

Gezond en verantwoord afvallen

Wouter de Jong



Pro Active Medicine











www.sportengezond.nl

Buikomtrek of gewicht?



Pro Active Medicine

Buikomtrek of gewicht?

Omtrek

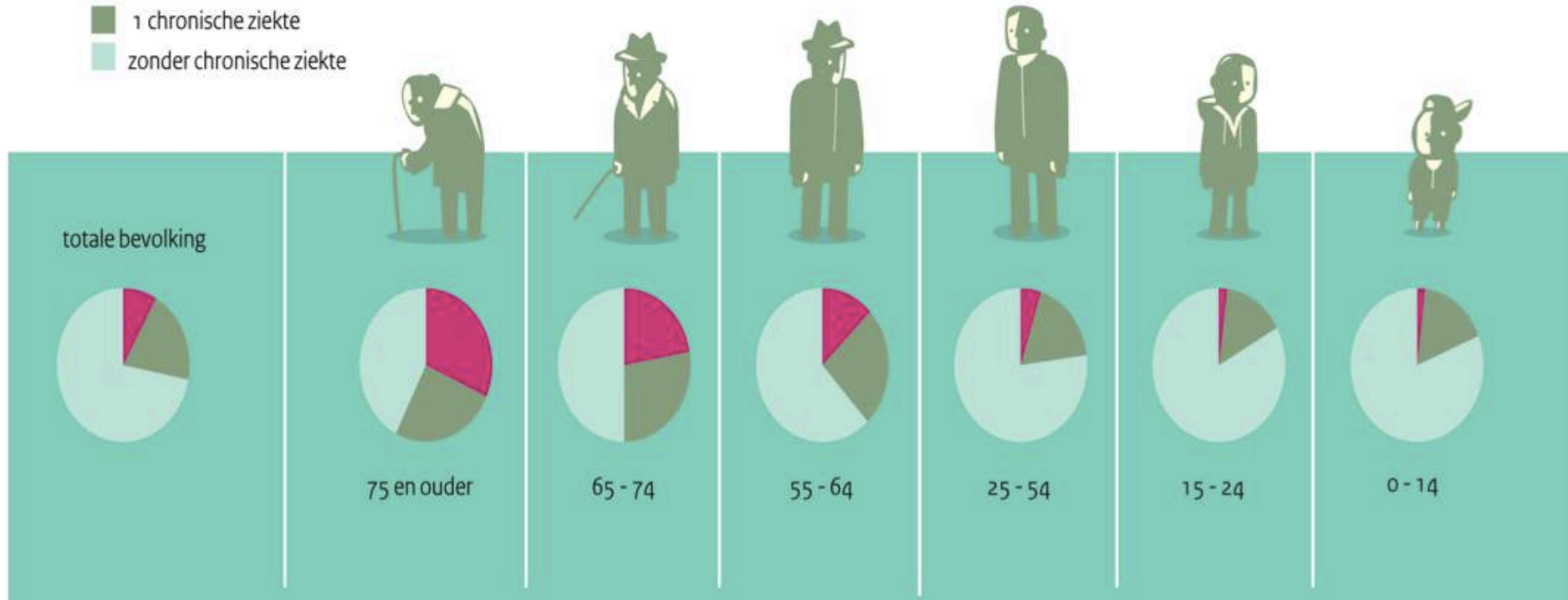
Vrouwen	Omtrek	Uitleg
	> 80	Je hebt een matig verhoogd risico op ziekten.
	> 88	Je hebt een ernstig verhoogd risico op ziekten, probeer je buikomtrek < 88 te krijgen.
Mannen	Omtrek	Uitleg
	> 94	Je hebt een matig verhoogd risico op ziekten.
	> 102	Je hebt een ernstig verhoogd risico op ziekten, probeer je buikomtrek < 102 te krijgen.



Pro Active Medicine

Percentage van de bevolking met chronische ziekte(n)

met meer dan 1 chronische ziekte
1 chronische ziekte
zonder chronische ziekte



Bron: Van der Lucht en Polder, 2010



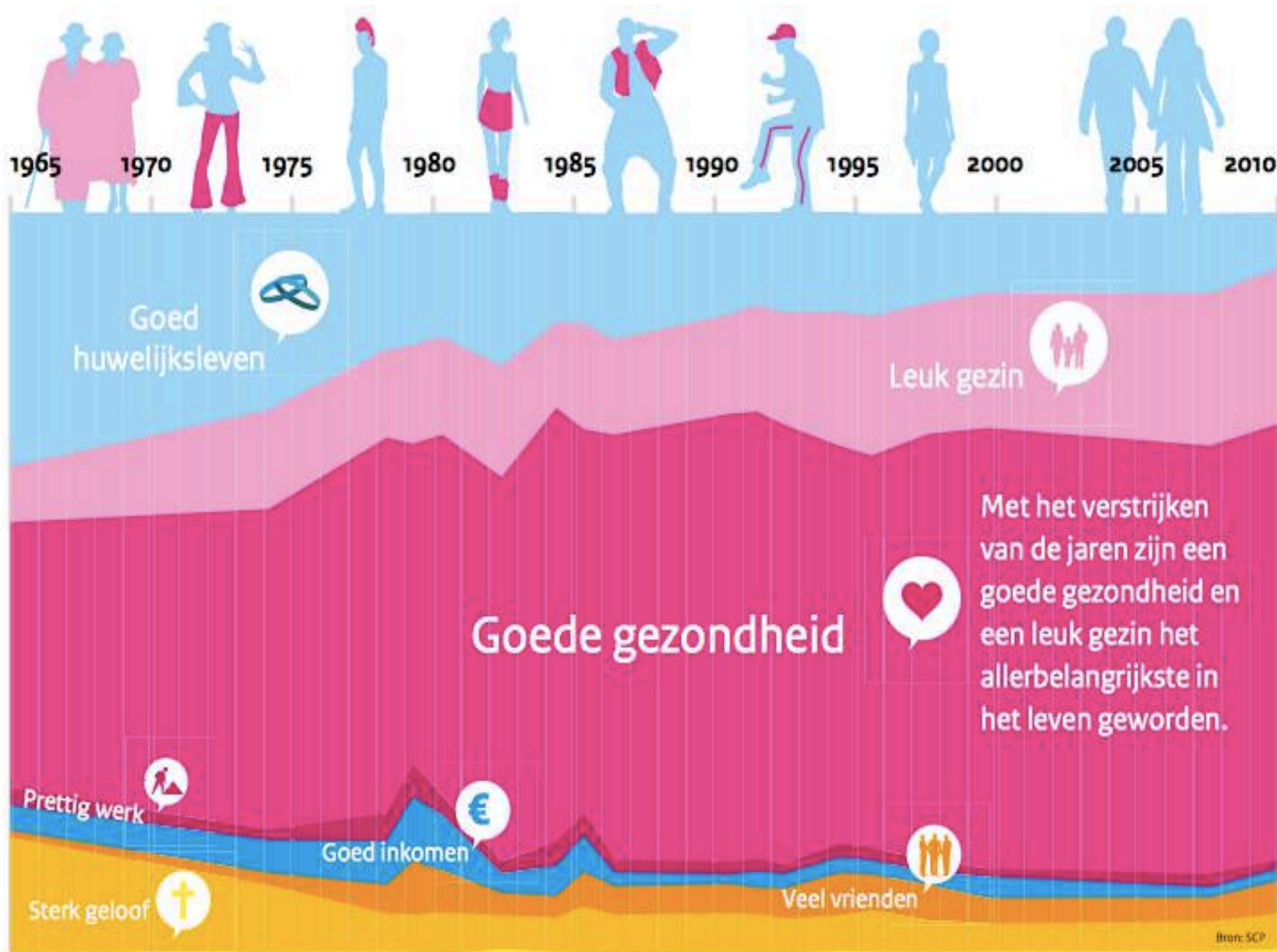
Pro Active Medicine

THE SKINNY ON

OBESITY

EPISODE 1:





Sporten, een aantal mythes:

Sporten, een aantal mythes:

“Ik heb zware botten en val daarom niet af”

Sporten, een aantal mythes:

“Ik heb zware botten en val daarom niet af”

“Sporten heeft geen zin, iedereen in de familie is dik”

Sporten, een aantal mythes:

“Ik heb zware botten en val daarom niet af”

“Sporten heeft geen zin, iedereen in de familie is dik”

“Het gaat om de calorieën”

Sporten, een aantal mythes:

“Ik heb zware botten en val daarom niet af”

“Sporten heeft geen zin, iedereen in de familie is dik”

“Het gaat om de calorieën”

“Vet verbranden doe je op een lage intensiteit en vooral lang”

Sporten, een aantal mythes:

“Ik heb zware botten en val daarom niet af”

“Sporten heeft geen zin, iedereen in de familie is dik”

“Het gaat om de calorieën”

“Vet verbranden doe je op een lage intensiteit en vooral lang”

“Vrouwen moeten niet met gewichten trainen omdat ze dan net zo breed worden als een man”

The mind is
a muscle

Working out
is
your
drug
Get addicted

Why people get ill
or stay healthy



Pro Active Medicine



“Burn the fat, feed the muscle”



Pro Active Medicine

Acht kilogram vermageren per jaar door fruit en groenten



Mensen die meer fruit en groenten eten vermageren sneller, ongeacht de andere calorische daginname of fysieke activiteit.

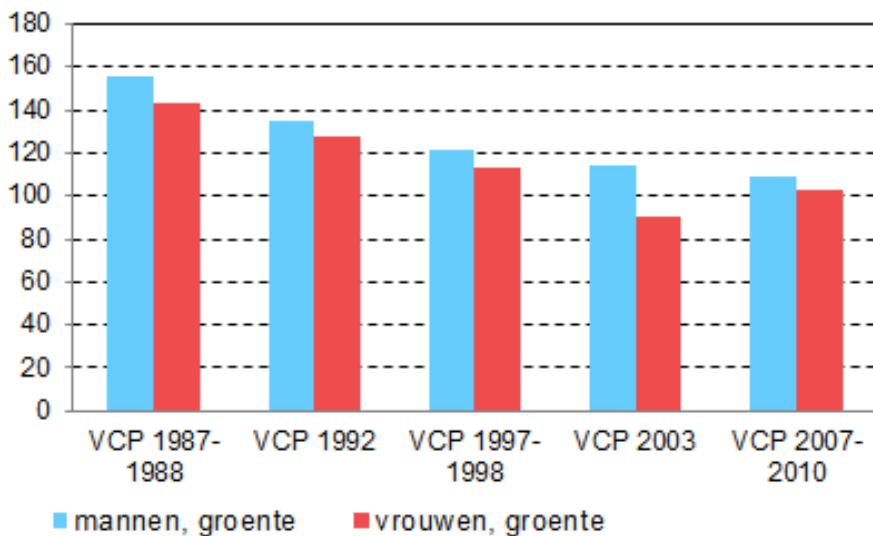
Kort samengevat komt het hier op neer. Iedere 100 gram fruit die je per dag eet geeft na zes maanden een gewichtsverlies van 300 gram, ongeacht wat je anders eet, aan sport doet of niet. Op jaarbasis betekent dit 600 gram per 100 gram fruit. Groenten geven nog een beter resultaat.

Bron

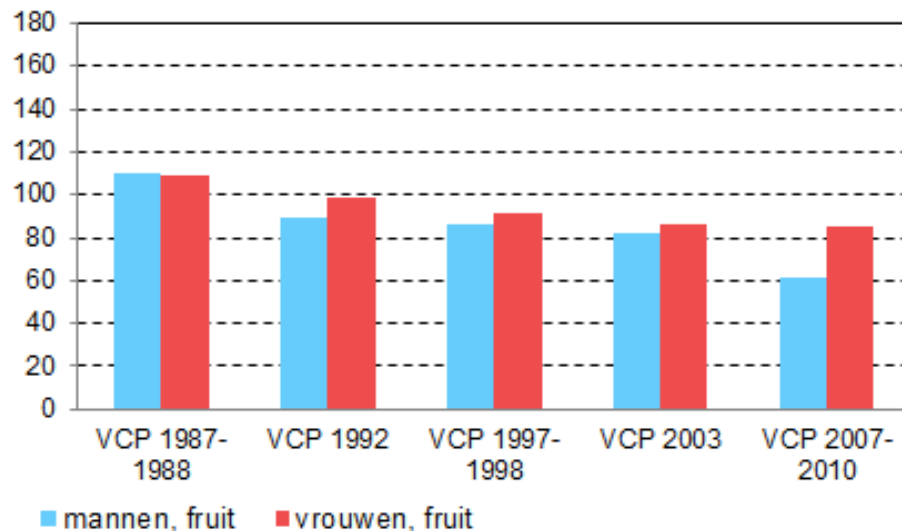
Sartorelli DS, Franco LJ, Cardoso MA. High intake of fruits and vegetables predicts weight loss in Brazilian overweight adults. Nutr Res. 2008 Apr;28(4):233-8.

Groente en fruit inname...

gram per dag



gram per dag



Pro Active Medicine

Beste fruit = klein



Pro Active Medicine

SUIKER

een onthullend rapport
over 'n sociaal
aanvaarde drug

z'n historische invloed
op de wereldeconomie

z'n effect op de
fysieke en mentale
gezondheid van de mens



WILLIAM DUFTY



Pro Active Medicine

SUIKER

een onthullend rapport
over 'n sociaal
aanvaarde drug

z'n historische invloed
op de wereldeconomie

z'n effect op de
fysieke en mentale
gezondheid van de mens



WILLIAM DUFTY

SUIKER

Zoals opium, morfine, heroïne en cocaïne is suiker een verslavende, destruktieve drug. Toch konsumeren wij hem dagelijks onder de meest verscheidene vormen in gebak, brood, conserven, sigaretten en zelfs zout! ... Als je teveel weegt, als je aan migraine of hypoglycemie lijdt, of niet hebt, dat ben je misschien het zoveelste slachtoffer van *sugar blues*.

De auteur van dit opzienbarend rapport, William Dufty, was erg verstoofd aan suiker. Hij had diabetes (suikerziekte). Onder invloed van niet minder dan Gloria Swanson raakte hij van de suikerdrug af. Zijn konklusie is dat, volgens algemeen erkende normen, onze hele maatschappij zich in een voorstadium van diabetes bevindt. In dit boek zet hij de resultaten van zijn onderzoek omtrent deze verraderlijke, giftige zoethouder op een rijtje. Hij vertelt ons hoe die stillejes ons leven binnensluipen en ons aan 'vermetigt. Dufty verneemt erbij hoe je er ook verlost wordt. Als toegift schenkt hij ons nog recepten voor, natuurlijk, zonder suiker, maar wel

ISBN 907039191/0



WILLIAM DUFTY

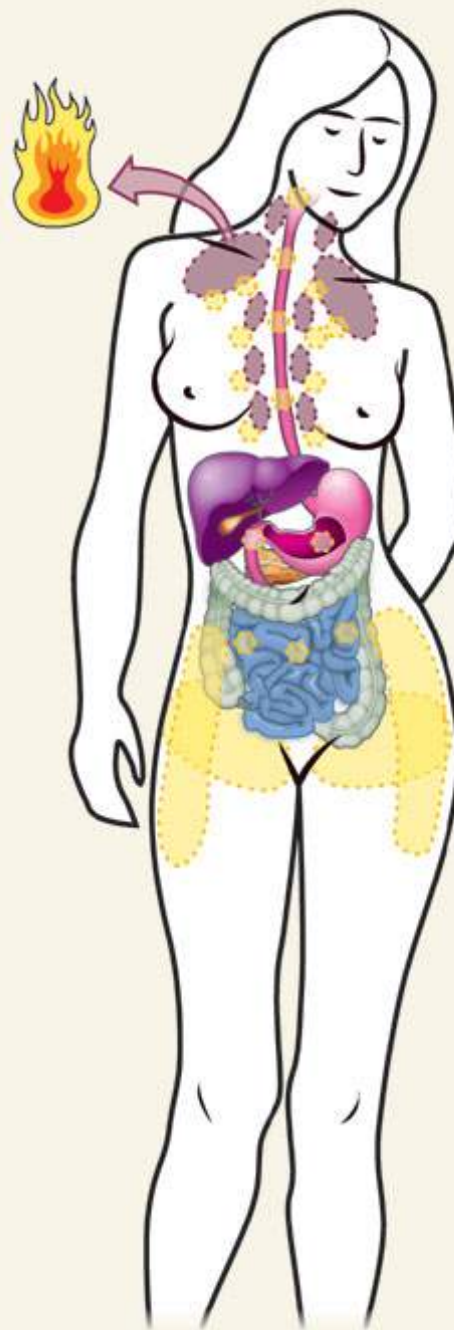
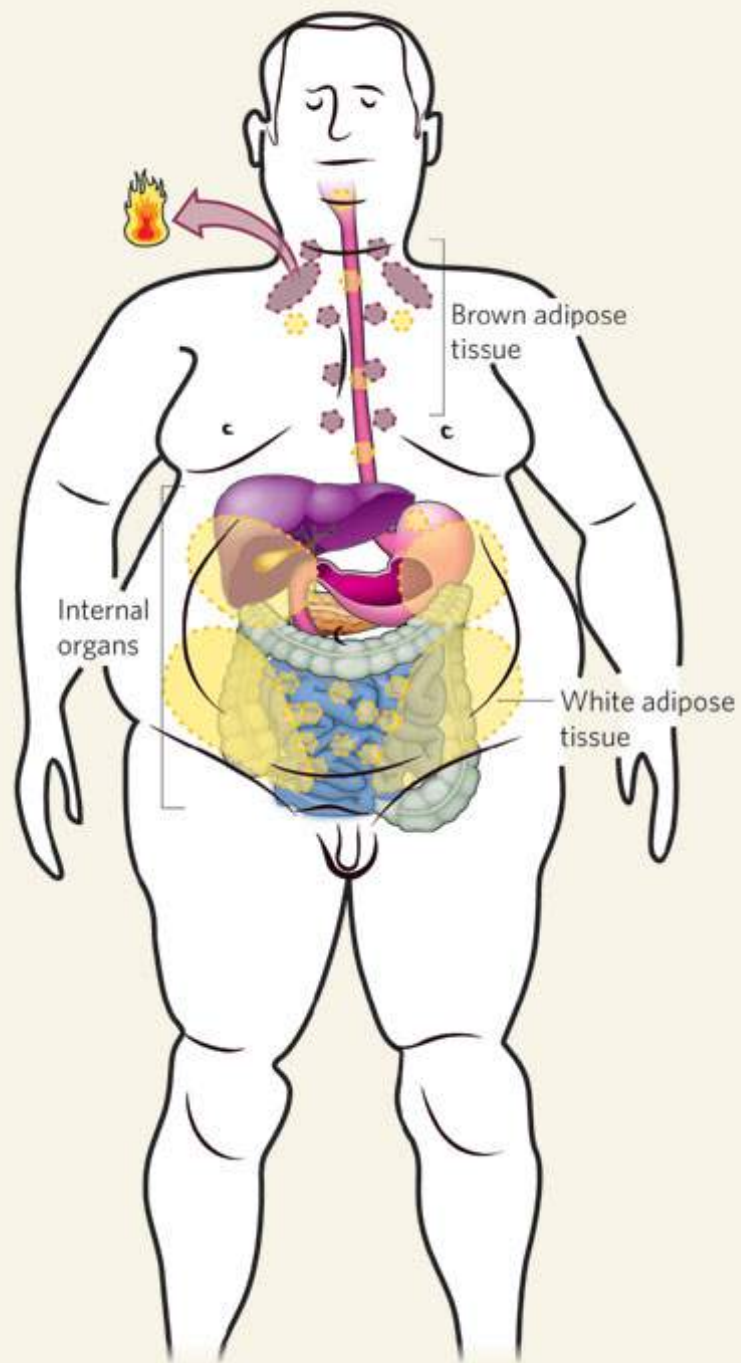
ISBN 90/7039/191/0

MERLUN BOEKEN

**Glucose-fructose stroop,
ook wel bekend als
fructose siroop, glucose stroop
of mais siroop...**



Pro Active Medicine



BAT





Eat Fat, lose Fat



Pro Active Medicine

Vetten

1. Kokos (MCT)

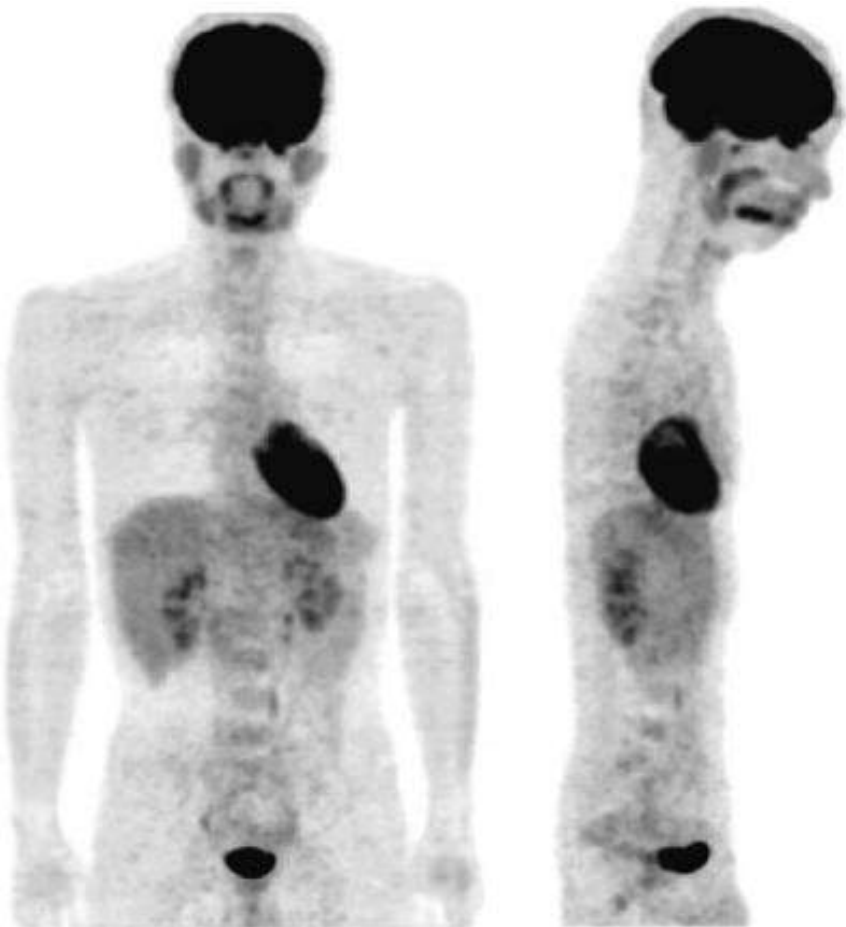


Bron:

DebMandal M, Mandal S. Coconut (*Cocos nucifera* L.: Arecaceae): in **health promotion** and **disease prevention**. Asian Pac J Trop Med. 2011 Mar;4(3):241-7.

BAT

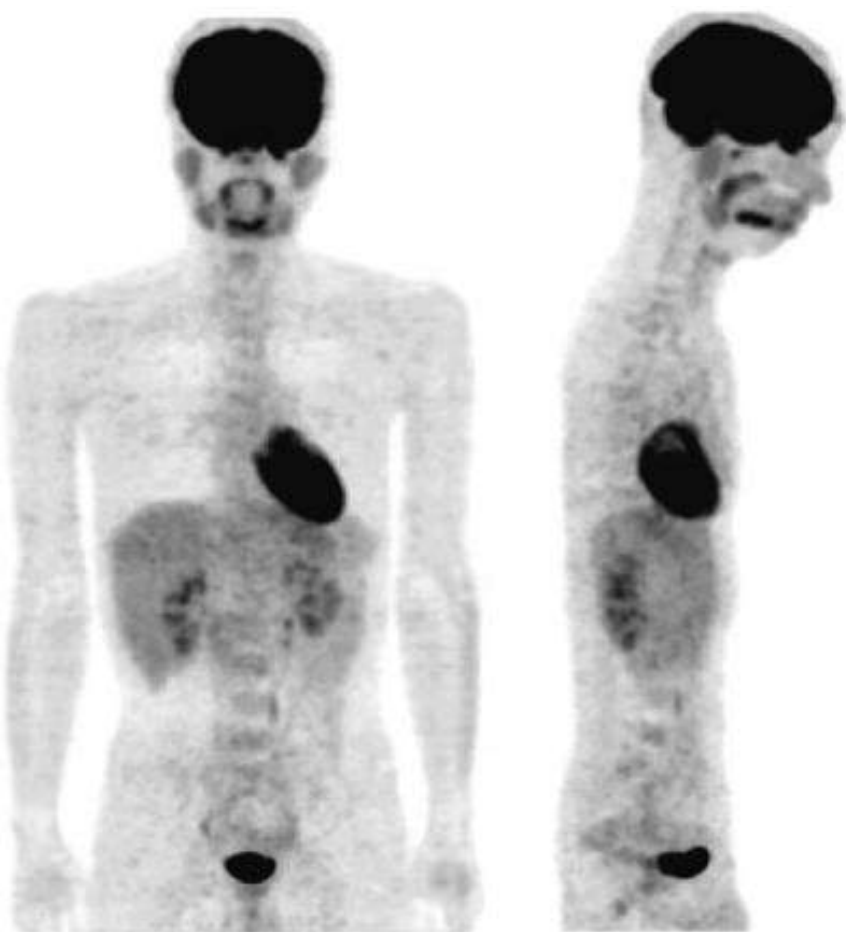
Normaal



BAT

Normaal

Kou



BAT

Brown Adipose Tissue Activity

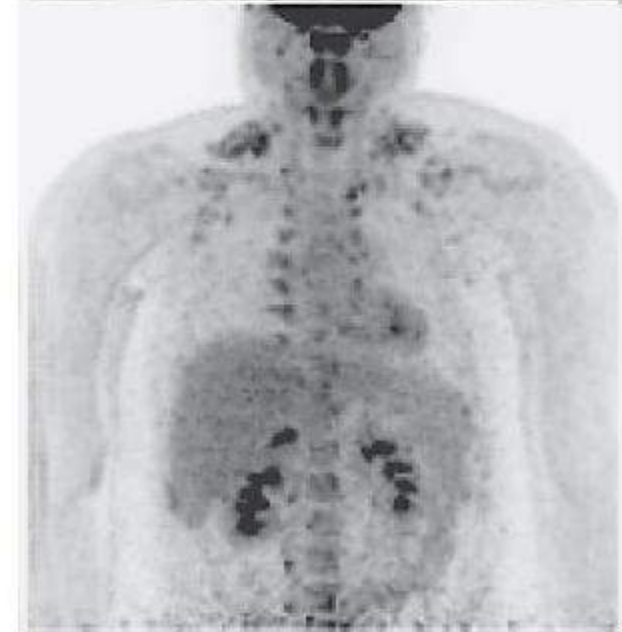
**Lean,
Thermoneutral**



**Lean,
Cold Exposure**



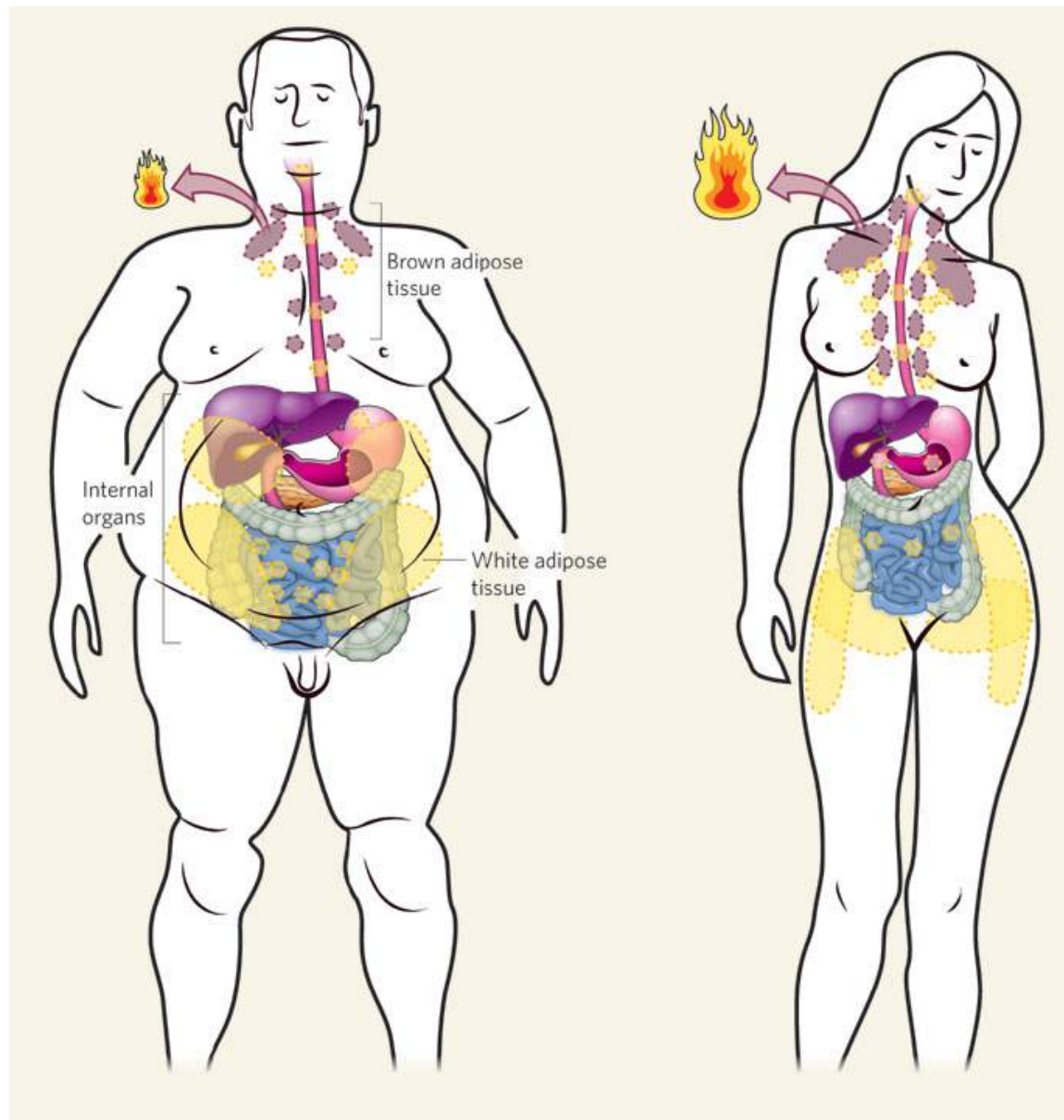
**Overweight,
Cold Exposure**



Pro Active Medicine



L-Tyrosine
Capsaicin
Catechines
Cafeïne



L-Tyrosine



Pro Active Medicine

Capsaïcine



cayenne



Pro Active Medicine

Catechines



Pro Active Medicine

Caffeine



Pro Active Medicine



Gewicht/afvallen

Andere **bewezen** stoffen

✓ CLA

✓ L-Carnitine



Pro Active Medicine

Wat is gezonde voeding?

1. Groente
2. Fruit
3. Vlees



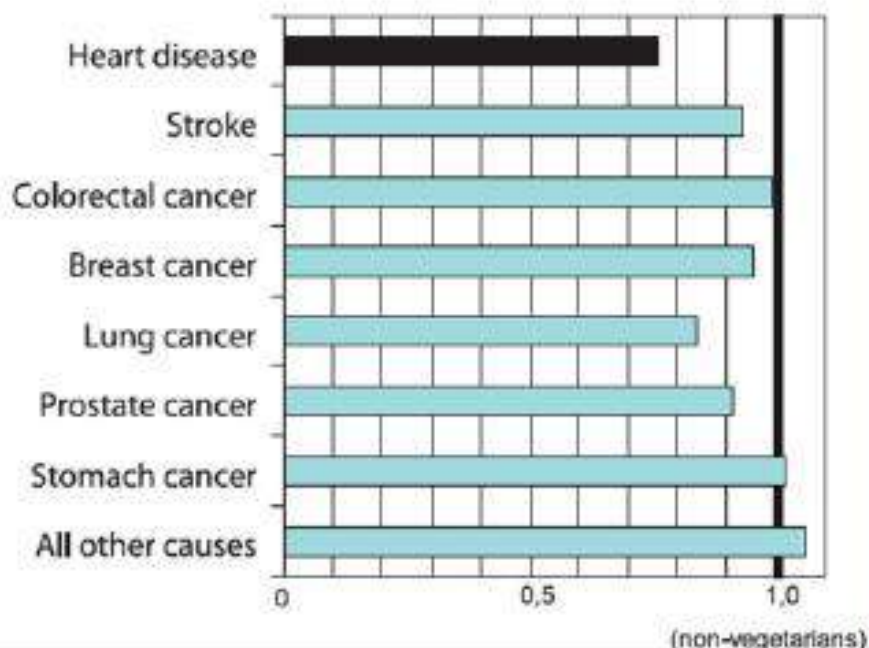
Pro Active Medicine

Country	Life expectancy (years)	Healthy life expectancy (years)	Nutrition and life style
Iceland	Males: 80 Females: 84	Males: 72 Females: 74	Fishes from the unpolluted waters of the North Atlantic, lamb meat, cheeses and other dairy products, poultry, wild geese, vegetables, fruits. High physical activity. Low prevalence of obesity
Swiss	Males: 79 Females: 84	Males: 71 Females: 75	Very high consumption of milk and cheeses. Nutritious behaviour is changing: more fish and less meat. High consumption of vegetables and fruits
Sweden	Males: 78 Females: 83	Males: 72 Females: 75	Dried, smoked, salted, or pickled fishes, dried fruits and jams, fermented milk, fruits. High physical activity. Low prevalence of obesity
Norway	Males: 78 Females: 83	Males: 70 Females: 74	Dairy products are heavily consumed. Dried or smoked fishes, fermented milk, fruits. High physical activity. Low prevalence of obesity

Bratisl Lek Listy 2008; 109 (10)

463–466

Relative mortality: vegetarians compared to non-vegetarians



Fruit and vegetables but not because of low meat intake

Wat is gezonde voeding?

1. Groente
2. Fruit
3. Vlees
4. Vis
5. Noten/zaden
6. Algen/zeewier



Pro Active Medicine

Taste

Convenience

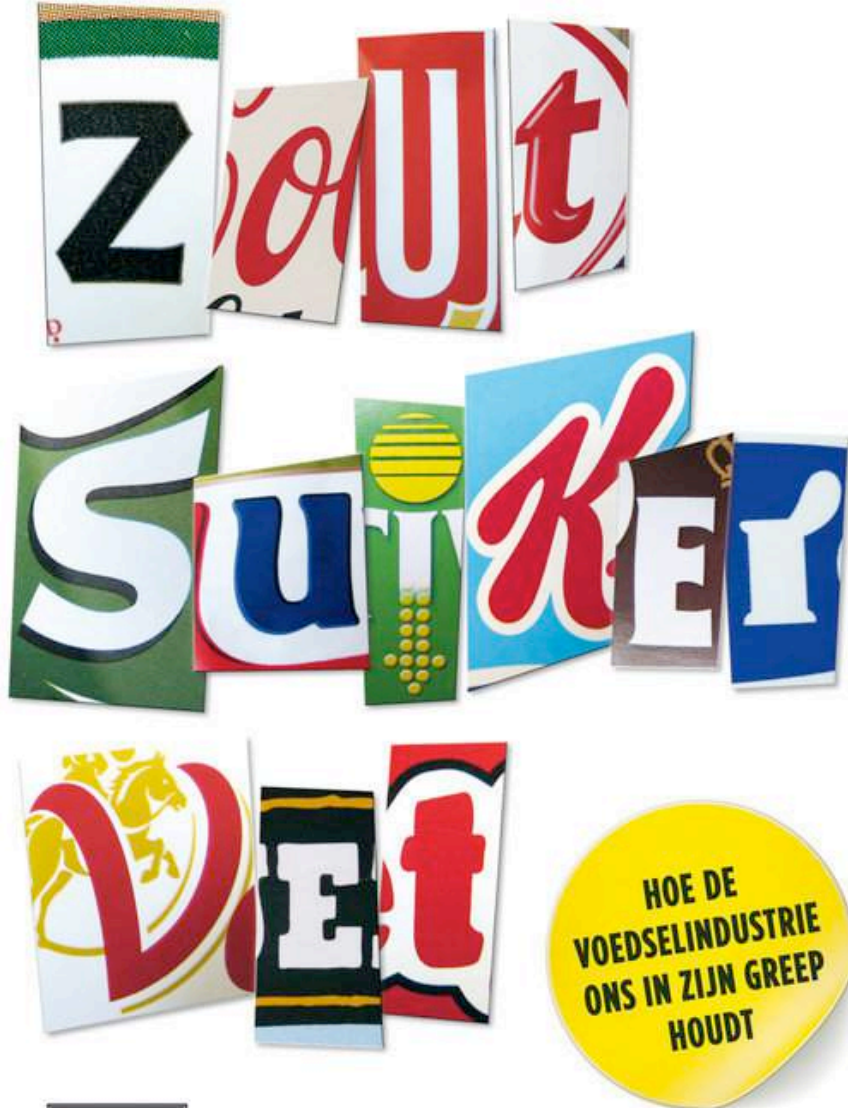
Expense



Pro Active Medicine

WINNAAR PULITZER PRIJS

MICHAEL MOSS



Salt

Sugar

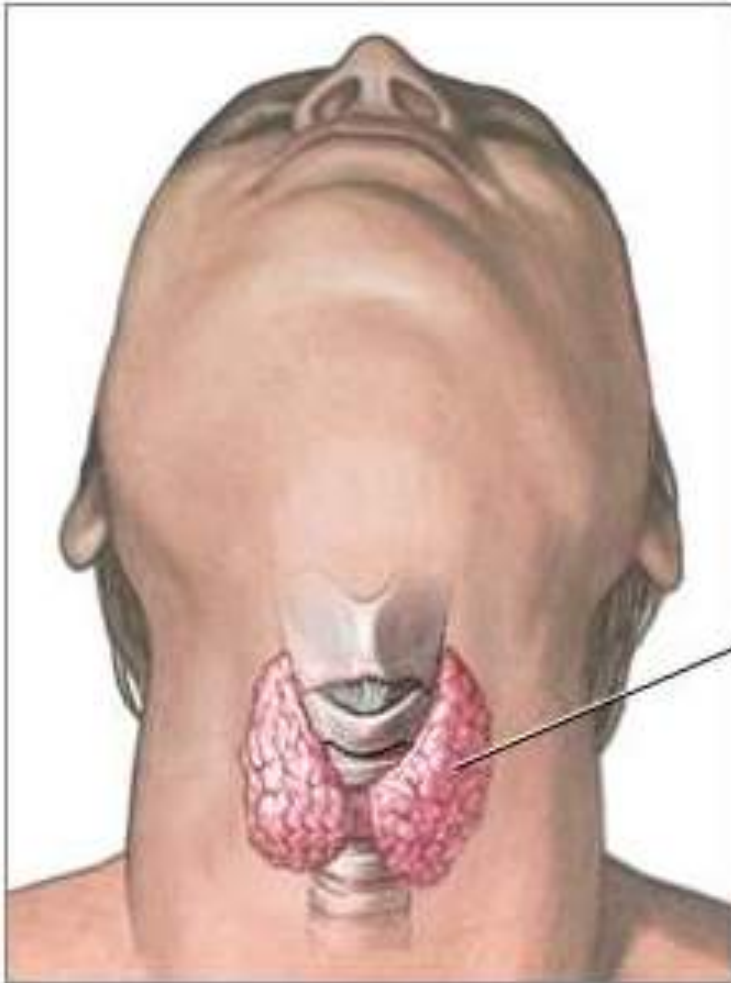
Fat



Pro Active Medicine

Schildklier

Energie en Afvallen



Thyroid
gland



Pro Active Medicine

Schilddklier

✓ Jodium
L-Tyrosine
Zink
Selenium



Spirulina



Pro Active Medicine

Chlorella, **de groene ontgifter**



Pro Active Medicine



“Burn the fat, feed the muscle”



Pro Active Medicine



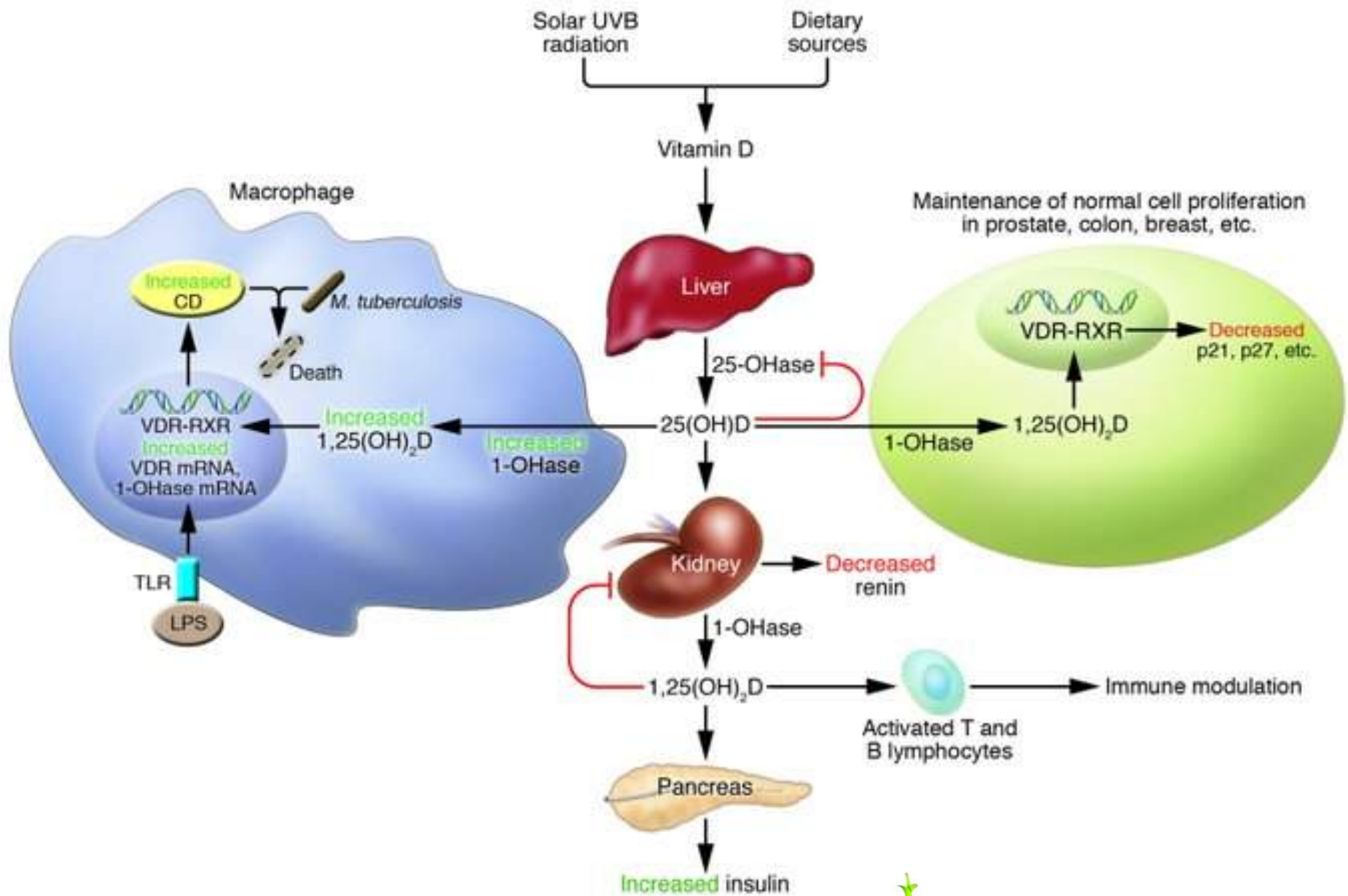


Vitamine D3

- Zonlicht!
- Supplementen



Pro Active Medicine



VITAMIN D LEVELS

25 HYDROXY D

Deficient	Optimal	Treat Cancer and Heart Disease	Excess
< 50 ng/ml	50-70 ng/ml	70-100 ng/ml	> 100 ng/ml

< 125 nmol/l

125 – 175 nmol/l

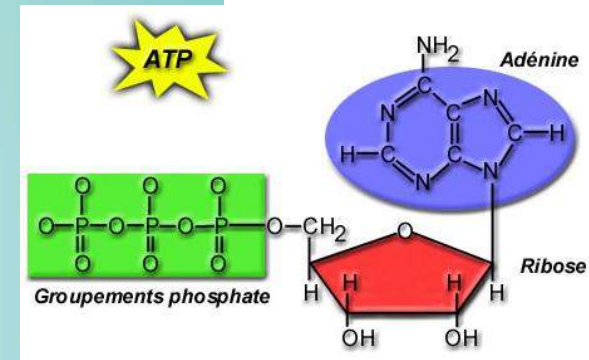
175 – 250 nmol/l

> 250 nmol/l

Bron:

Garland CF, French CB, Baggerly LL, et al. Vitamin D supplement doses and serum 25-hydroxyvitamin D in the range associated with cancer prevention. Anticancer Res. 2011 Feb;31(2):607-11.

Fysieke aandoeningen als gevolg van een chronisch magnesium tekort





Orthomoleculair: geef het hart voldoende magnesium

dinsdag, februari 10, 2015 @ 02:02 PM
[Wouter de Jong](#)

Plotseling was haar sportieve loopbaan in 2000 ten einde. De reden: hartklachten. Daarvóór was de Deense handbalster Anja Andersen 133 keer uitgekomen voor het Deense nationale team en scoorde daarin 725 goals. In het seizoen 1997/1998 riep de Internationale Handbal Federatie haar nog uit tot de beste handbalster van de wereld.

Bekijk hier de [video](#) (1:22 min) wat er wérkelijk met deze topsportster aan de hand was.

Wilt u hier meer orthomoleculaire achtergronden over, dan is [dit filmpje](#) (2:10 min) instructief. Beide zijn uit de lezing van dr. Gert Schuitemaker op de Studium Generale van de TU Delft (21 mei 2014).

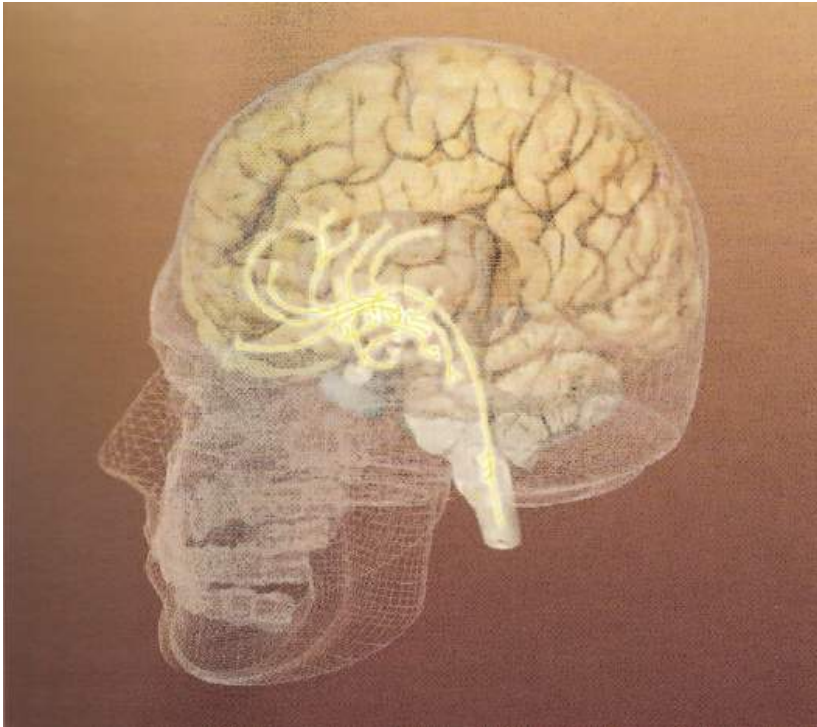


Bron: ortho.nl

Visolie en de hersenen



Rivers of the Mind



Dopamine



Serotonin



Pro Active Medicine



NZVT: De Rode Pilaren gaat voor zuiverheid

Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport

Het NZVT is een systeem dat voedingssupplementen volgens bijzondere kwaliteitseisen controleert op dopinggerelateerde stoffen om het risico op een positieve dopingcontrole bij topsporters te minimaliseren. Op deze manier kunnen topsporters weer voedingssupplementen gebruiken en er zeker van zijn dat ze de producten zonder problemen kunnen gebruiken.



Nederlands Zekerheidssysteem
Voedingssupplementen Topsport

antidoping.nl/nzvt

De lijst met gekeurde producten is te vinden op www.antidoping.nl/nzvt. Let op de batchnummers. Van producten met het NZVT logo op de verpakking is iedere batch gekeurd.



www.sportengezond.nl

Enjoy life, stay healthy!



Pro Active Medicine

Einde

Dank voor uw aandacht

Wouter de Jong



Pro Active Medicine