hier zijn een paar **tips** om meer te sporten:

Maak een plan: plan vooraf wanneer je gaat sporten en welke activiteiten je gaat doen. Dit kan helpen om het in je dagelijkse routine op te nemen en het minder waarschijnlijk te maken dat je het overslaat.

Vind een sportmaatje: een vriend of vriendin kan helpen om gemotiveerd te blijven en de training leuker te maken. Samen sporten kan ook een stok achter de deur zijn om daadwerkelijk te gaan. Kies een sport die je leuk vindt: sporten moet leuk zijn en niet als een verplichting voelen. Kies daarom een activiteit die je leuk vindt en waar je van geniet. Dit maakt het gemakkelijker om vol te houden.

Bouw het langzaam op: als je een tijdje niet gesport hebt, begin dan langzaam en bouw het op. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten per dag en voeg langzaam tijd en intensiteit toe.

Zoek een sport die past bij je levensstijl: als je bijvoorbeeld een drukke baan hebt en weinig tijd hebt, kan een sport als High Intensity Interval Training (HIIT) of EMS training een goede optie zijn, omdat het kort maar intensief is.

Stel doelen: stel realistische doelen voor jezelf en houd bij hoe je vorderingen maakt. Dit kan helpen om gemotiveerd te blijven en je vooruitgang te zien.

Maak het leuk: sporten hoeft niet altijd in de sportschool te zijn. Ga bijvoorbeeld een keer wandelen, fietsen of dansen. Zoek naar een activiteit die je leuk vindt en waar je van kunt genieten. Hopelijk helpen deze tips om meer te sporten en een gezonde levensstijl te creëren. Onthoud dat elke kleine stap telt!





Waarom intermittent fasting je helpt af te vallen



Intermittent vasten is een dieetmethode waarbij je gedurende bepaalde periodes van de dag of week niet eet en alleen drinkt. Er zijn verschillende vormen van intermittent vasten, waaronder 16/8, 5:2 en alternatief vasten. Er is enig wetenschappelijk bewijs dat intermittent vasten kan helpen bij gewichtsverlies.

Hier zijn enkele redenen waarom:

Beperkte calorie-inname: Door een vastenperiode in te lassen, beperk je automatisch je calorie-inname. Het is eenvoudig om overmatig te eten als er de hele dag door constant voedsel beschikbaar is, vooral met de verleiding van junkfood en snacks. Intermittent vasten geeft je een duidelijk tijdschema voor eten, wat het makkelijker maakt om te beperken hoeveel je eet.

Verhoogde vetverbranding: door te vasten dwing je het lichaam om vet als energiebron te gebruiken in plaats van glucose uit koolhydraten. Na **12 uur** zonder eten, raken de glucosevoorraden in het lichaam op en begint het lichaam vet te gebruiken voor energie. Dit kan leiden tot een verhoogde vetverbranding en gewichtsverlies.

Verlaagde insulineresistentie: Insulineresistentie kan leiden tot gewichtstoename en het risico op diabetes type 2 verhogen. Intermittent vasten kan de insulineresistentie verminderen door de gevoeligheid voor insuline te verhogen. Dit kan leiden tot een vermindering van de vetopslag en verbetering van de bloedsuikerspiegel.

Verminderde eetlust: regelmatig vasten kan de eetlust verminderen en de hormonen die betrokken zijn bij honger en verzadiging reguleren. Dit kan leiden tot minder calorie-inname en meer controle over voedselkeuzes.

Het is **belangrijk** om op te merken dat intermittent vasten niet voor iedereen geschikt is en dat het belangrijk is om een gebalanceerd dieet te behouden en voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen tijdens de eetperiodes. Het is ook belangrijk om te overleggen met een arts voordat je begint met intermittent vasten als je gezondheidsproblemen hebt of medicijnen gebruikt.

De beste snacks om af te vallen

Snacks kunnen een belangrijk onderdeel zijn van een gezond dieet, vooral als je probeert af te vallen. Hier zijn enkele suggesties voor gezonde snacks die je kunnen helpen om je doelen voor gewichtsverlies te bereiken:

Noten: noten zoals amandelen, walnoten en cashewnoten bevatten gezonde vetten en eiwitten, waardoor ze een geweldige keuze zijn voor een bevredigende snack. Houd er rekening mee dat noten ook relatief calorie-dicht zijn, dus beperk je porties.

Griekse yoghurt met fruit: Griekse yoghurt is rijk aan eiwitten en laag in vet, waardoor het een geweldige keuze is voor een vullende snack. Voeg wat vers fruit toe voor extra smaak en voedingsstoffen.

Hardgekookte eieren: eieren zijn een goede bron van eiwitten en bevatten weinig calorieën. Kook enkele eieren van tevoren en bewaar ze in de koelkast voor een snelle en gemakkelijke snack.

Rijstwafels met **avocado**: rijstwafels zijn laag in calorieën en koolhydraten en kunnen worden gecombineerd met plakjes avocado voor een heerlijke en vullende snack.



Informatie over eiwitten, vetten en koolhydraten

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam en zijn nodig voor groei en herstel van weefsels. Ze zijn belangrijk voor de opbouw van spieren, organen, huid en haar. Eiwitten worden ook gebruikt als enzymen en hormonen in ons lichaam. Eiwitten worden gevonden in voedingsmiddelen zoals vlees, vis, gevogelte, eieren, zuivelproducten, bonen, linzen en noten.

Vetten

Vetten zijn een belangrijke bron van energie voor ons lichaam en helpen bij het opnemen van in vet oplosbare vitaminen. Vetten zijn ook nodig voor de opbouw van celmembranen en de productie van hormonen. Er zijn verschillende soorten vetten, waaronder verzadigde, onverzadigde en transvetten. Verzadigde vetten worden voornamelijk gevonden in dierlijke producten zoals vlees, boter en kaas, terwijl onverzadigde vetten voornamelijk worden gevonden in plantaardige oliën, noten en zaden.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van energie voor ons lichaam en worden omgezet in glucose in ons bloed. Glucose wordt vervolgens gebruikt door onze cellen als brandstof. Er zijn twee soorten koolhydraten: enkelvoudige en complexe. Enkelvoudige koolhydraten worden snel afgebroken en geven ons snel energie, terwijl complexe koolhydraten langzamer worden afgebroken en ons langer een verzadigd gevoel geven. Koolhydraten worden gevonden in voedingsmiddelen zoals fruit, groenten, granen, brood, pasta, rijst en suikerhoudende producten.

Macronutriënten



Koolhydraten

Eiwitten

Vetten

Vet bevriezen als hulpmiddel

Vet bevriezen, ook wel cryolipolyse genoemd, is een niet-invasieve behandeling die vaak wordt gebruikt om vet te verliezen. De procedure wordt uitgevoerd door een apparaat op het te behandelen gebied te plaatsen, dat vervolgens het vetweefsel koelt tot een temperatuur waarbij de vetcellen kristalliseren en afbreken.

Het is een **niet-invasieve behandeling**, wat betekent dat er geen chirurgische ingreep nodig is en er geen incisies of naalden aan te pas komen.

Het kan helpen bij het verminderen van vet op specifieke probleemgebieden, zoals de buik, dijen of love handles. De behandeling kan toegepast worden op alle zones van kin tot knie.

Het heeft geen hersteltijd en na de behandeling kun je je dagelijkse activiteiten weer hervatten.

Het is pijnloos in vergelijking met andere behandelingen zoals liposuctie.

Vet bevriezen kan een zetje in de rug geven om gezonder en fitter te leven.

Tijdens het vet bevries traject moet je **2 liter water per dag drinken**.

Dankzij vet bevriezen is het mogelijk om plaatselijk koppig vet te verminderen wat niet mogelijk is door gezonde voeding of sport.

Vet bevriezen versnelt het proces van het body shapen op een natuurlijke en veilige manier.

Vet bevriezen is de ideale aanvulling bij een gezonde en fitte levensstijl.

Al met al kan vet bevriezen een effectieve methode zijn om vet te verliezen, maar het is belangrijk om te onthouden dat het geen magische oplossing is en dat een gezonde levensstijl nog steeds essentieel is voor het behouden van een gezond lichaamsgewicht en vetverlies op lange termijn. Plan een gratis consult in en begin jouw fat freeze journey!



Hoe je cryolipolyse combineert met een gezond dieet

Cryolipolyse kan een effectieve methode zijn om permanent vet te verliezen, maar het is belangrijk om te onthouden dat het geen vervanging is voor een gezonde levensstijl. Om de beste resultaten te behalen, moet cryolipolyse worden gecombineerd met een gezonde levensstijl. Hieronder staan enkele tips voor het combineren van cryolipolyse met een gezond dieet:

Vermijd suikerrijke voedingsmiddelen: Suiker is een belangrijke oorzaak van gewichtstoename en kan de resultaten van cryolipolyse tenietdoen. Probeer suikerrijke voedingsmiddelen zoals frisdrank, snoep en gebak te vermijden.

Eet voldoende groenten en fruit: Groenten en fruit zijn rijk aan voedingsstoffen en vezels, wat kan helpen bij het afvallen en het bevorderen van een gezonde spijsvertering.

Kies magere eiwitten: Eiwitten zijn essentieel voor de opbouw en het behoud van spiermassa, maar kies wel voor magere eiwitten, zoals kip, kalkoen en vis, om verzadigd te blijven zonder extra calorieën toe te voegen.

Beperk bewerkte voedingsmiddelen: Bewerkte voedingsmiddelen bevatten vaak veel vet, suiker en zout, wat kan leiden tot gewichtstoename. Probeer zoveel mogelijk verse en onbewerkte voedingsmiddelen te eten.

Blijf gehydrateerd: Drink voldoende water om uw lichaam gehydrateerd te houden en afvalstoffen af te voeren. Drink bij voorkeur minimaal 2 liter water per dag.

Het is altijd raadzaam om eerst een gratis consult in te plannen voordat u een behandeling ondergaat om te bepalen of u een geschikte kandidaat bent voor vet bevriezen. Tijdens het consult wordt uitgelegd hoe het vet bevries proces verloopt en wordt samen met de specialist naar het lichaam gekeken om vervolgens een behandelplan op te stellen. Hierna kunt u een afspraak maken voor een eerste behandeling om voor altijd afscheid te nemen van ongewenste vetrolletjes!





TELL A FRIEND

Nodig een vriend of vriendin die nog geen klant is bij ons, en ontvang beiden
€ 50,- korting op de eerstvolgende
Fat freeze behandeling!

€ 50,-
KORTING



Klik hier



Gratis consult inplannen

www.rbclinics.nl