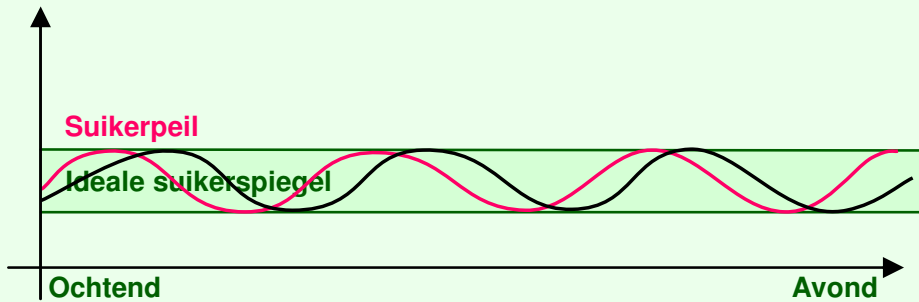


# GEZOND ONTBIJT

Energie Altijd Overal

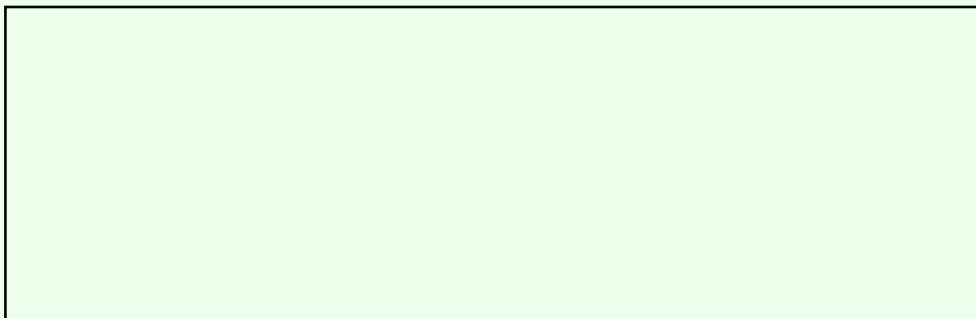
Wist u dat...



## ✓ Uitgebalanceerd ontbijt gebaseerd op eiwitten

Een gezond ontbijt voorziet het lichaam van alle vitale voedingsstoffen en energie. Hierdoor blijft de suikerspiegel makkelijk binnen de ideale waarden. Dit helpt gedurende de dag het verlangen naar koolhydraatrijke voeding te verminderen.

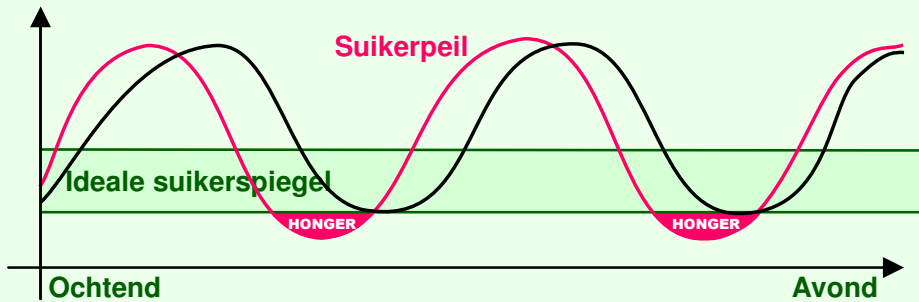
Op deze manier blijft de eetlust beter onder controle en verdwijnen de hongeraanvallen naar b.v. enkelvoudige suikers (zoals snacks, koek, chocolade, gebak, junkfood, frisdrank, etc.). Het lichaam blijft in balans en kan zijn eigen opgeslagen vet voor meer energie gaan gebruiken.



- ... als u het ontbijt overslaat, uw eetpatroon gedurende de dag verstoord kan raken waardoor u later op de ochtend kan gaan snoepen of snacken?
- ... als u het ontbijt overslaat, uw lichaam niet optimaal kan functioneren? U kunt, in de loop van de dag, last krijgen van futloosheid en/of concentratiestoornissen.
- ... diverse onderzoeken hebben aangetoond dat een goed ontbijt het beste is om de dag mee te beginnen? Ook als u uw gewicht wilt beheersen.
- ... een uitgebalanceerd ontbijt de spijsvertering op gang brengt en daardoor de stoelgang stimuleert?
- ... uw lichaam ongeveer 1 liter vocht gebruikt tijdens de nacht door o.a. transpireren en ademen? Daarnaast gebruikt uw lichaam de voedingsstoffen van de vorige dag om zichzelf te herstellen. Uw lichaam wordt daarom 's ochtends 'leeg' wakker en vraagt om nieuwe energie en voedingsstoffen.
- ... als uw lichaam na een nacht slapen geen nieuwe energie binnenkrijgt, het automatisch kan overschakelen op een tragere verbranding? Alles wat u 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 gezond ontbijt en voel u de gehele dag door fit!



## ⊗ Traditioneel Europees ontbijt

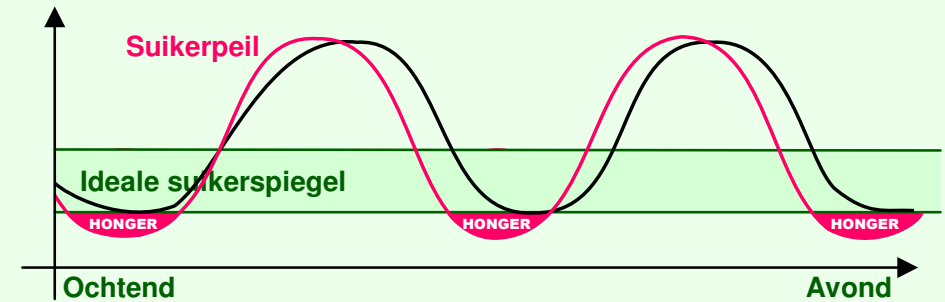
In de ochtend veroorzaken enkelvoudige suikers (bv. brood, suiker, gezoete ontbijtgranen, zoet beleg, crackers, etc.) een onmiddellijke stijging in de suikerspiegel, die boven de ideale waarden uitstijgt. Hierop reageert het lichaam met als gevolg daling van de suikerspiegel onder het ideale niveau.

De gevolgen daarvan zijn:

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

Het lichaam is uit balans!

Dit patroon herhaalt zich vaak meerdere malen per dag en zo komt u terecht in een vicieuze cirkel.



## ⊗ Ontbijt overslaan

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

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

De gevolgen daarvan zijn:

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

Het lichaam is uit balans!

Dit patroon herhaalt zich vaak meerdere malen per dag en zo komt u terecht in een vicieuze cirkel.