

HC
Health

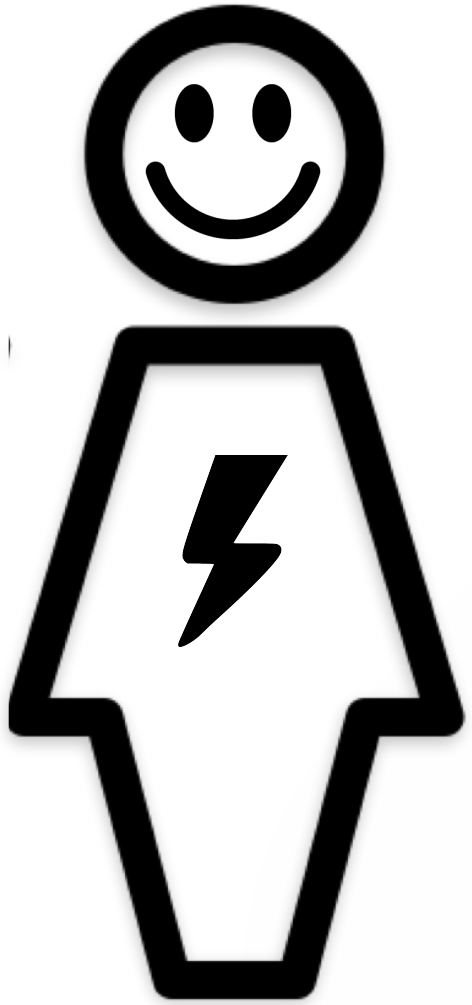
DE KRACHT VAN VOEDING

HOE ONZE DAGELIJKSE CONSUMPTIES ONZE
ENERGIE EN STRESS BEÏNVLOEDEN

HC Health I 2026



HC Health



HOE VERKRIJGEN WE ENERGIE, FOCUS EN EEN GEZOND BMI VANUIT ONZE VOEDING



Male female icons created by muhammad atho' - Flaticon



Florian Alders

Therapeut volgens de Klinische Psycho Neuro Immunology (KPNI),

Medische basiskennis,

Docent Ortho Health Foundation

Personal trainer & Corporate training programmas.

Google scholar healthline ScienceDirect PubMed

-FLOW ENERGIE-

Wie?





Bron: Headspace.com



Bron: Headspace.com


Voeding



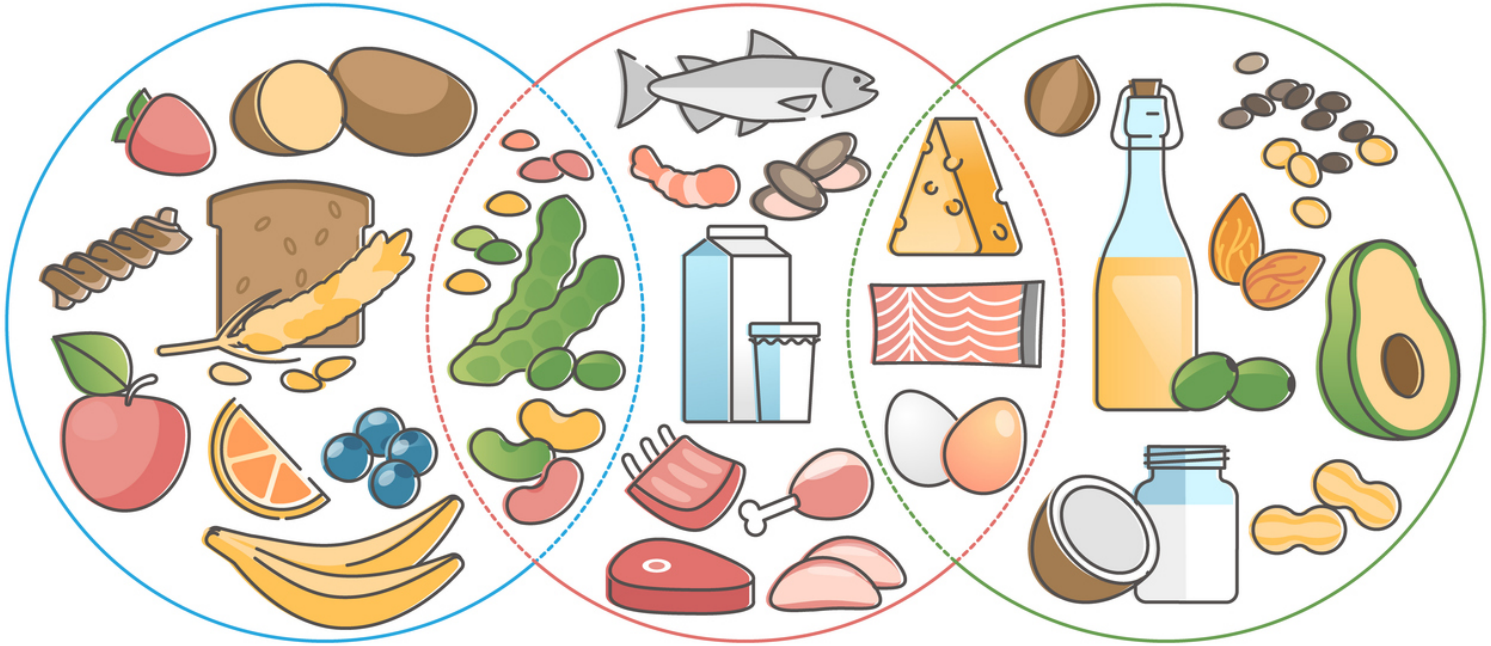
WAT HEB JE VANMORGEN ONTBETEN?

WANNER HEB JE MEESTAL WEER TREK?

EIWIT

BOUWSTENEN

4 KCAL PER GRAM



KOOLHYDRATEN

SNELLE ENERGIE

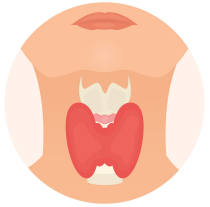
4 KCAL PER GRAM

VETTEN

DUURZAME ENERGIE + BOUWSTENEN

9 KCAL PER GRAM

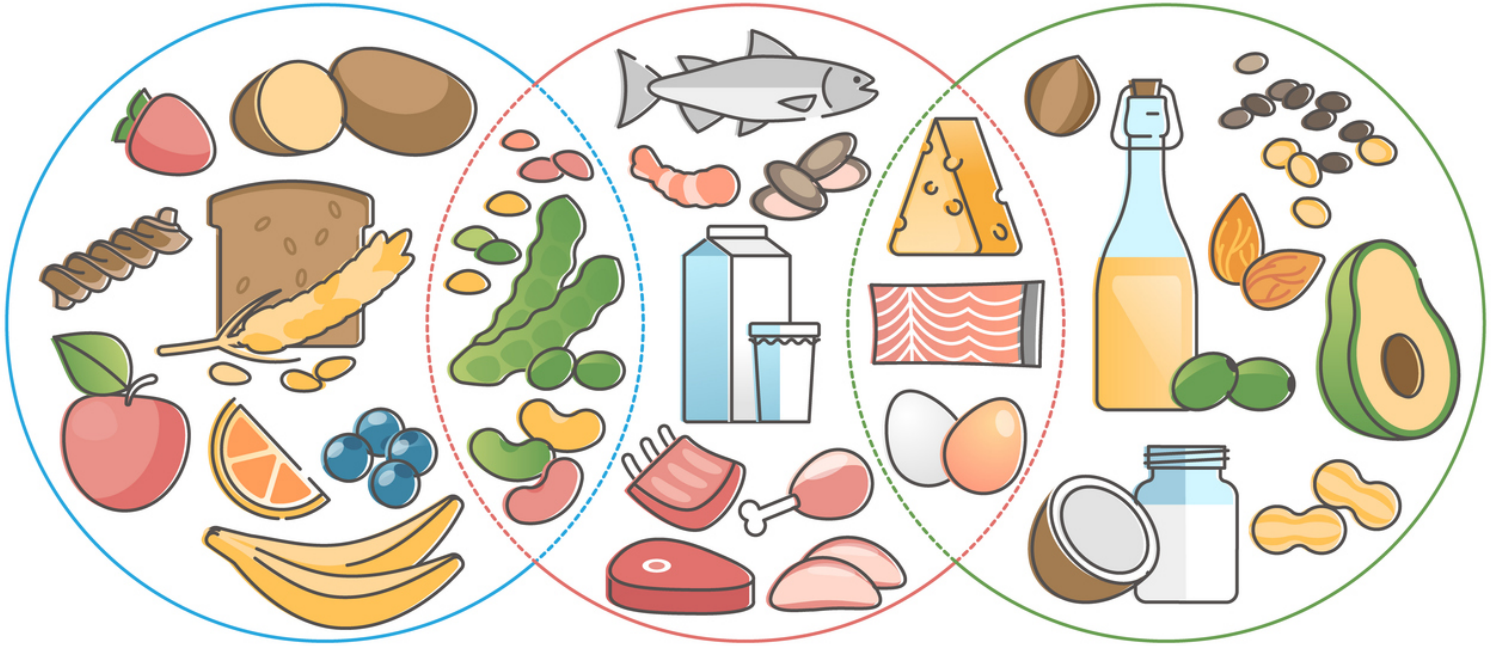
EIWIT (TEF)





BOUWSTENEN

4 KCAL PER GRAM



KOOLHYDRATEN

SNELLE ENERGIE

4 KCAL PER GRAM

VETTEN

DUURZAME ENERGIE +
BOUWSTENEN

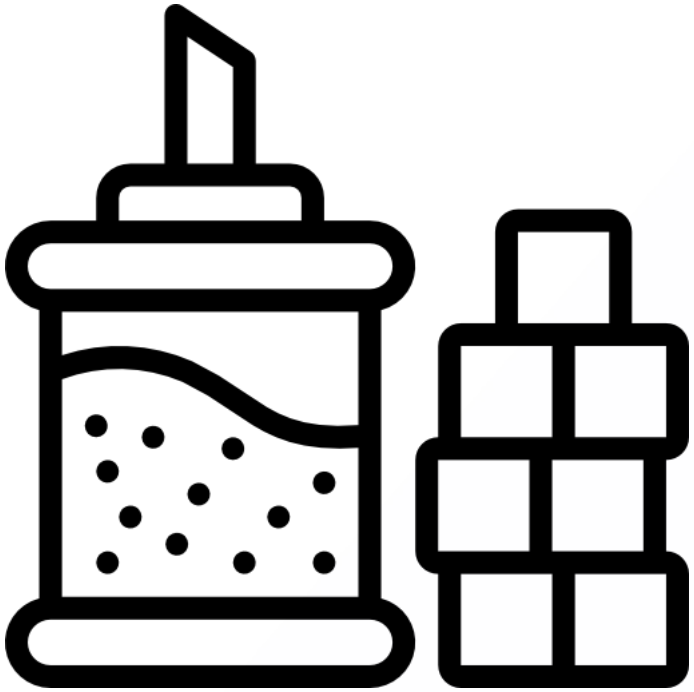
9 KCAL PER GRAM

1600 kcal

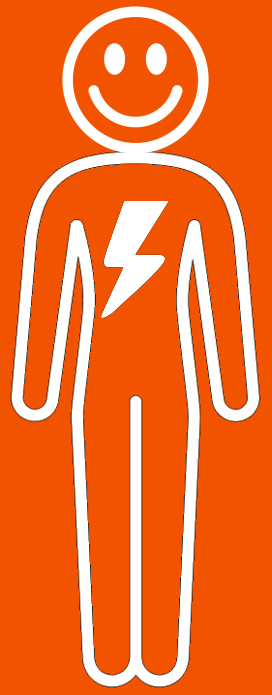
65% KH
10% EIWIT
25% VET

VS

50% KH
25% EIWIT
25% VET

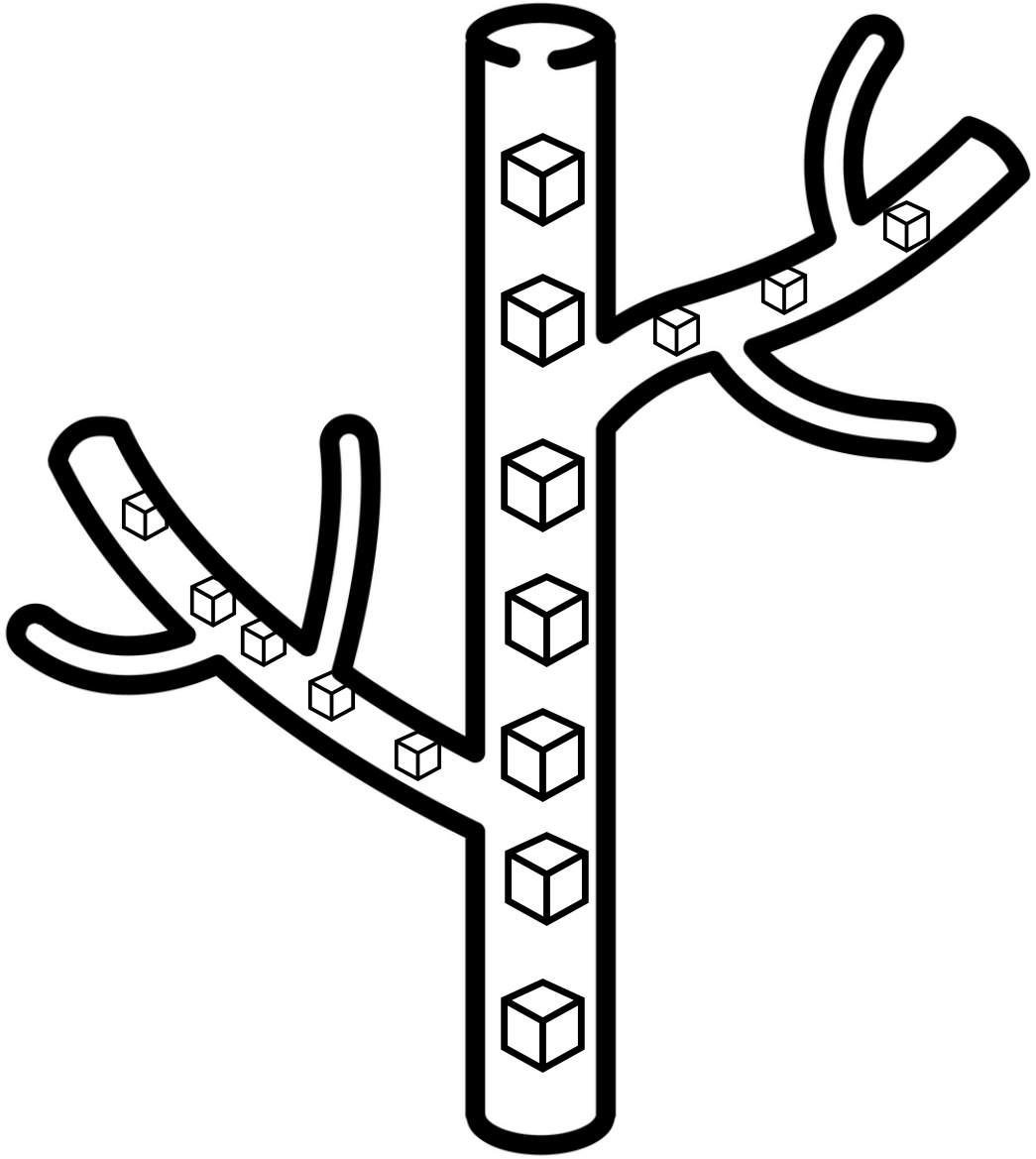


KOOLHYDRATEN/ SUIKER



SUIKERS VOOR ENERGIE





Source: https://sugarscience.ucsf.edu/sugar-metabolism.html#.ZDRCDi1m-YU



SUIKERS OPGESLAGEN ALS VET *



HYPER

(Hyperglycaemia)

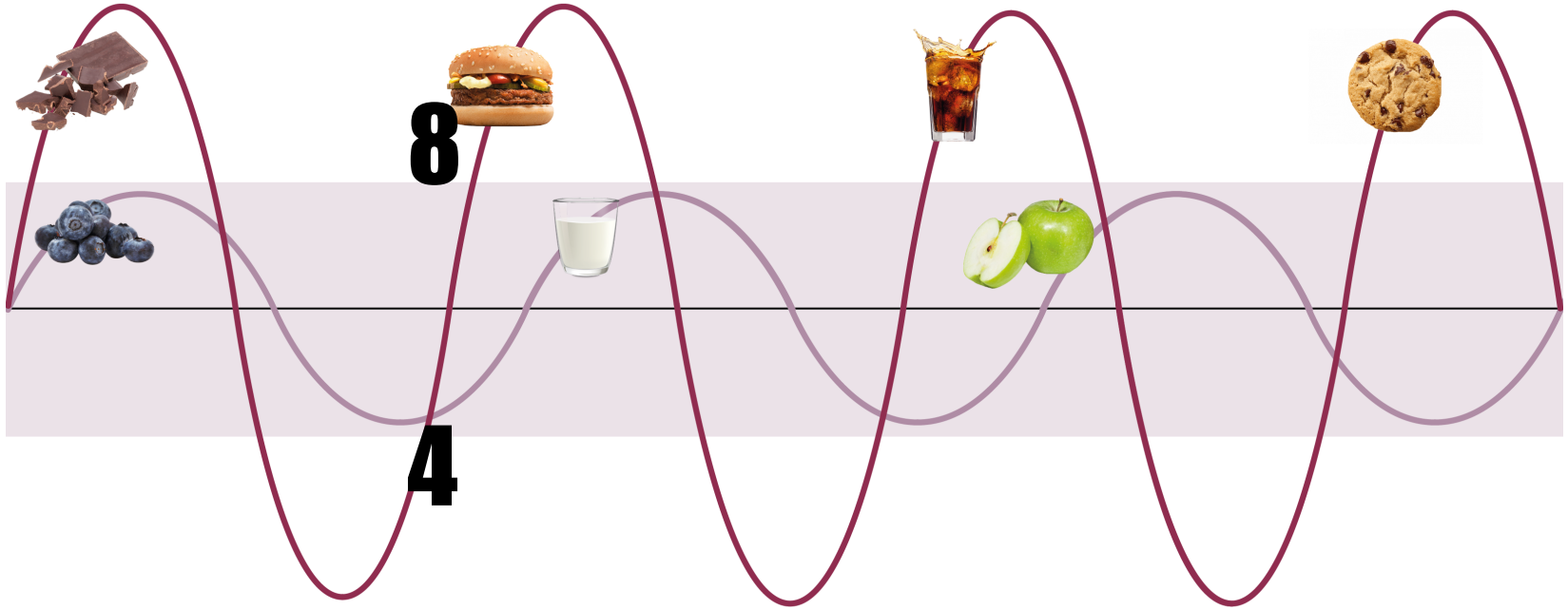






HYPO

(Hypoglycaemia)



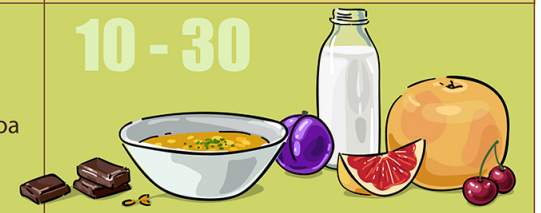






WAT STABILISEERT DE BLOEDSUIKER?

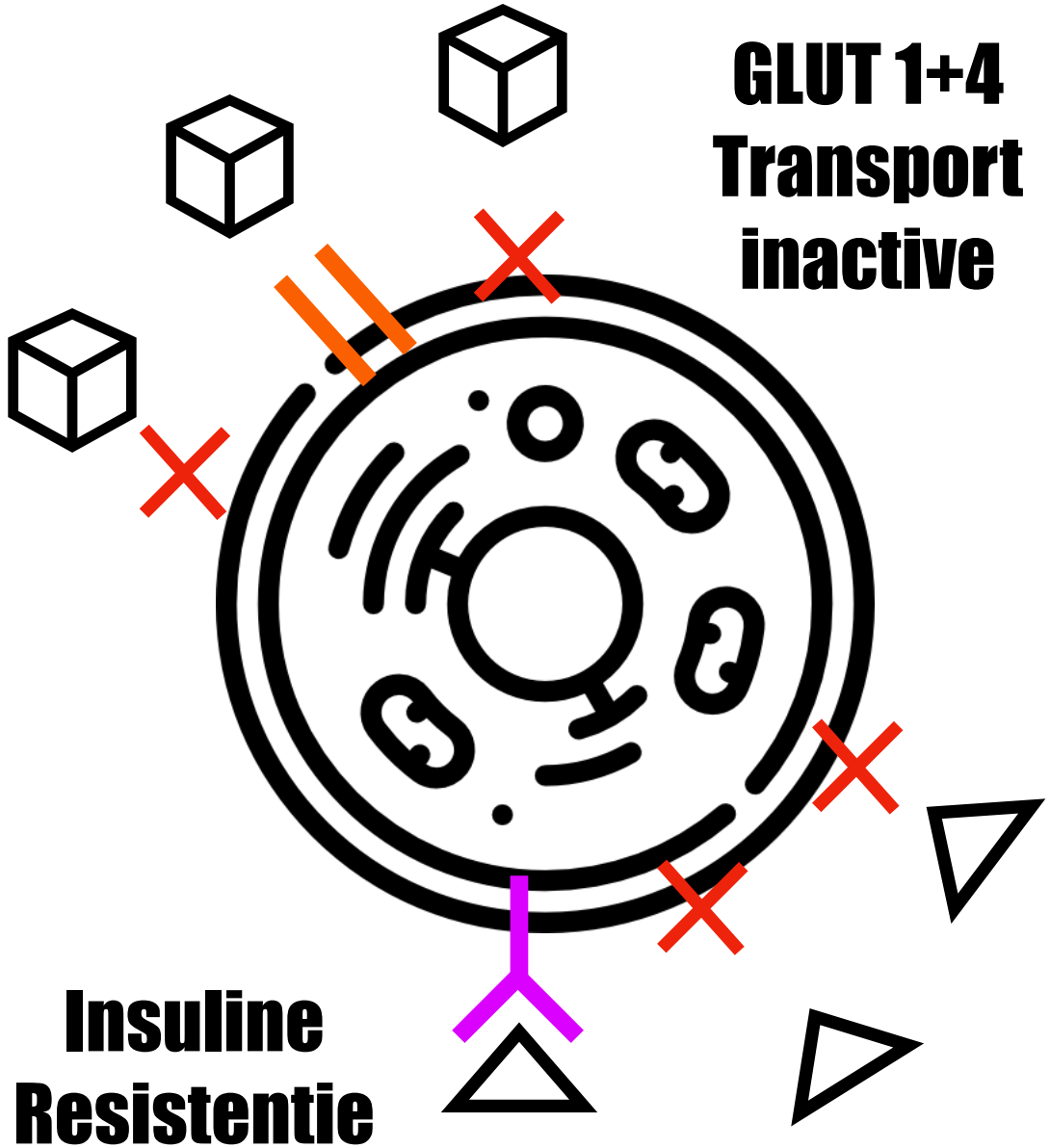
Glycemic Index

• white wheat bread, donuts, baguette, crackers, waffles • white rice, boiled potatoes and mash, french fries • watermelon • cornflakes	70 - 100 
• rye & wholegrain bread • muesli, corn, couscous, brown rice, spaghetti, popcorn, yams • ice cream, sweet yogurt • banana, grapes, kiwi	50 - 70 
• coarse barley bread • strawberries, apples, pears, oranges • milk & soy milk • natural yoghurt • oatmeal, beans	30 - 50 
• pearled barley, lentils • greyfrut, cherry, apricot, plum • dark chocolate 70% cocoa • whole milk • cashews, walnuts	10 - 30 
• hummus, chickpeas • garlic, onion, green pepper • eggplant, broccoli, cabbage, tomatoes • mushrooms • lettuce	0 - 10 

Glycemic Index

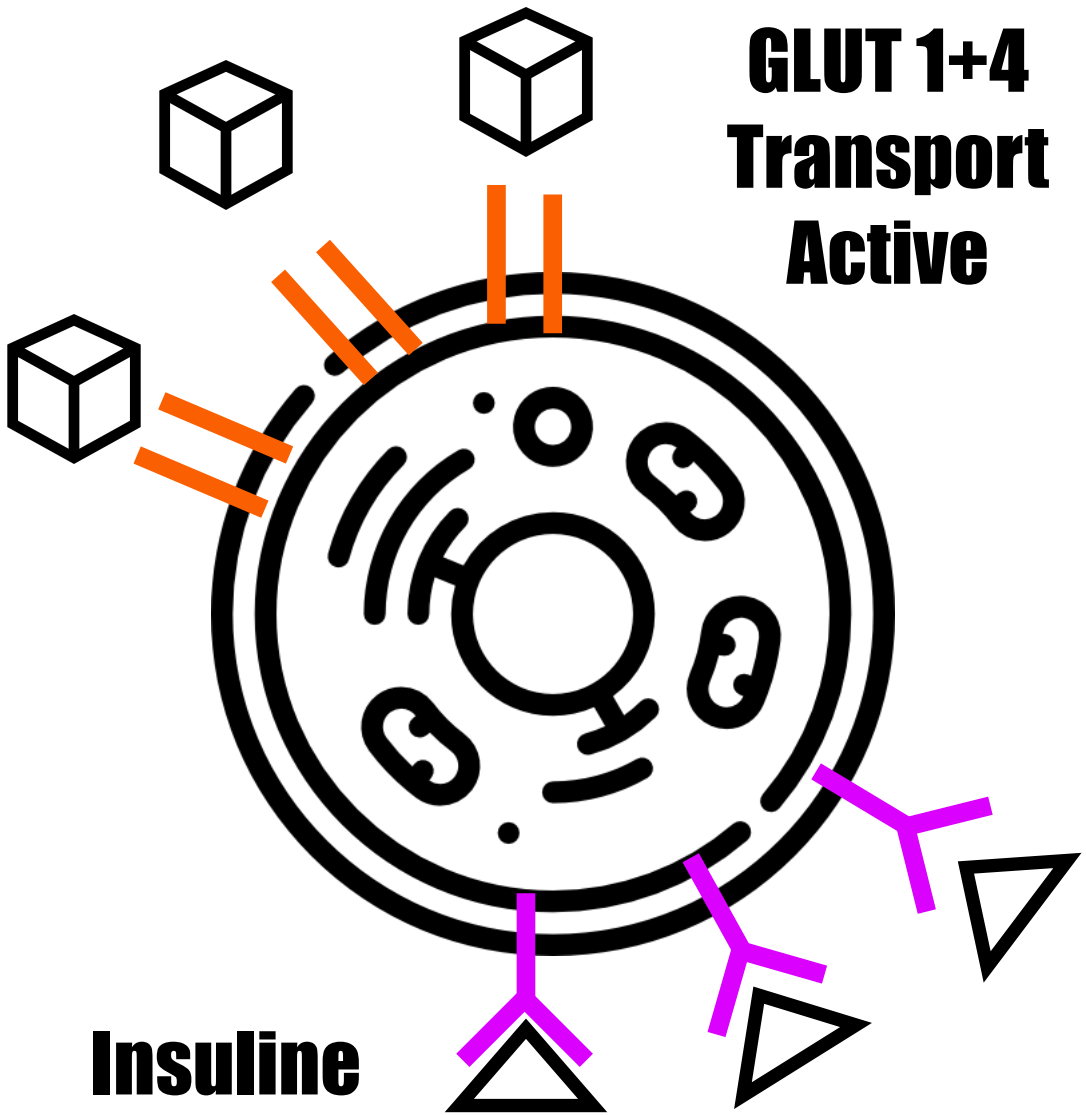


• white wheat bread, donuts, baguette, crackers, waffles • white rice, boiled potatoes and mash, french fries • watermelon • cornflakes	70 - 100
• rye & wholegrain bread • muesli, corn, couscous, brown rice, spaghetti, popcorn, yams • ice cream, sweet yogurt • banana, grapes, kiwi	50 - 70
• coarse barley bread • strawberries, apples, pears, oranges • milk & soy milk • natural yoghurt • oatmeal, beans	30 - 50
• pearled barley, lentils • greyfrut, cherry, apricot, plum • dark chocolate 70% cocoa • whole milk • cashews, walnuts	10 - 30
• hummus, chickpeas • garlic, onion, green pepper • eggplant, broccoli, cabbage, tomatoes • mushrooms • lettuce	0 - 10



Bron: https://www.kpni.nl/docs/insuline-en-insuline-resistentie-wm5/







Bron: https://www.kpni.nl/docs/insuline-en-insuline-resistentie-wm5/

KORTE EFFECTIEVE BEWEGING

2 MINUTEN



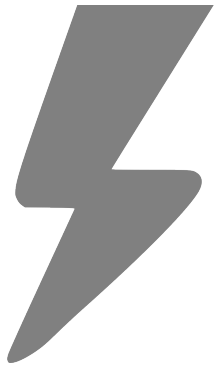


Optimaliseer eiwit inname

Mik op 0,83 tot 2 gram eiwit per kg of optimaal lichaamsgewicht

(Voor gewichtsverlies mik op 1,4-1,6)

https://www.voedingscentrum.nl



1 ei - 6 gram

Eiwit per 100 gram:

Huttekase - 12 gram

Kip - 25 gram



Rode linzen - 20 gram

Kikkererwt - 10 gram

Gehakt - 25 gram



Tempeh - 12 gram

Haver - 13 gram

Eiwit shake - 20-30 gram

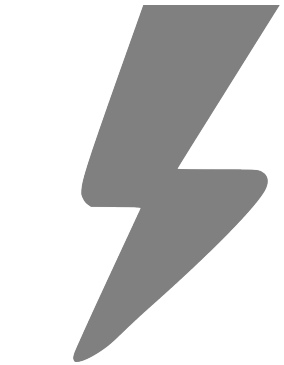
En vergeet de vetten niet

Noten, Zaden,
Avocado, Olie, Zuivel,
Boter, Vlees/kip, Vis

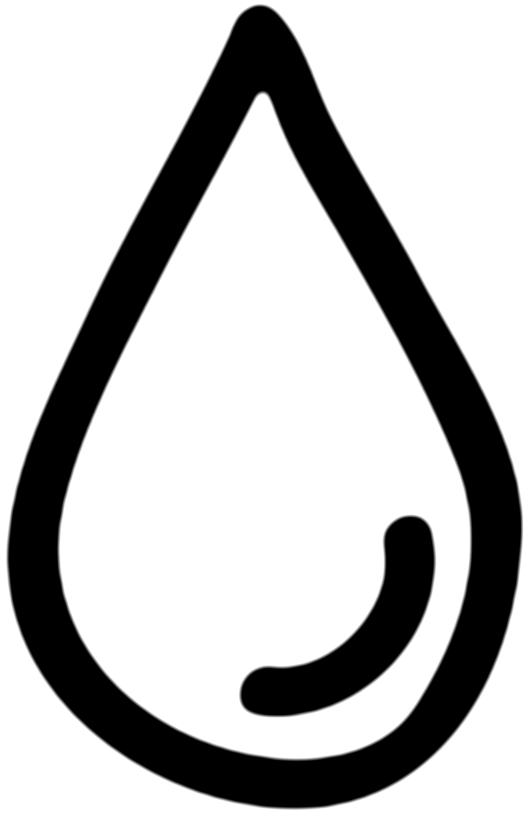
(Ook vaak eiwitbronnen)

Denk in lepels/handjes

(Kies vooral omega 3 en omega 9 vetten)

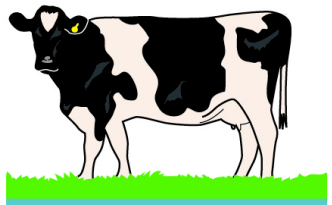






Vetten

Transvetten natuurlijk



- Van nature in vlees, melk van herkauwers

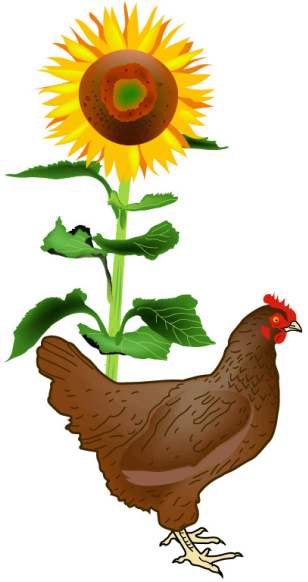
Verzadigde vetten



- Kokosolie
- Roomboter/Ghee
- Palmolie

Onverzadigde vetten

Meervoudig onverzadigd vetten



Alfalinoleenzuur
Omega-3 vetzuren
- Perillaolie
- Lijnzaad(olie)
- Koolzaad(olie)
- Walnoot(olie)
- Hennepzaad(olie)
- Chiazaad(olie)

Kant en klaar
EPA & DHA
- Vette vis, tenzij kweekvis
- Vlees, melk, ei van dieren die hebben losgelopen / hebben gegraasd
- Algenolie met EPA/DHA
- Visolie

Linolzuur
Omega-6 vetzuren
- Zonnebloemolie
- Maisolie
- Sojaolie
- Pinda(olie)
- Saffloerolie
- Margarines/ halvarines/ bak&braad-producten
- Koolzaadolie (deels omega-3)



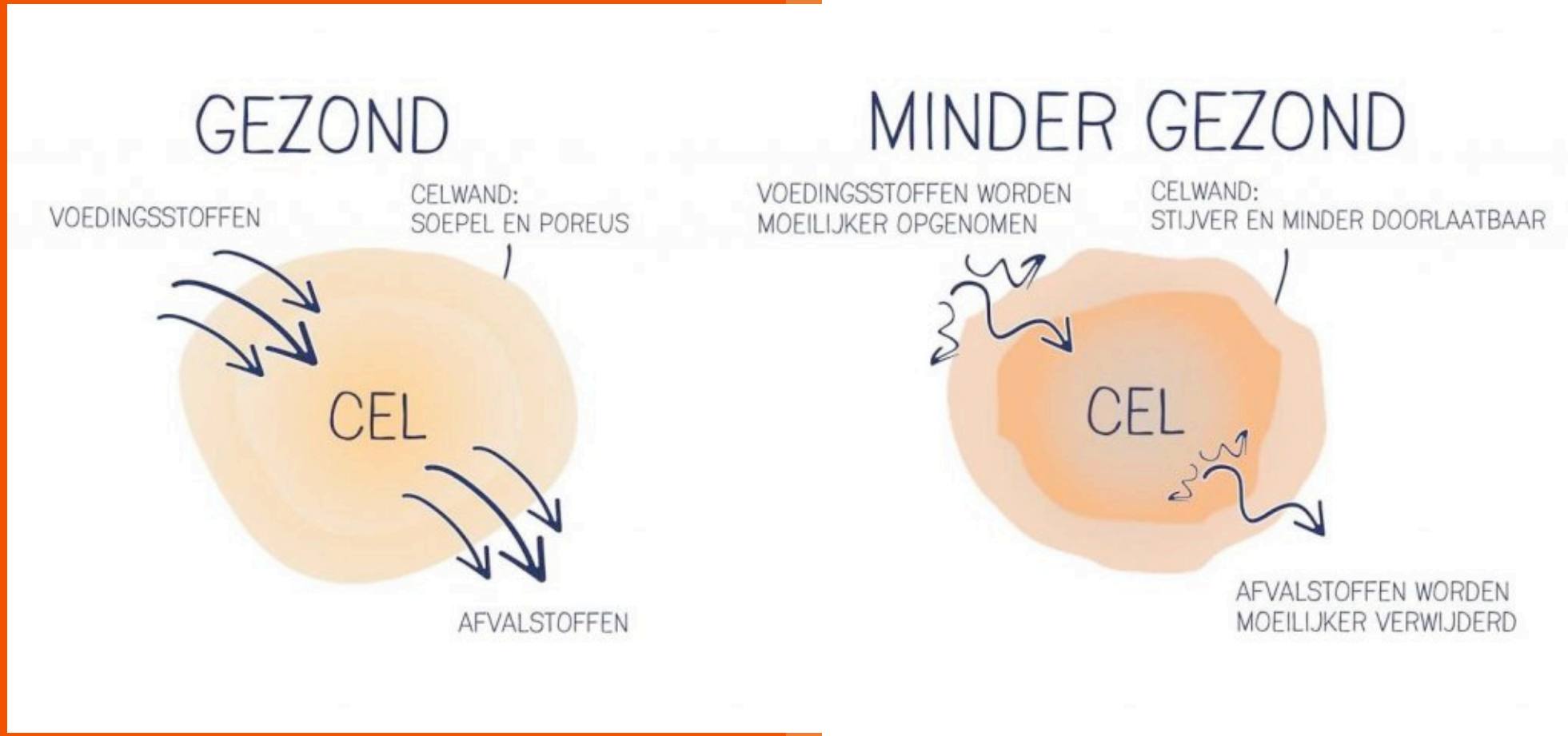


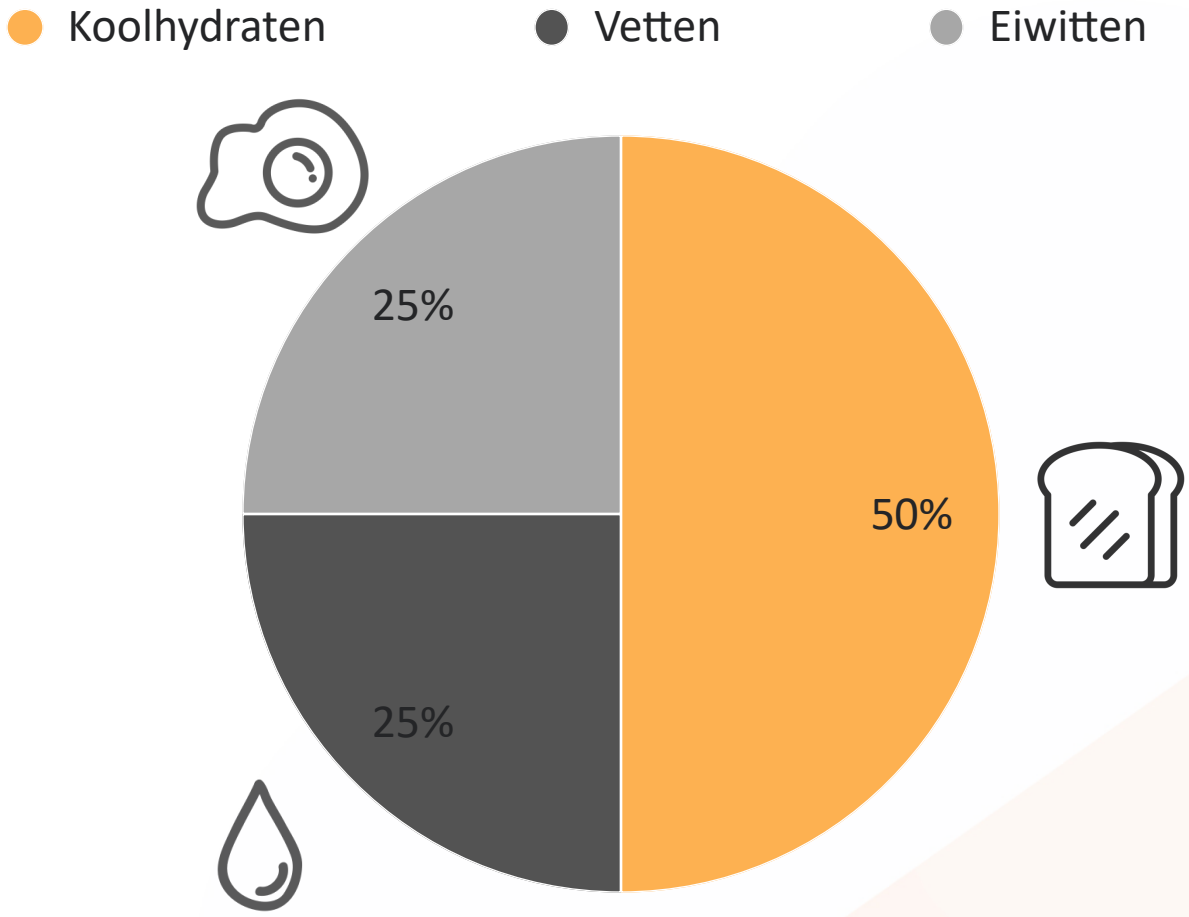
Kant en klaar GLA
- Borageolie
- Teunisbloemolie
- Ribes nigrumolie
- Spirulina, chorella, blauwgroene algen
- Hennepzaadolie
- Moedermelk

Enkelvoudig onverzadigd vetten

Omega-9 vetzuren
- Olijfolie
- Avocado
- Macadamia
- Hazelnoten
- Pecannoten
- Rijstolie

Transvetten industrieel
- Koek, gebak, snoep
- Frituurvet / gefrituurd voedsel
- Koffiecreamers
- Instant melkpoeders
- Kant-en-klare maal-tijden / zakjes / pakjes
- Bouillon/kant-en-klare soepen
- Bewerkt vlees


GEZOND
VOEDINGSSTOFFEN
CELWAND:
SOEPEL EN POREUS
CEL
AFVALSTOFFEN
MINDER GEZOND
VOEDINGSSTOFFEN WORDEN
MOEILIJKER OPGENOMEN
CELWAND:
STIJVER EN MINDER DOORLAATBAAR
CEL
AFVALSTOFFEN WORDEN
MOEILIJKER VERWIJDERD



Popular food apps: Virtuagym of Myfitnesspal



Voedingsapps

Advies:

Gebruik het eens 3 dagen en zie Om het geen obsessie te laten Worden

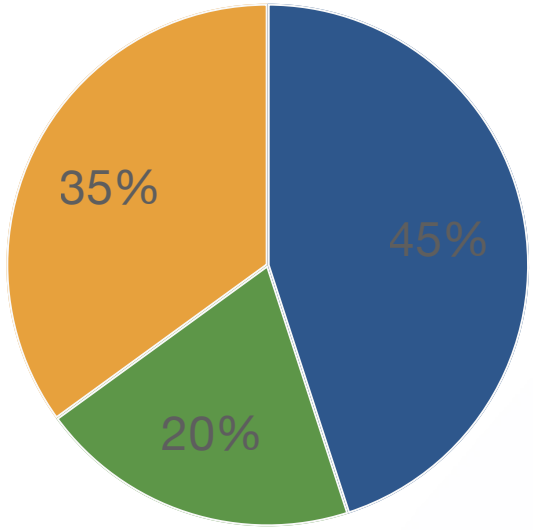
Populaire apps: Virtuagym of Myfitnesspall



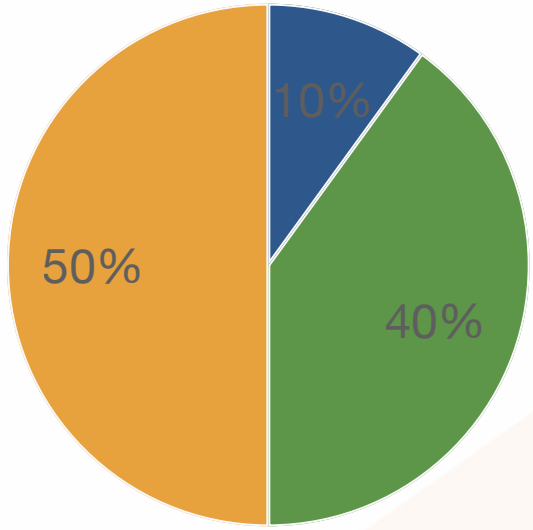
Koolhydraten

Vetten

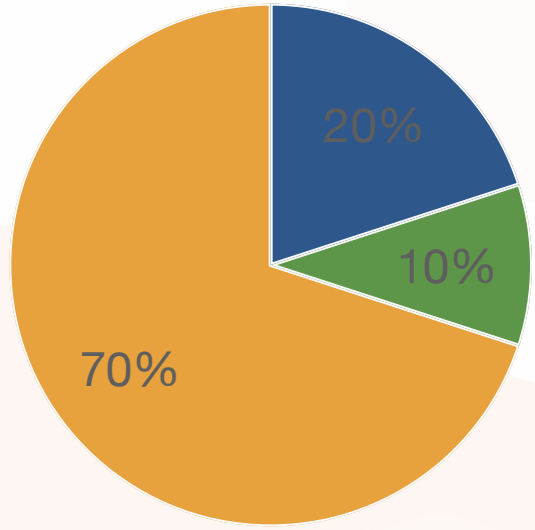
Eiwitten



POLAR TYPE



VARIABLE TYPE



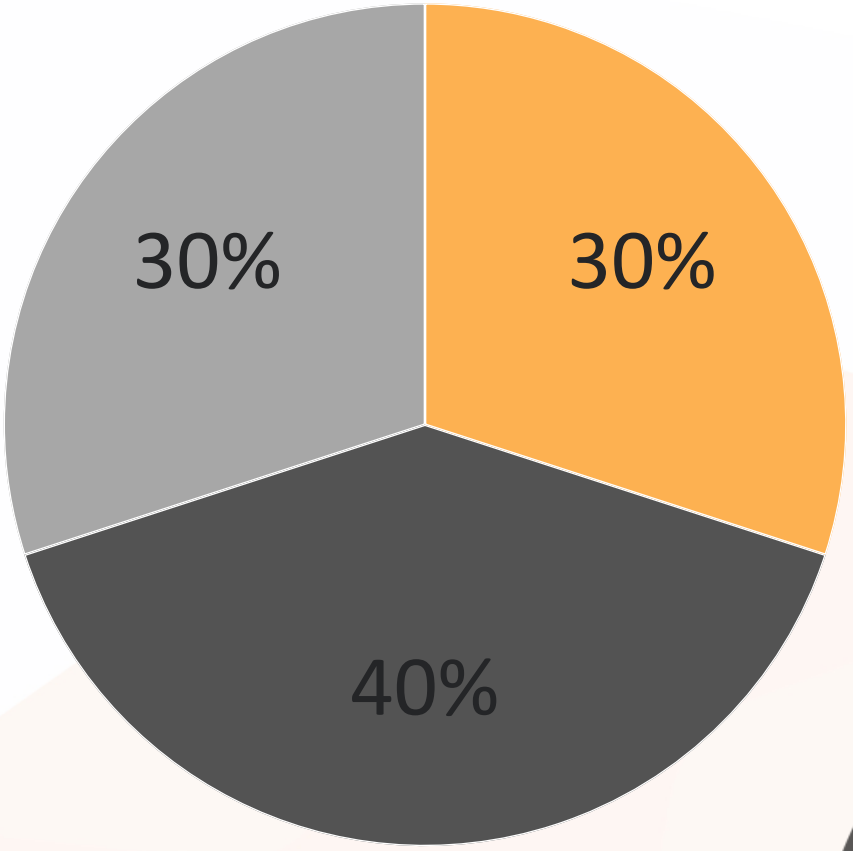
EQUATORIAL TYPE

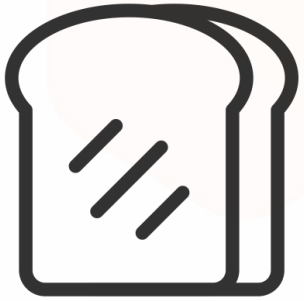
We zijn allemaal anders, vind uit waar jij onder valt



RELAX MODUS







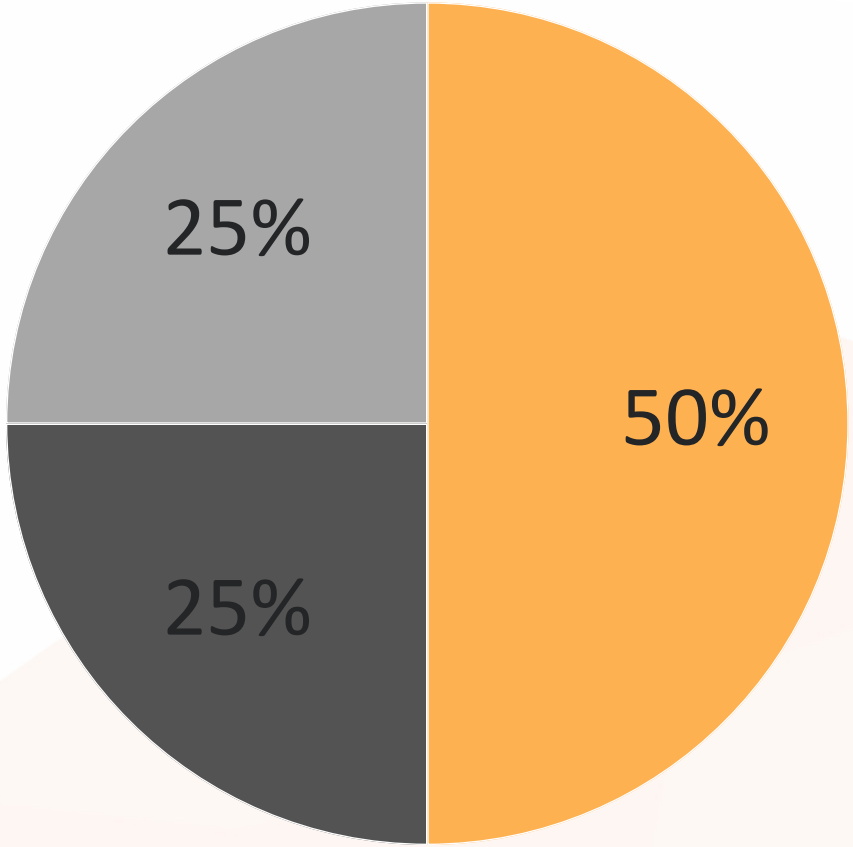


SNELLE ENERGIE



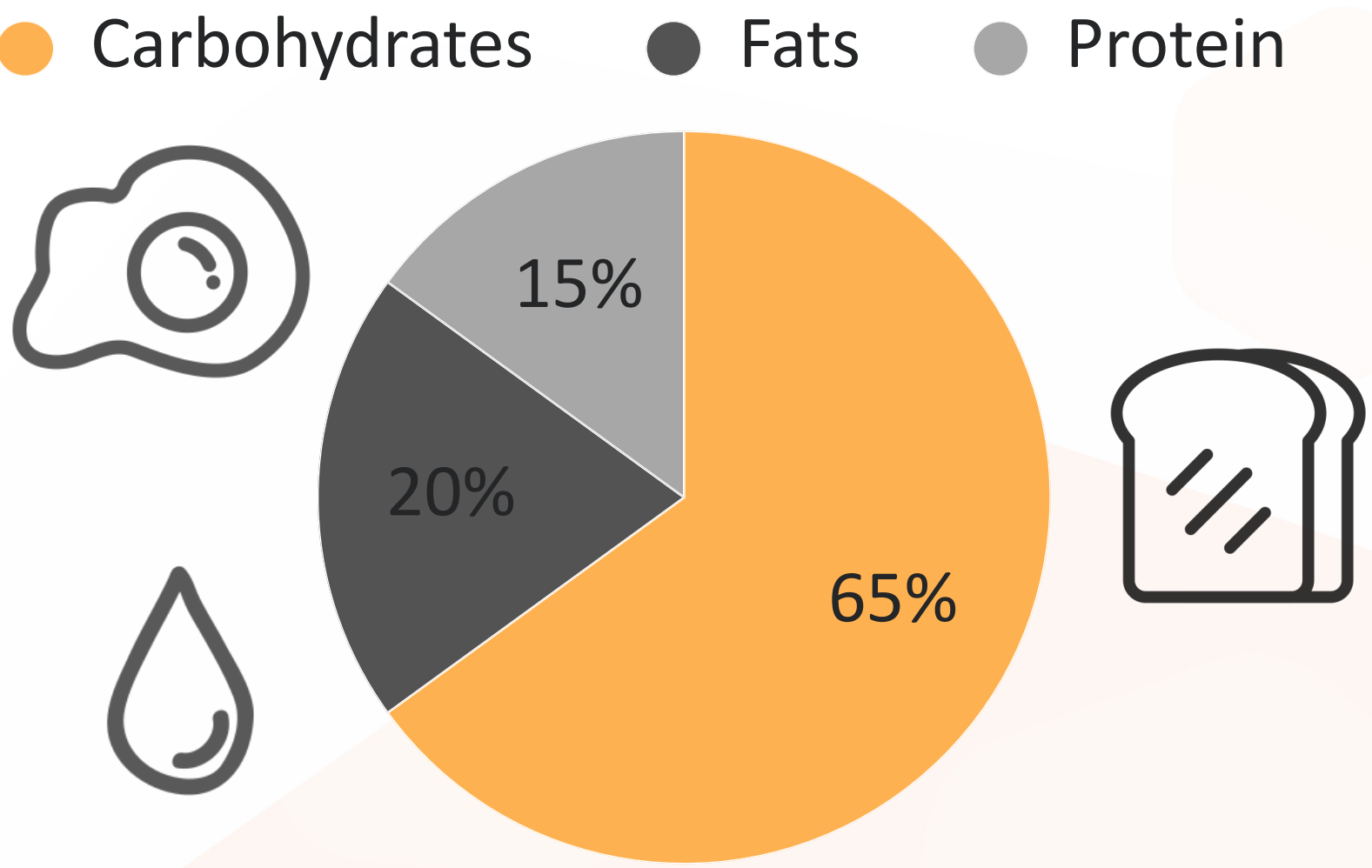








DUURSPORT*

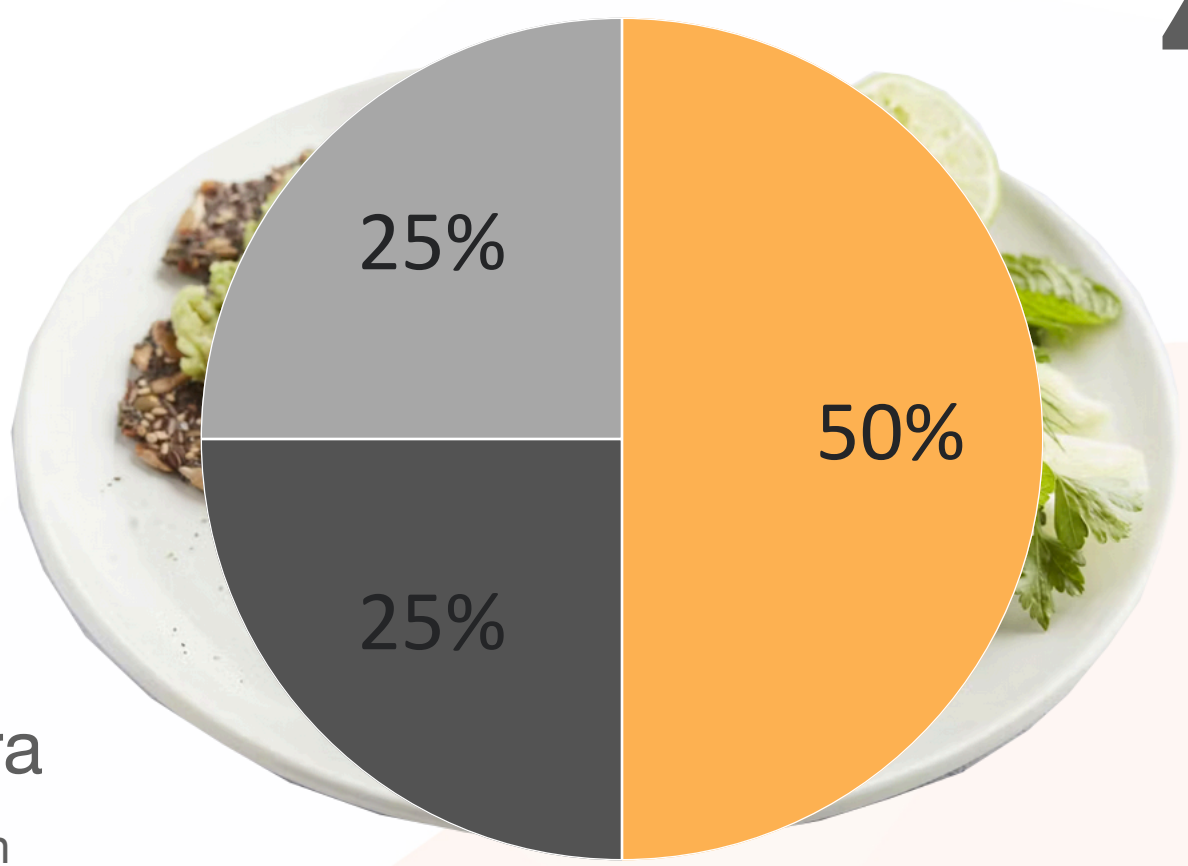


MACRONUTRIENTEN BALANS

350 / 500 KCAL

100 gram

Fruit of groente



20 gram

120 gram

Hüttekäse

80 gram

Ei

Eventueel extra

Olijfolie, boter, zaden
avocado, noten

40 gram

90 gram

Brood (3 volkoren)

60 gram

Havermout

Denk in handjes en eetlepels

MACRONUTRIENT BALANCE

350 / 500 KCAL

100 gram

Fruit of groente



Eventueel extra

Olijfolie, boter, zaden
avocado, noten

Denk in handjes en eetlepels

20 gram

120 gram

Hüttekäse

80 gram

Ei

40 gram

90 gram

Brood (3 volkoren)

60 gram

Havermout

MACRONUTRIENT BALANCE

350 / 500 KCAL

100 gram

Fruit of groente



50 gram

250 gram

Aardappel

75 gram

Rijst, Quinoa

20-30 gram

100 gram

Kip/vis/vlees

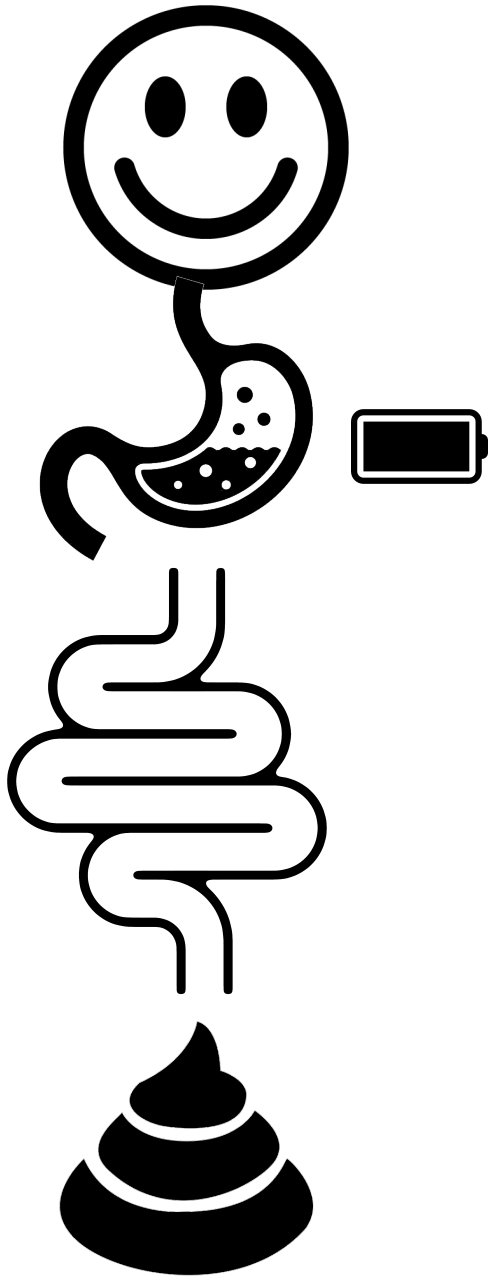
100 gram

Linzen/bonen

Eventueel extra

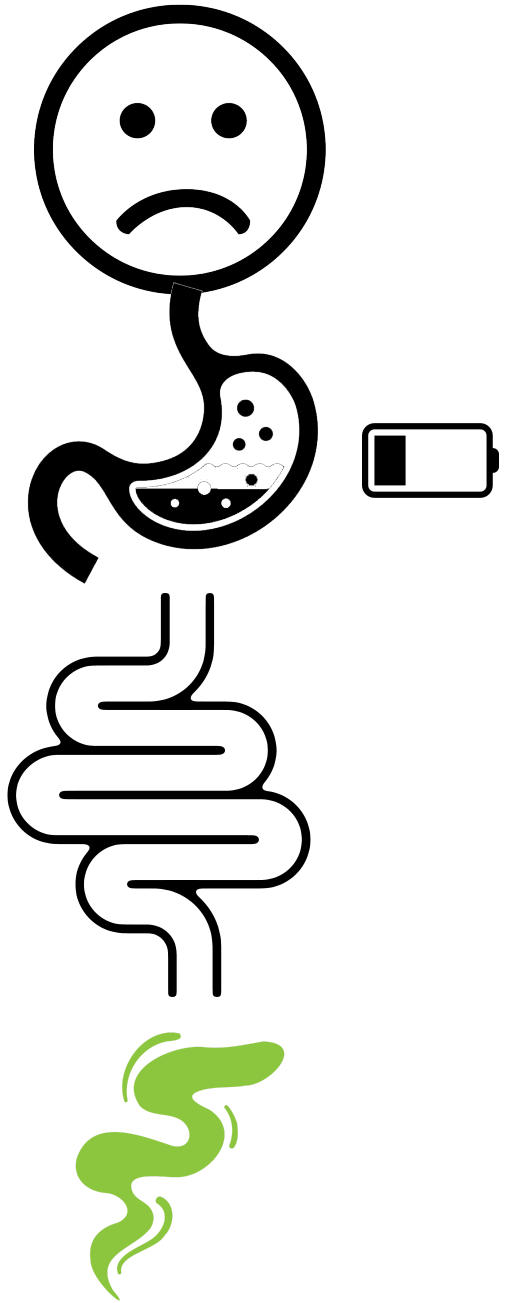
Olijfolie, boter, zaden
avocado, noten

Denk in handjes en eetlepels

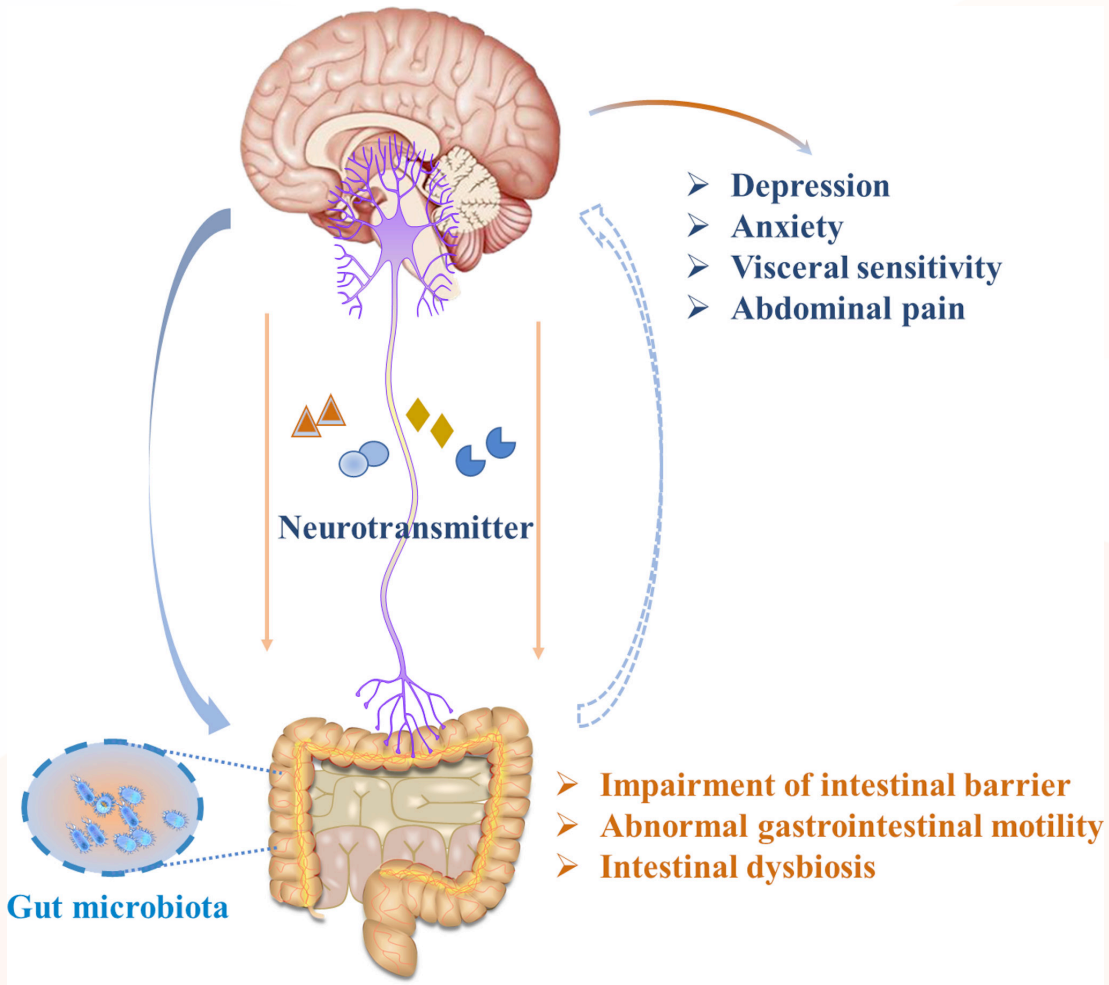


Je bent niet wat je eet, je bent wat je opneemt

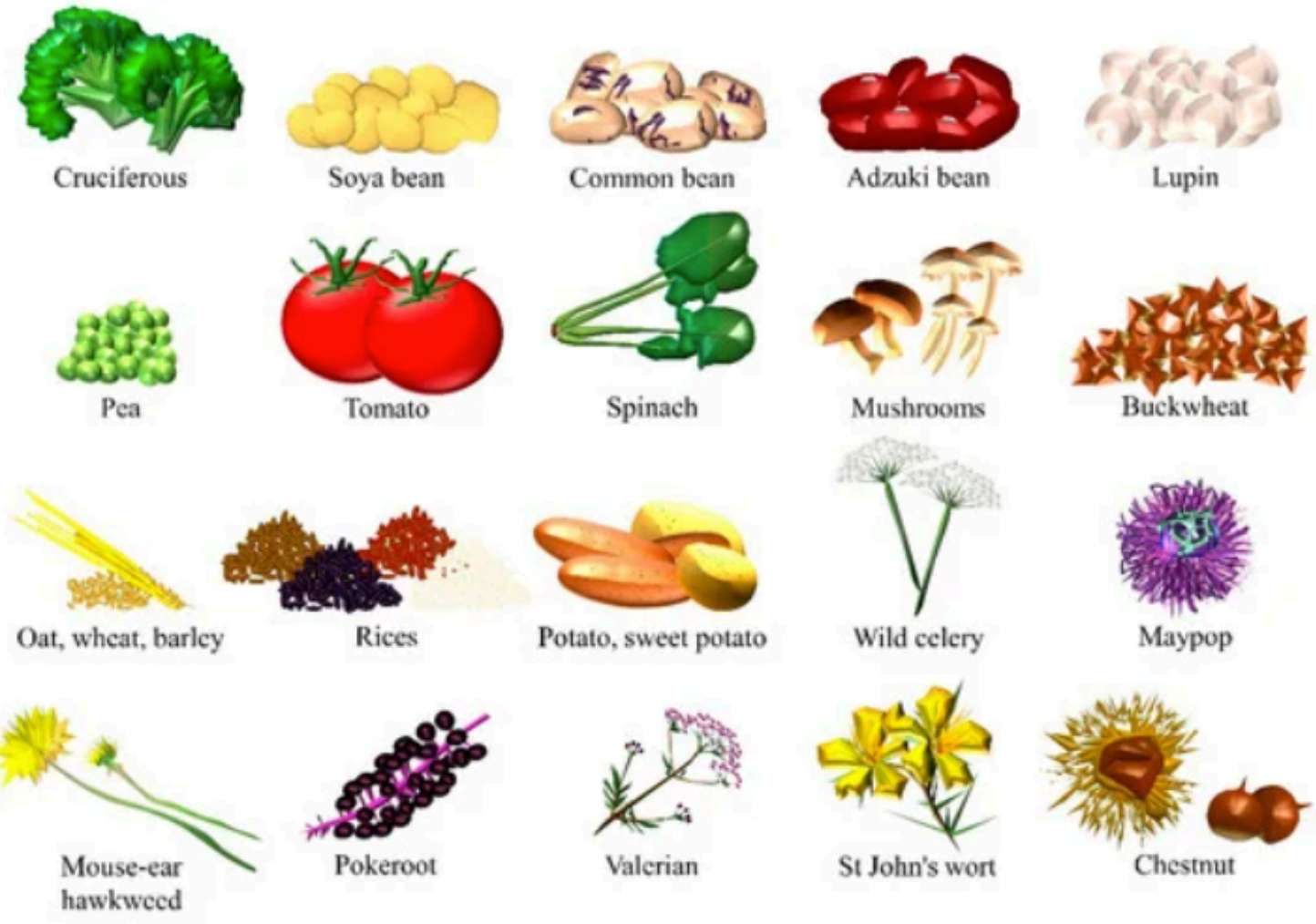
Eet in rust &
met pauzes



STRESS BEÏNVLOED ONS HUMEUR MAAR ONZE DARMEN OOK !



GABA

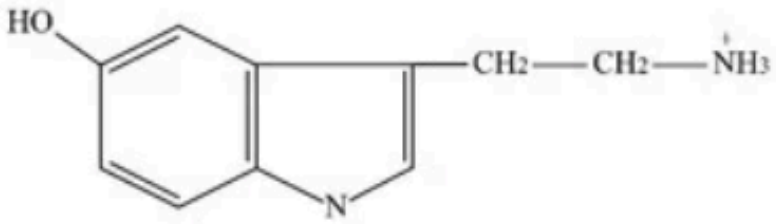


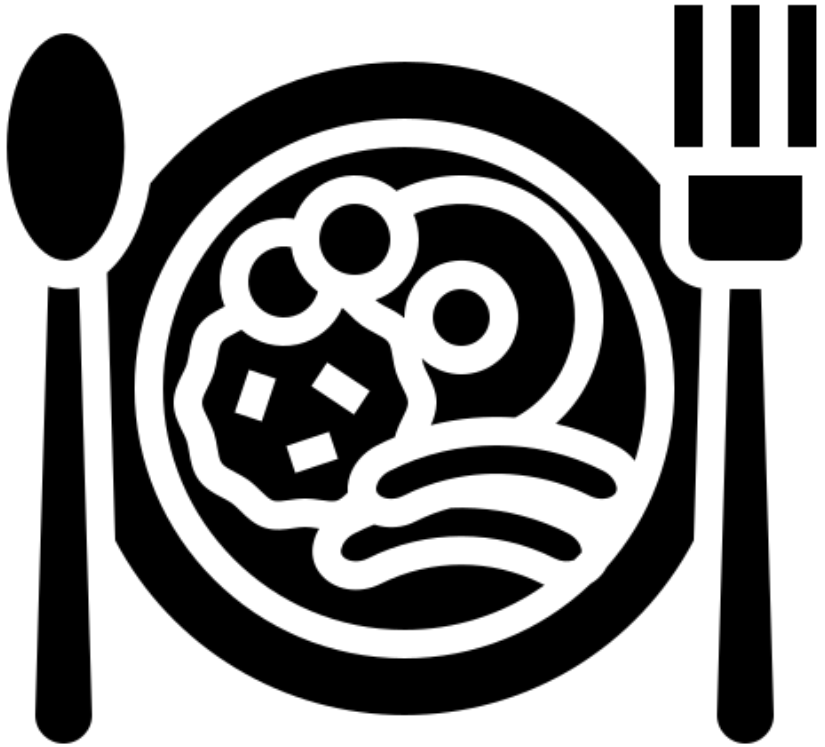
$$H_3\overset{+}{N}-CH_2-CH_2-CH_2-COO^-$$

SEROTONIN




Pawpaw
Banana
Plantain
Passion fruit
Pineapple
Plum
Pomegranate
Strawberry
Velvet bean
Spinach
Tomato
Wild rice
Chicory
Chinese cabbage
Coffee
Hazelnut
Nettle species
Kiwi
Green onion
Lettuce
Paprika
Potato
Griffonia simplicifolia


HO
CH2
CH2
NH3
N



CONCLUSIE

EET ONBEWERKTE VOEDING



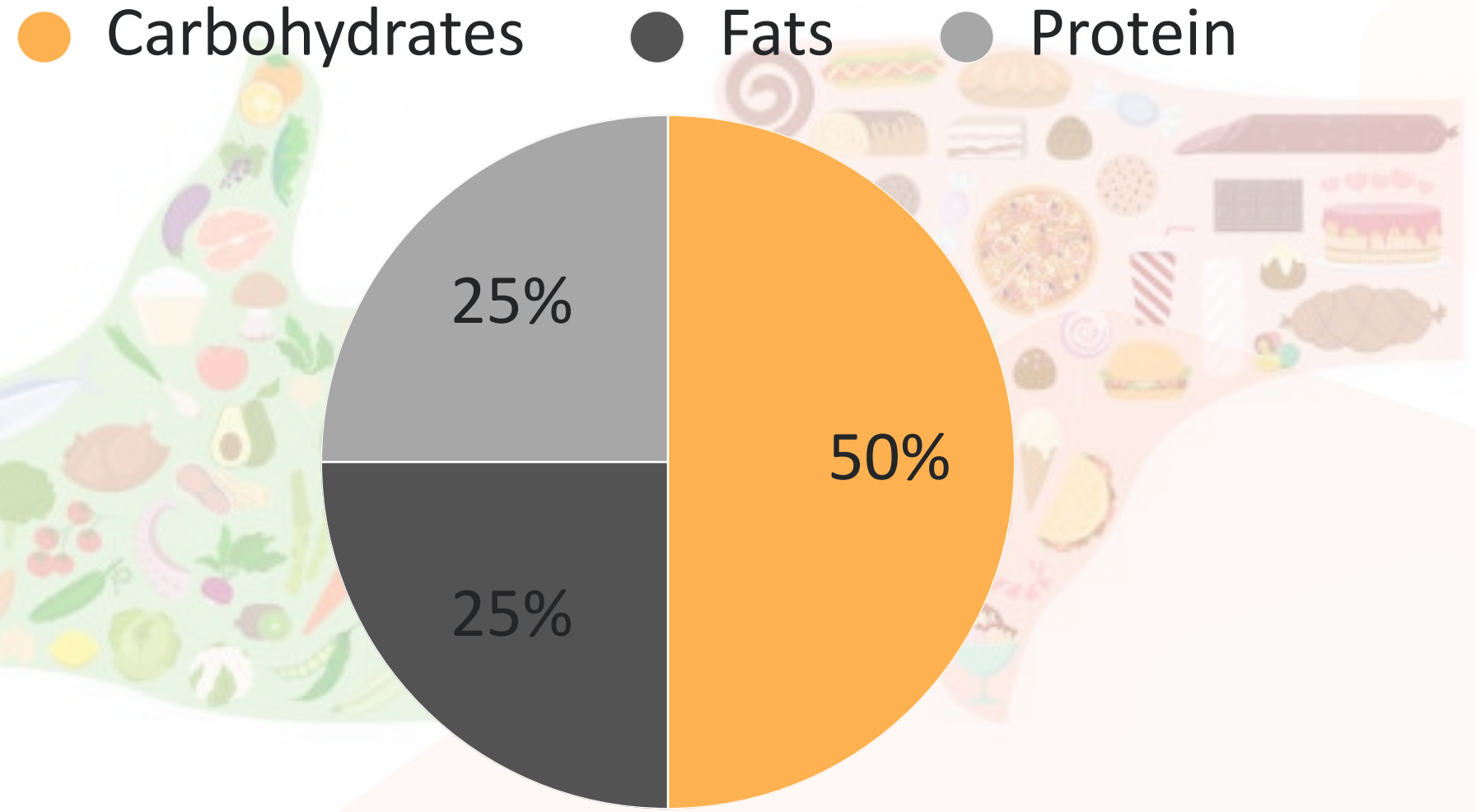


Nutriënt rijke voeding

In de juiste verhouding



IN DE JUISTE BALANS

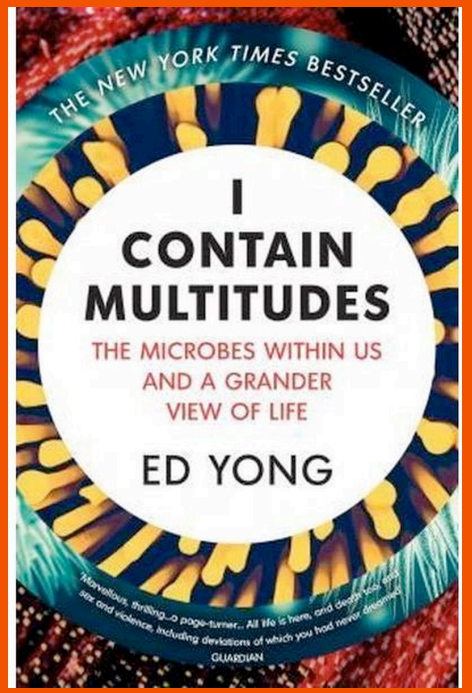




EN SLIM BEWEGEN

Boekentips


Jessie Inchauspé
Meer energie, minder cravings:
dit boek verandert je leven
Glucose revolutie
Krijg grip op je bloedsuikerspiegel,
verbeter je gezondheid en eet wat je wil
FONTAINE UITGEVERS


THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
I CONTAIN MULTITUDES
THE MICROBES WITHIN US AND A GRANDER VIEW OF LIFE
ED YONG
GUARDIAN


NEW YORK TIMES BESTSELLER
HET NIEUWE ADEMEN
De weg naar een betere en sterkere ademhaling
JAMES NESTOR

ABN·AMRO | helloyou you

Werk tijdens je werk ook aan jezelf.

Hoe was jouw ervaring?

Geef je mening en help ons verbeteren!
Vul de vragenlijst in.

Scan mij



HelloYou

MYWELLBEING

Online well-being platform

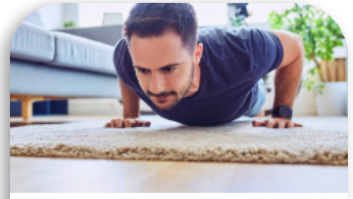
- ✓ *Ter bevordering van jouw vitaliteit*
- ✓ *24/7 onbeperkt toegang*
- ✓ *Kosteloos aangeboden door ABN AMRO*
- ✓ *Ter ondersteuning van je eigen regie*

7 holistische zelf aan de slag modules

- ✓ E-learnings
- ✓ Informatieve video's
- ✓ Trainingen en oefeningen

Ondersteuning van experts

- ✓ Mentaal --> Single Session Therapy
- ✓ Fysiek --> Fysiotherapie en beweegcoaching
- ✓ Met 1 klik van de muis aangevraagd



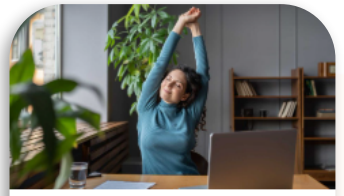
HelloFit

Daag jezelf uit met in- en ontspannende workouts



HelloFysio

Werk snel en gemakkelijk aan jouw fysieke vitaliteit



HelloMentaal

Bereik een optimale mentale balans voor een gelukkiger en vitaler leven



HelloLive

Laat je inspireren door unieke en exclusieve webinars



HelloHabit+

Creëer nieuwe gezonde gewoontes en voel je meer in balans



HelloWerkplek

Creëer een gezonde en comfortabele werkomgeving



HelloJourney

Begin jouw journey naar een nóg gezonder leven

Bezoek hier het platform!

hello.hchealth.nl/abn-amro/home

THE END

BEDANKT VOOR DE AANDACHT



HC Health