

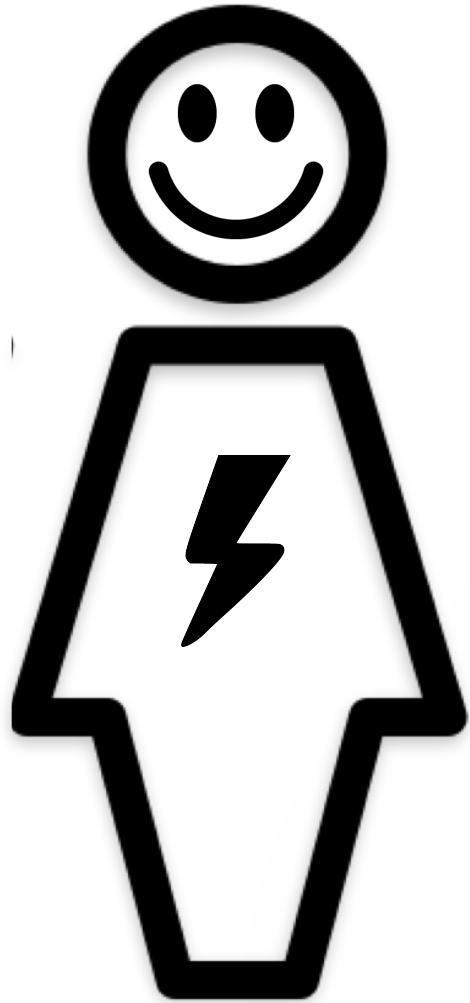


DE KRACHT VAN VOEDING

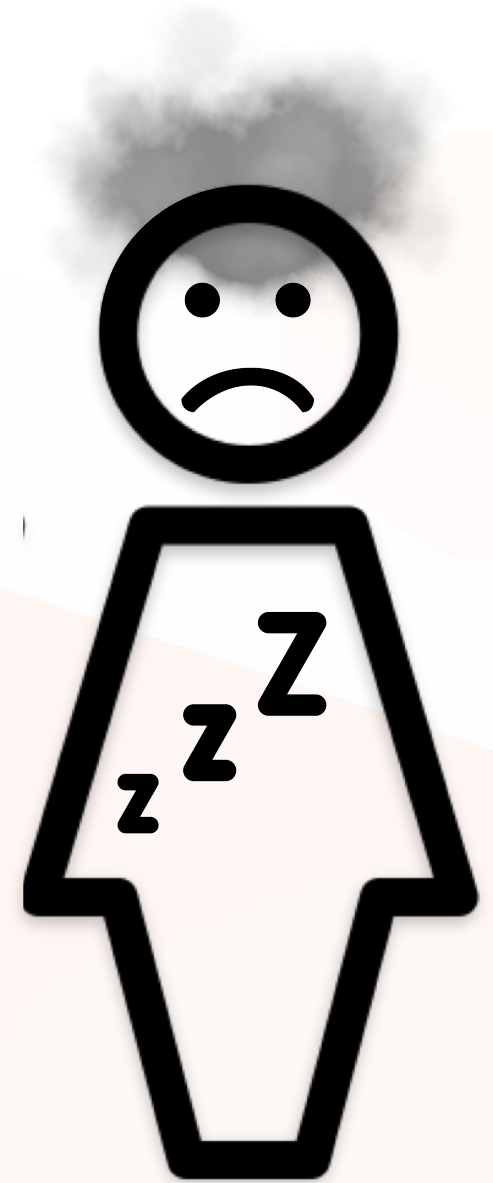
HOE ONZE DAGELIJKSE CONSUMPTIES ONZE
ENERGIE EN STRESS BEÏNVLOEDEN

HC Health | 2026





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





Florian Alders

Therapeut volgens de Klinische
Psycho Neuro Immunology (KPNI),
Medische basiskennis,
Docent Ortho Health Foundation
Personal trainer & Corporate training
programmas.



ScienceDirect



- FLOW ENERGIE -

Wie?





Bron: Headspace.com

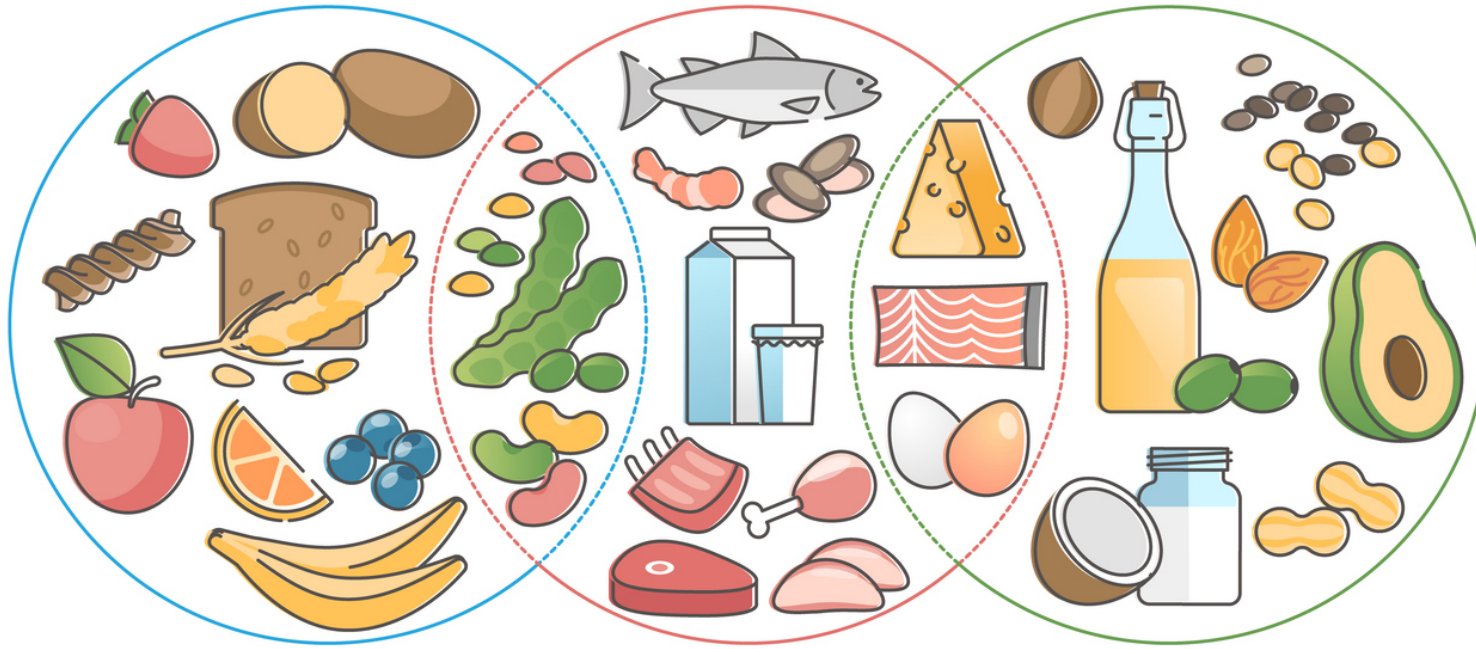


Bron: Headspace.com

Voeding

EIWIT

BOUWSTENEN
4 KCAL PER GRAM



KOOLHYDRATEN

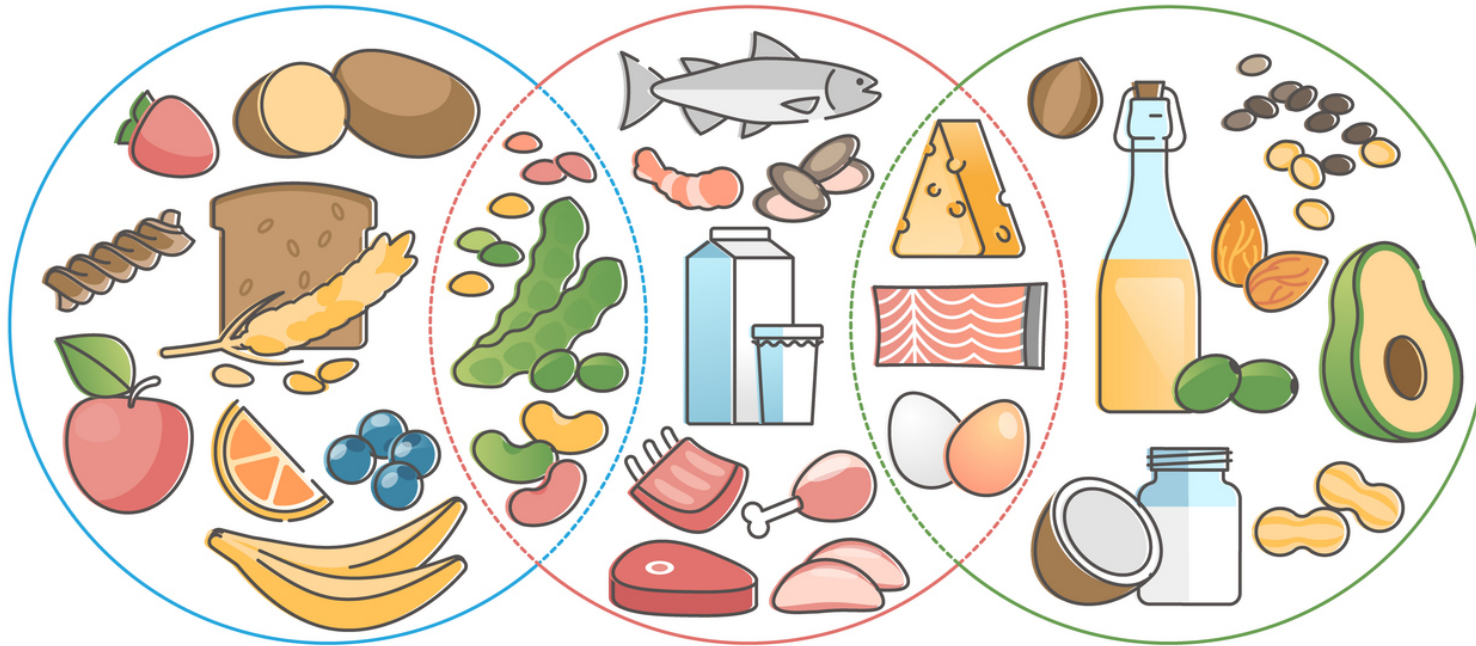
SNELLE ENERGIE
4 KCAL PER GRAM

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

EIWIT (TEF)

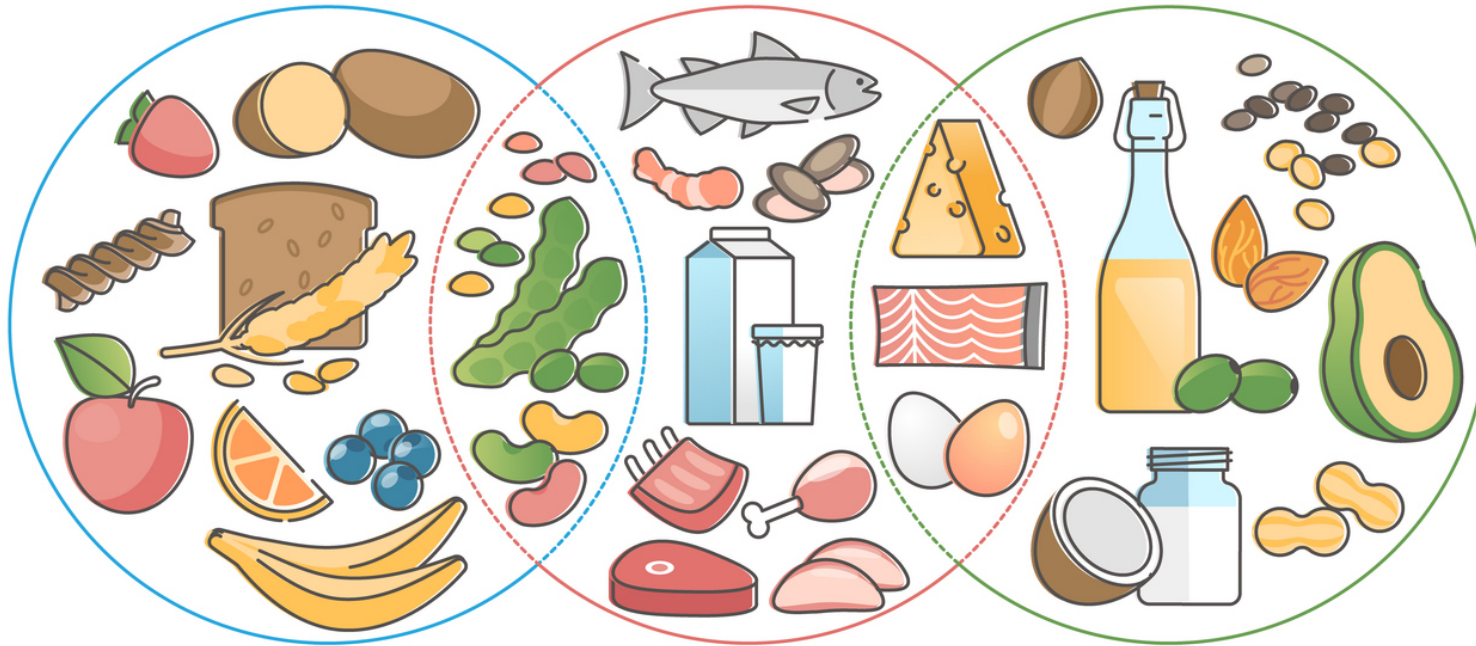


BOUWSTENEN
4 KCAL PER GRAM

2200 kcal

65% kh
10% eiwit
25% vet

50% kh
25% eiwit
25% vetten

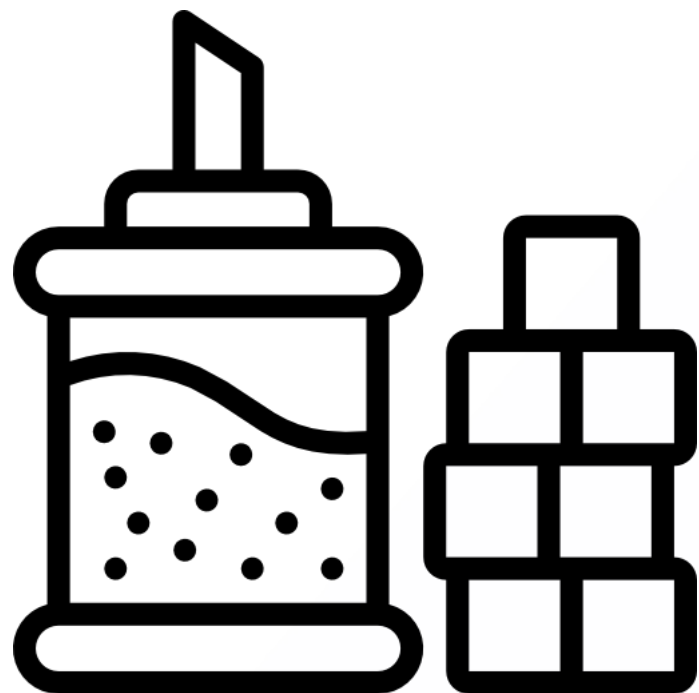


KOOLHYDRATEN

SNELLE ENERGIE
4 KCAL PER GRAM

VETTEN

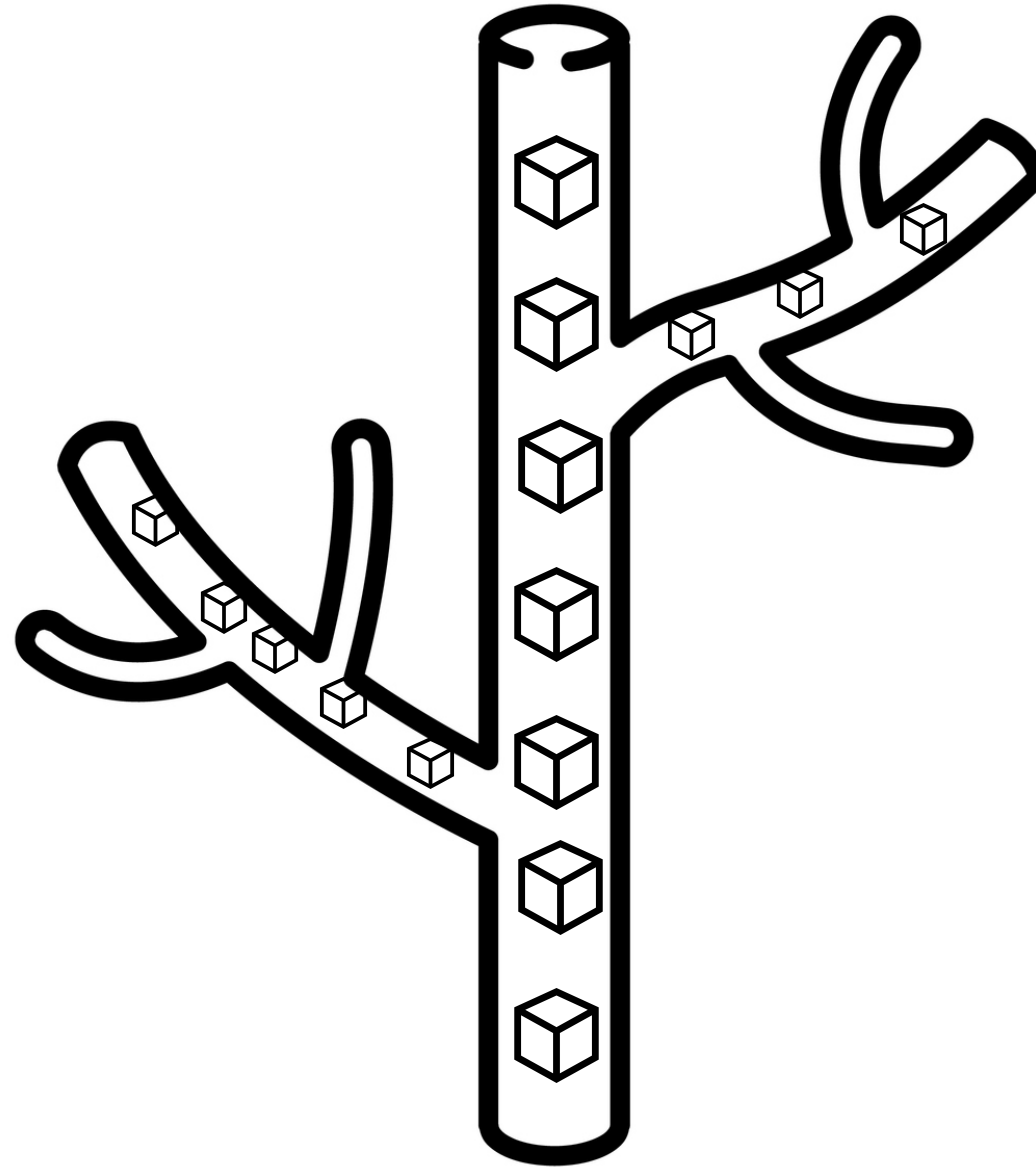
DUURZAME ENERGIE +
BOUWSTENEN
9 KCAL PER GRAM



KOOLHYDRATEN/ SUIKER



SUIKERS
VOOR
ENERGIE



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



SUIKERS
OPGESLAGEN
ALS VET *



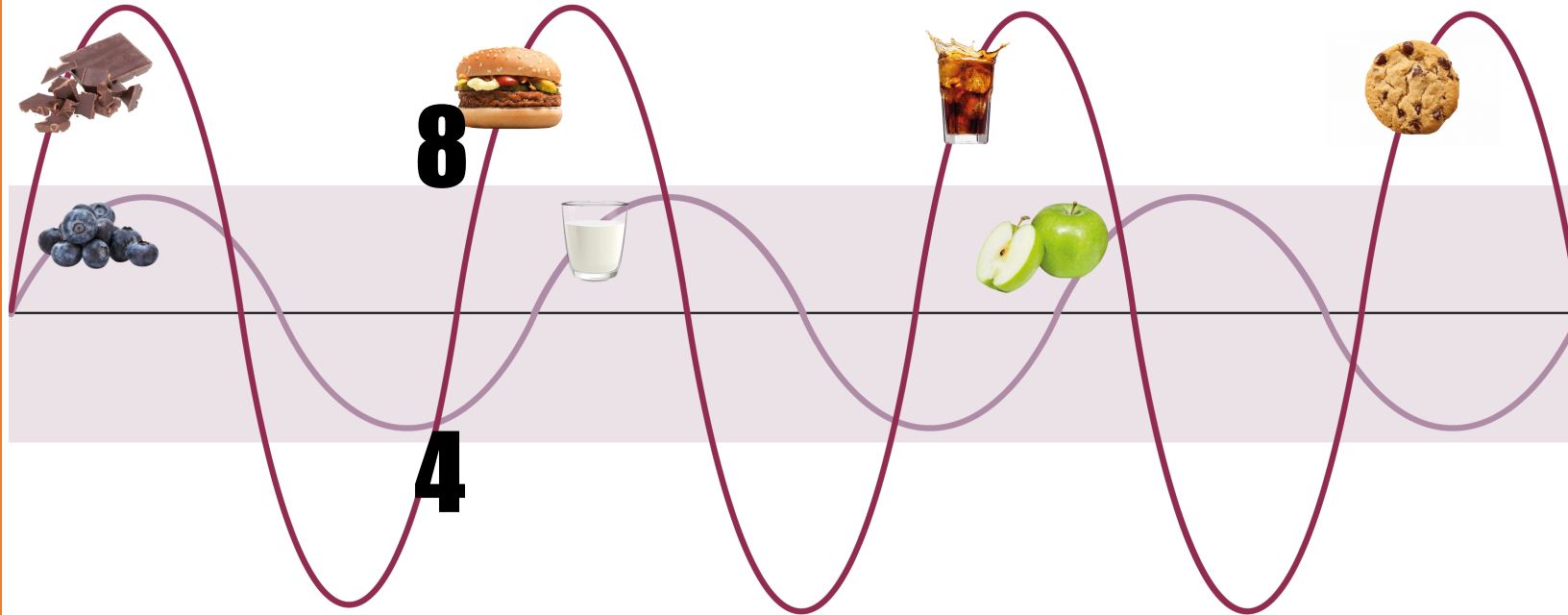
HYPER

(Hyperglycaemia)



HYPO

(Hypoglycaemia)



WAT STABILISEERT DE BLOEDSUIKER?



GO TO
menti.com

FILL IN THE CODE
4325 1718

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 • greyfruit, 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 

Jessie Inchauspé

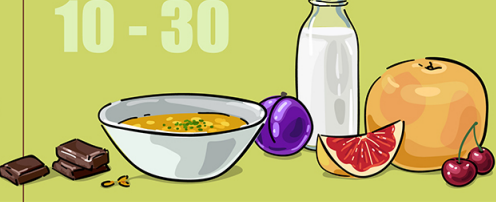
Meer energie, minder cravings:
dit boek verandert je leven

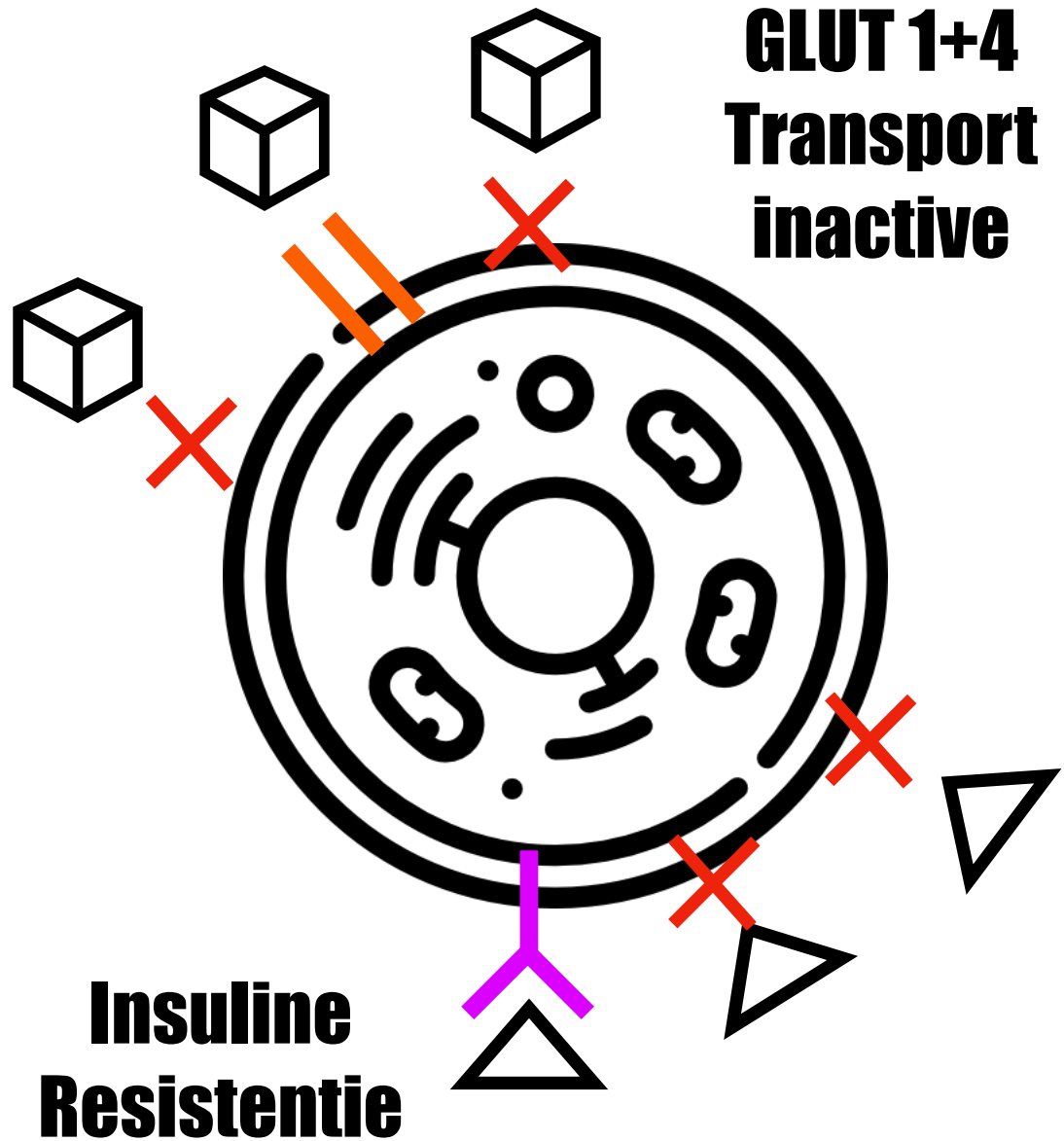
Glucose revolutie

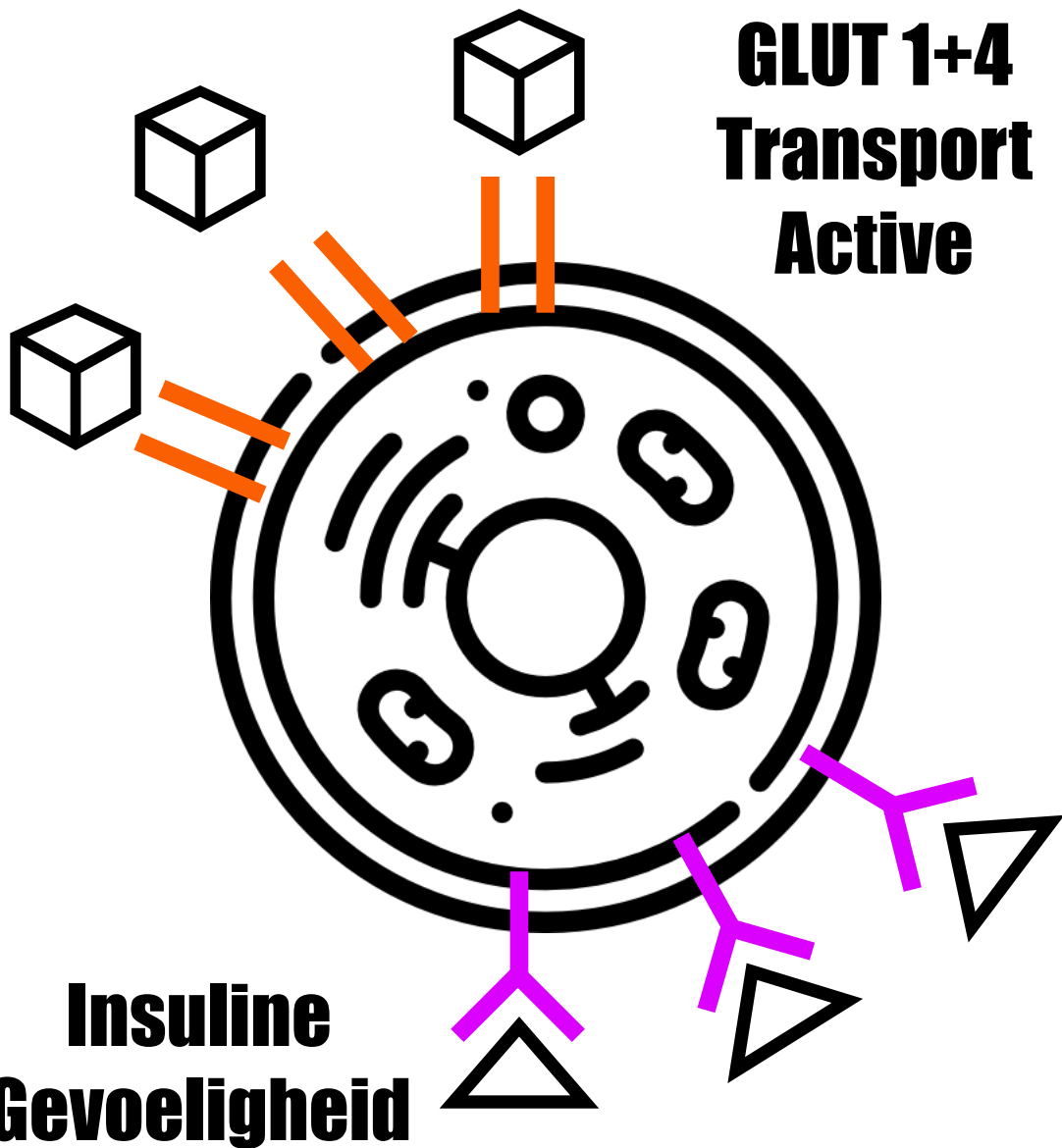
Krijg grip op je bloedsuikerspiegel,
verbeter je gezondheid en eet wat je wil

FONTAINE UITGEVERS

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 • greyfruit, 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 





KORTE EFFECTIEVE BEWEGING

2 MINUTEN



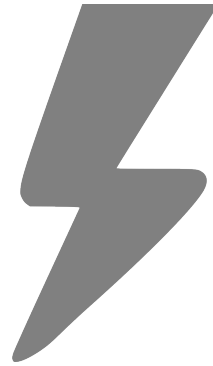


Optimaliseer eiwit inname

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>

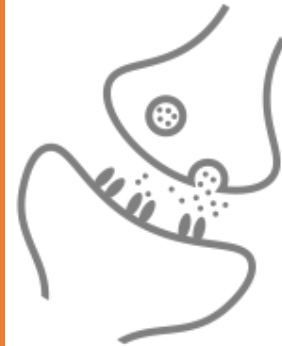


1 ei - 6 gram

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

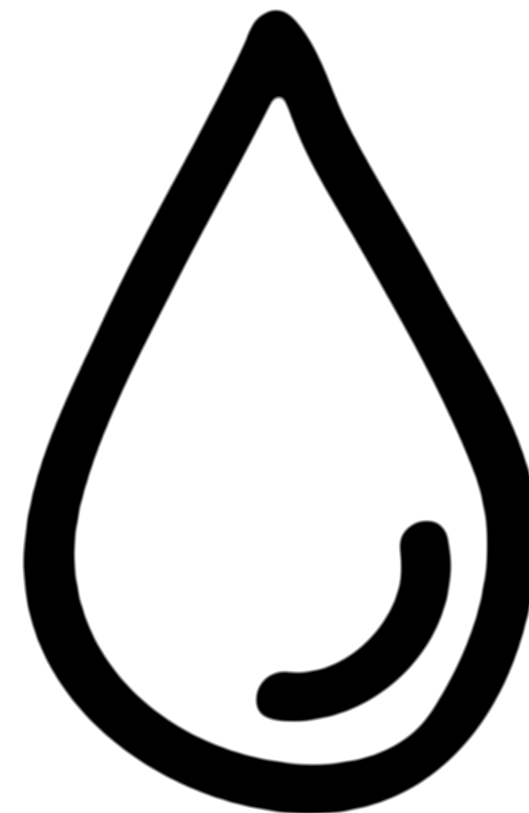
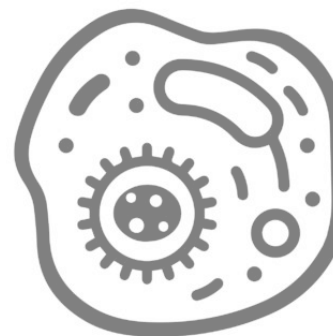
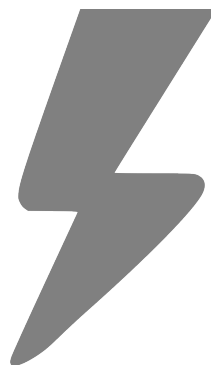
En vergeet de vetten niet

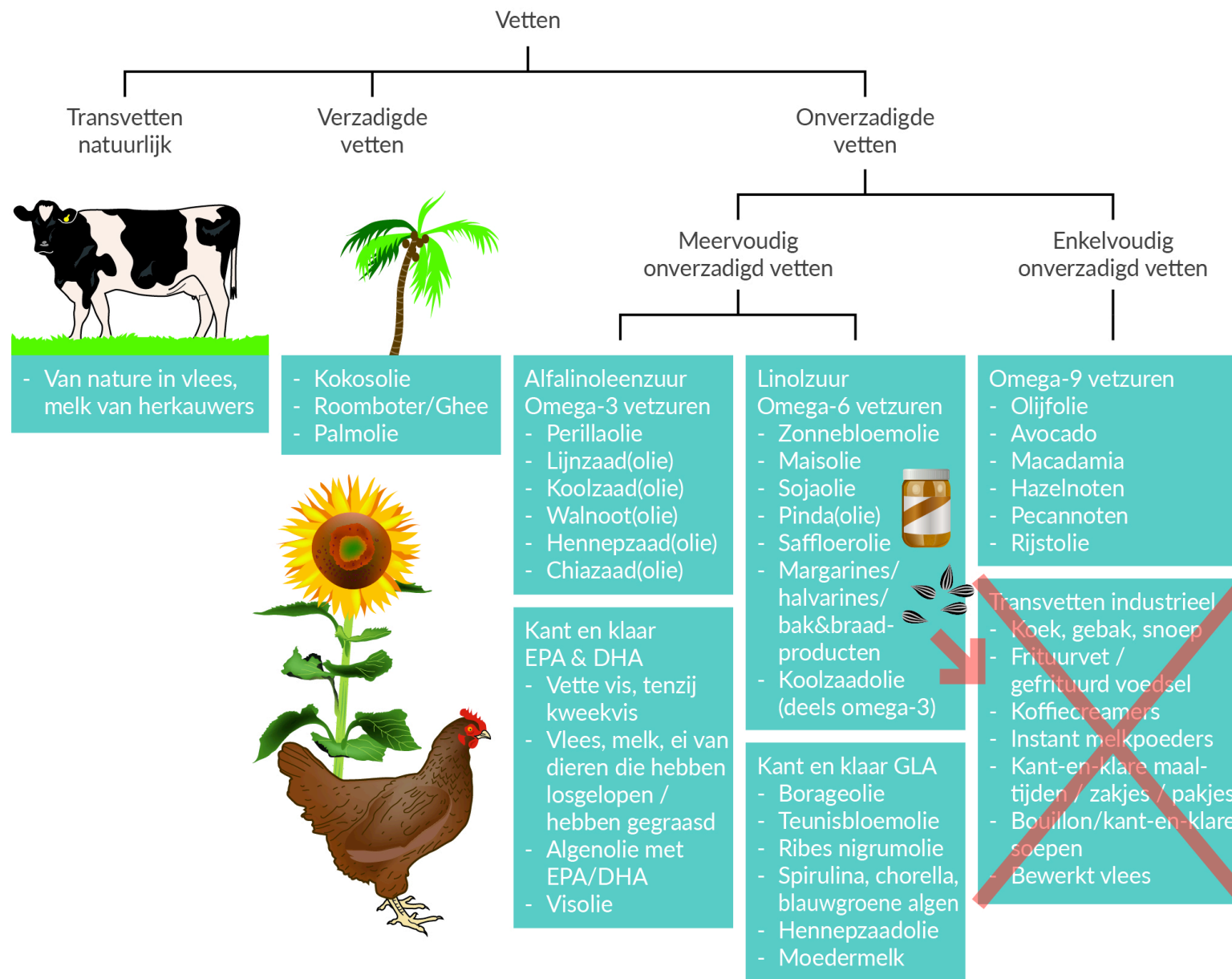
Noten, Zaden,
Avocado, Olie, Zuivel,
Boter, Vlees/kip, Vis

(Ook vaak eiwitbronnen)

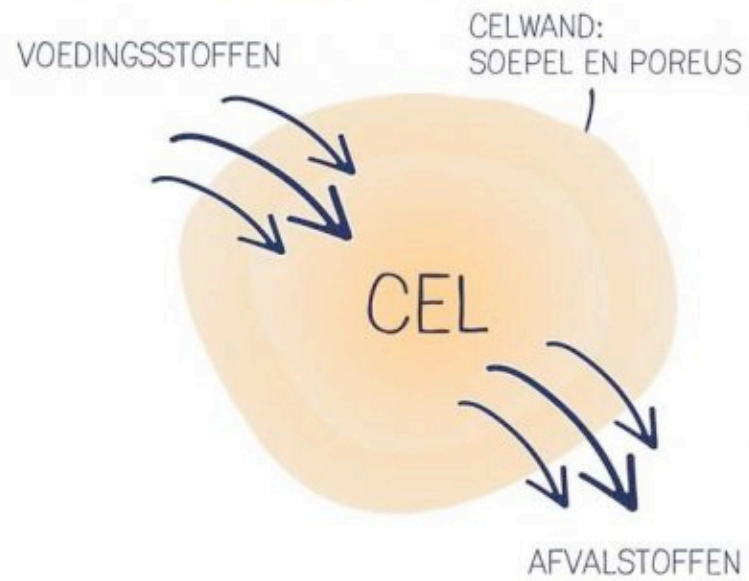
Denk in lepels/handjes

(Kies vooral omega 3 en omega 9 vetten)

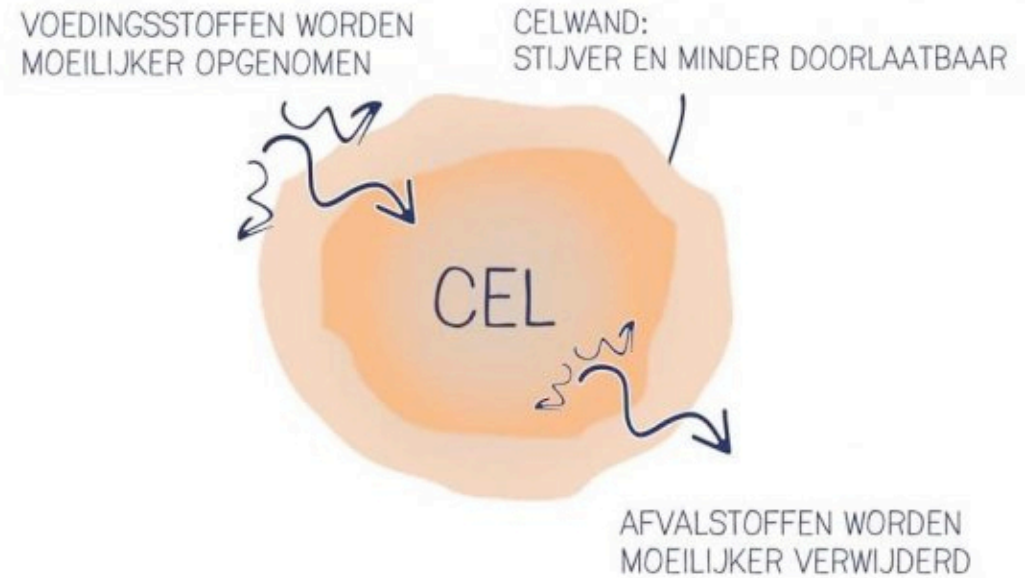




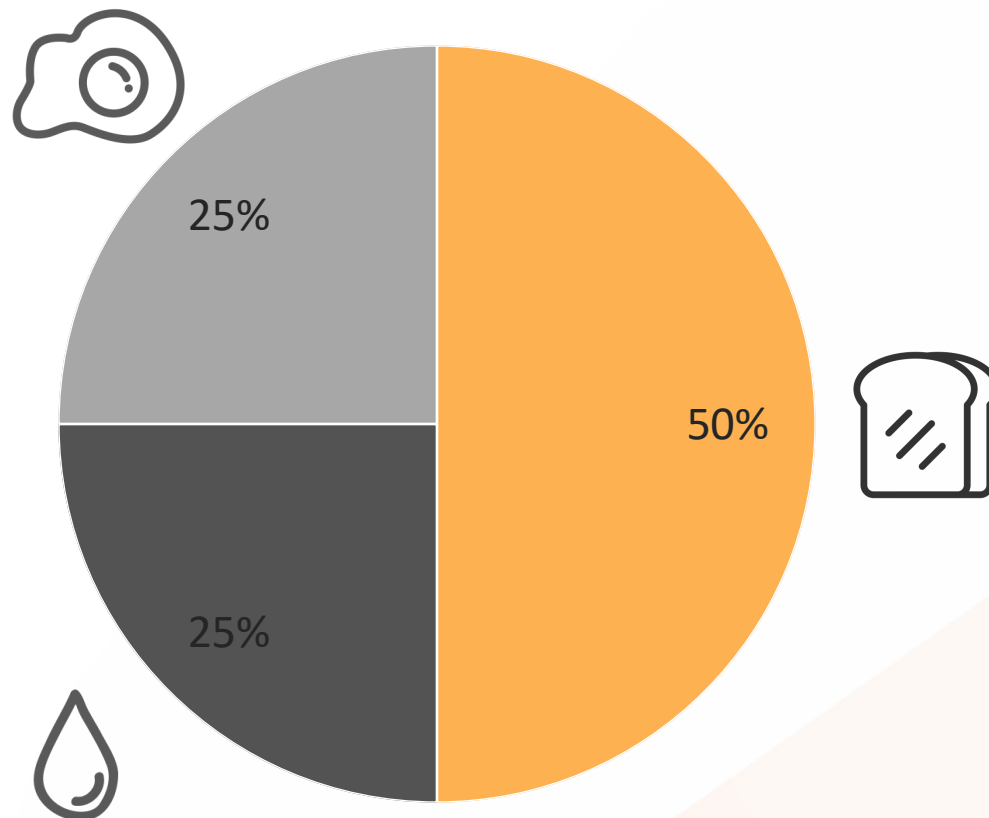
GEZOND



MINDER GEZOND



● Koolhydraten ● Vetten ● Eiwitten



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





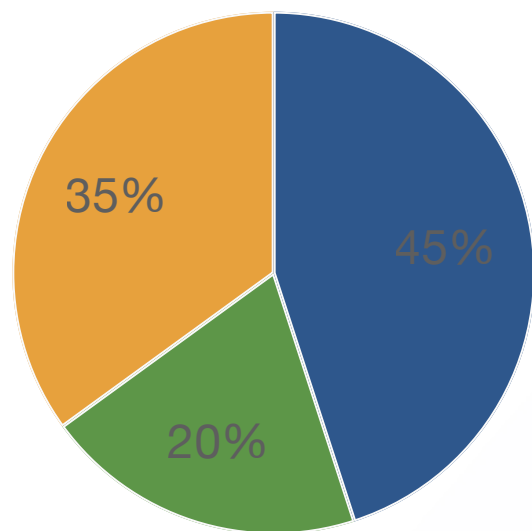
Koolhydraten



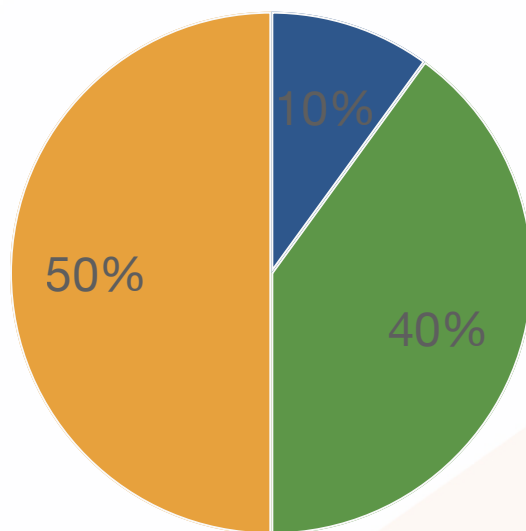
Vetten



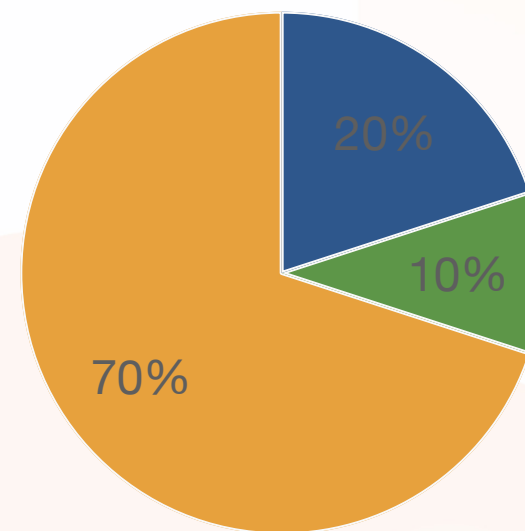
Eiwitten



POLAR TYPE



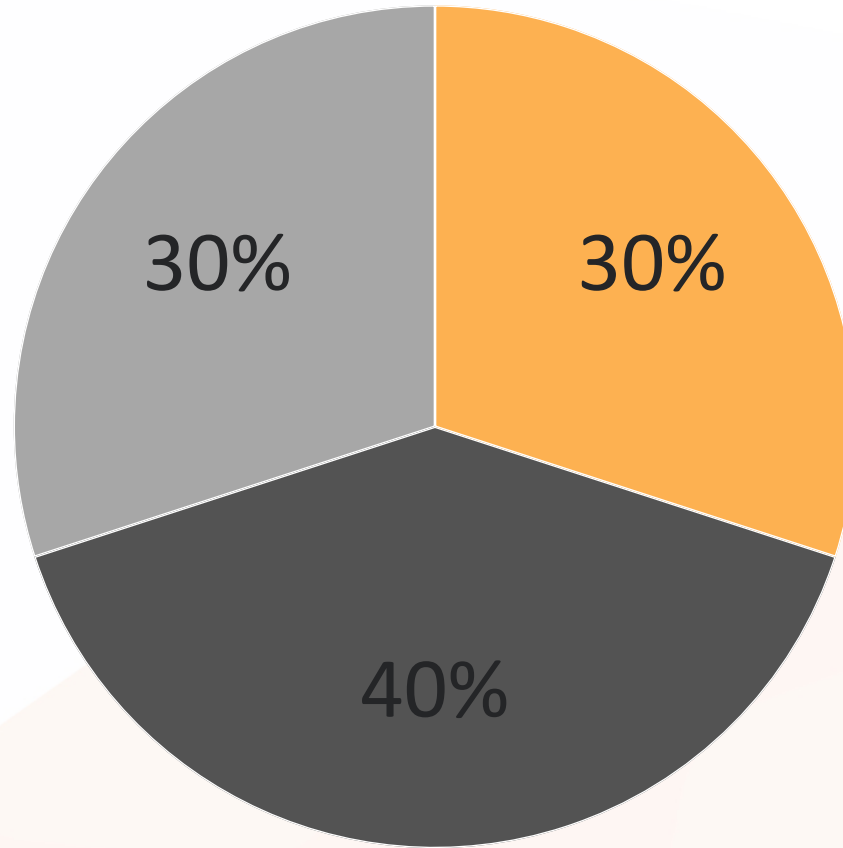
VARIABLE TYPE



EQUATORIAL TYPE

We zijn allemaal anders, vind uit waar jij onder valt

● Carbohydrates ● Fats 9 ● Protein

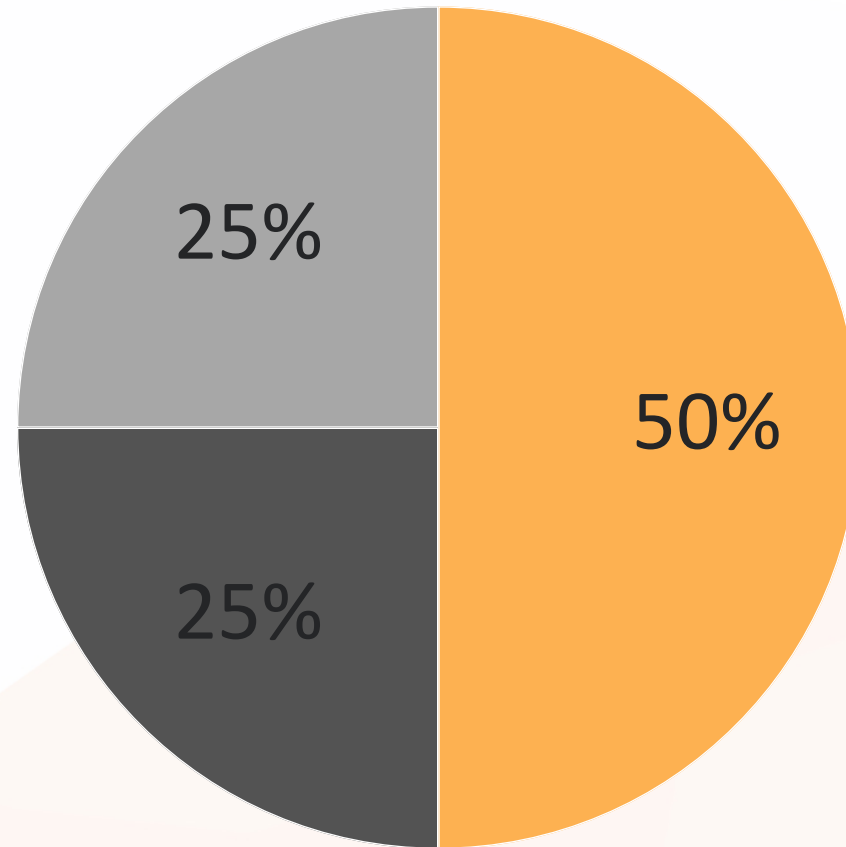


RELAX MODUS

● Carbohydrates

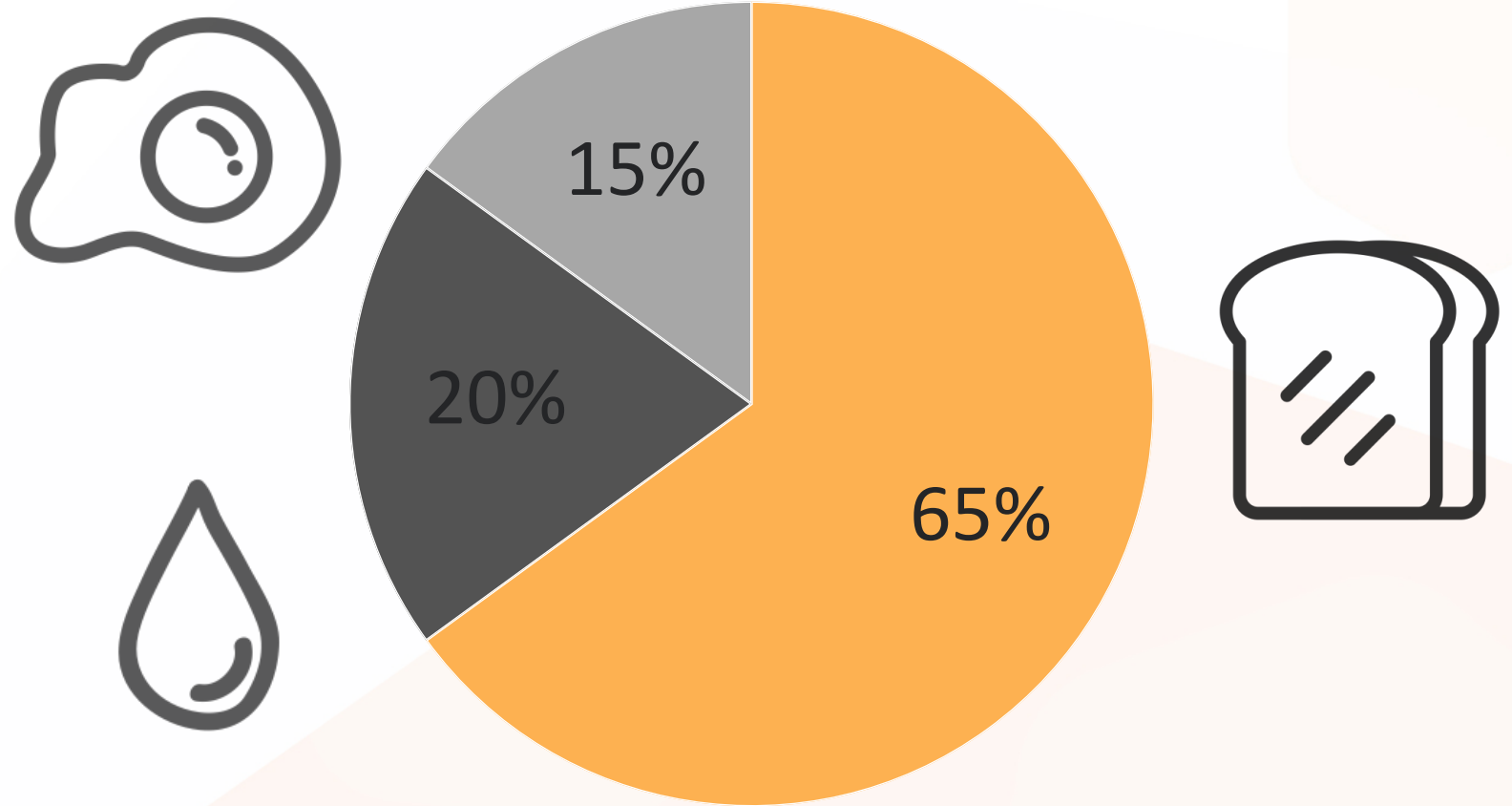
● Fats

● Protein



SNELLE ENERGIE

● Carbohydrates ● Fats ● Protein



DUURSPORT*

MACRONUTRIENTEN BALANS

350 / 500 KCAL



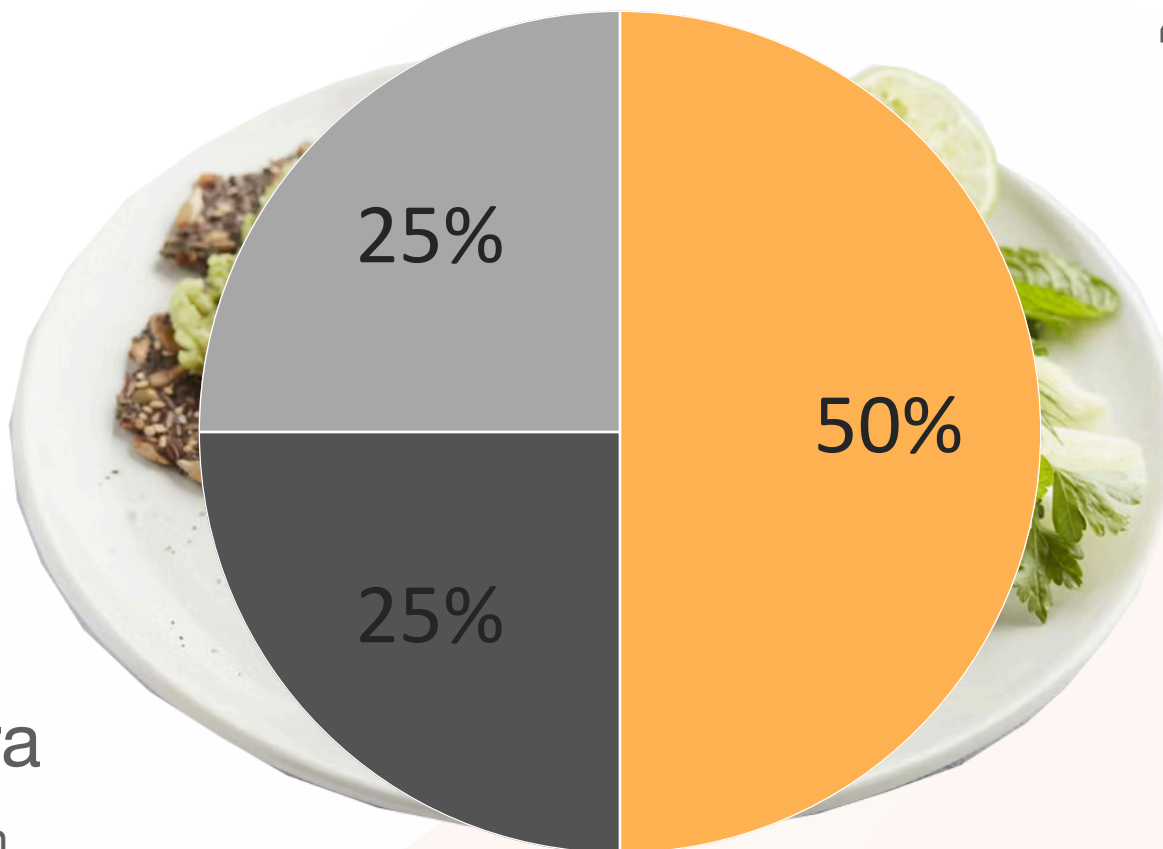
100 gram
Fruit of groente



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



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



Eventueel extra

Olijfolie, boter, zaden
avocado, noten

Denk in handjes en eetlepels



50 gram



250 gram
Aardappel

75 gram
Rijst, Quinoa

20-30 gram



100 gram
Kip/vis/vlees



100 gram
Linzen/bonen

STRESS

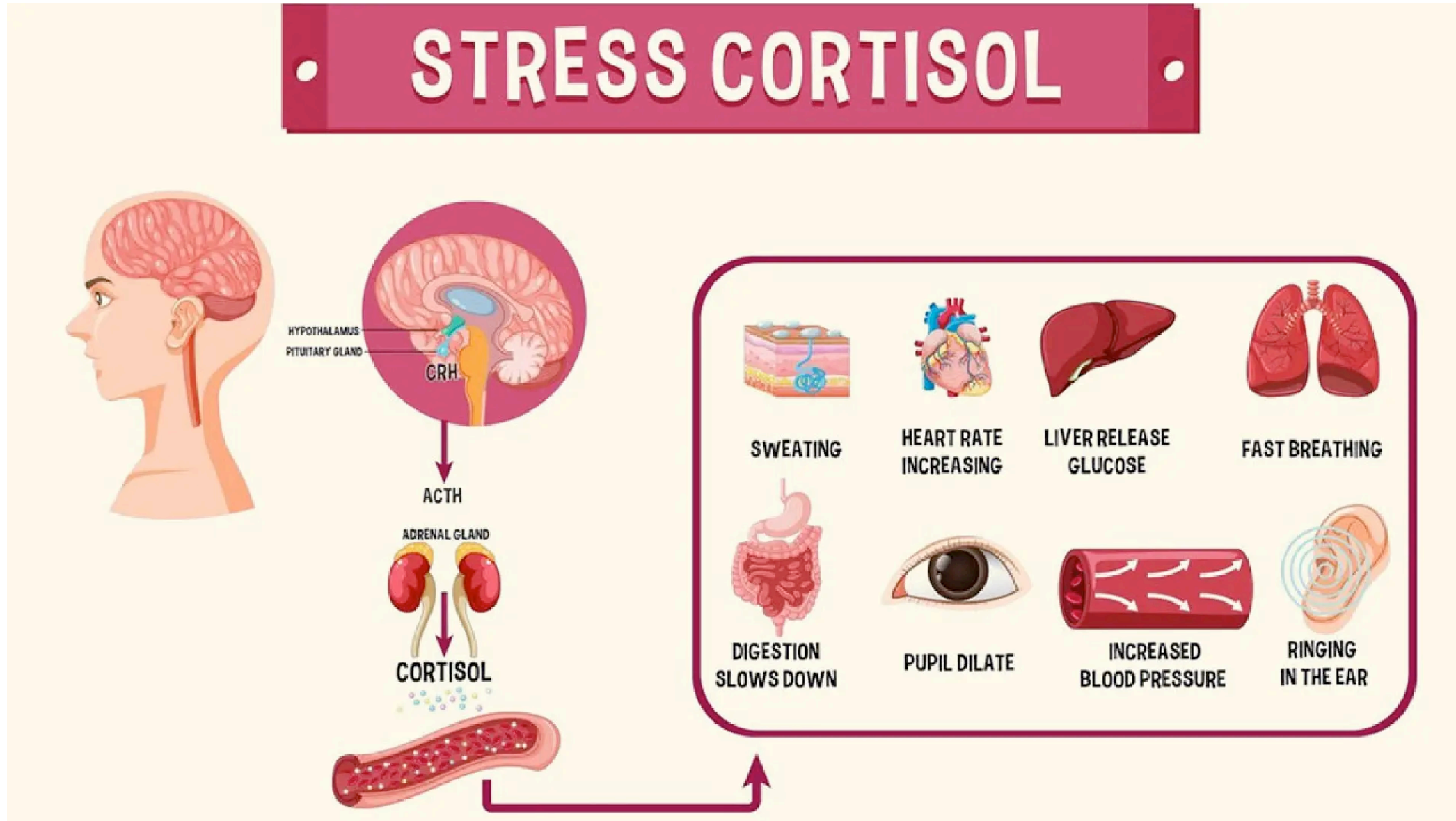
**WELK VAN DE VOLGENDE
HORMONEN HEEFT
INVLOED
OP DE BLOEDSUIKER EN IS
VAAK OVERACTIEF IN
ONS DRUKKE LEVEN?**



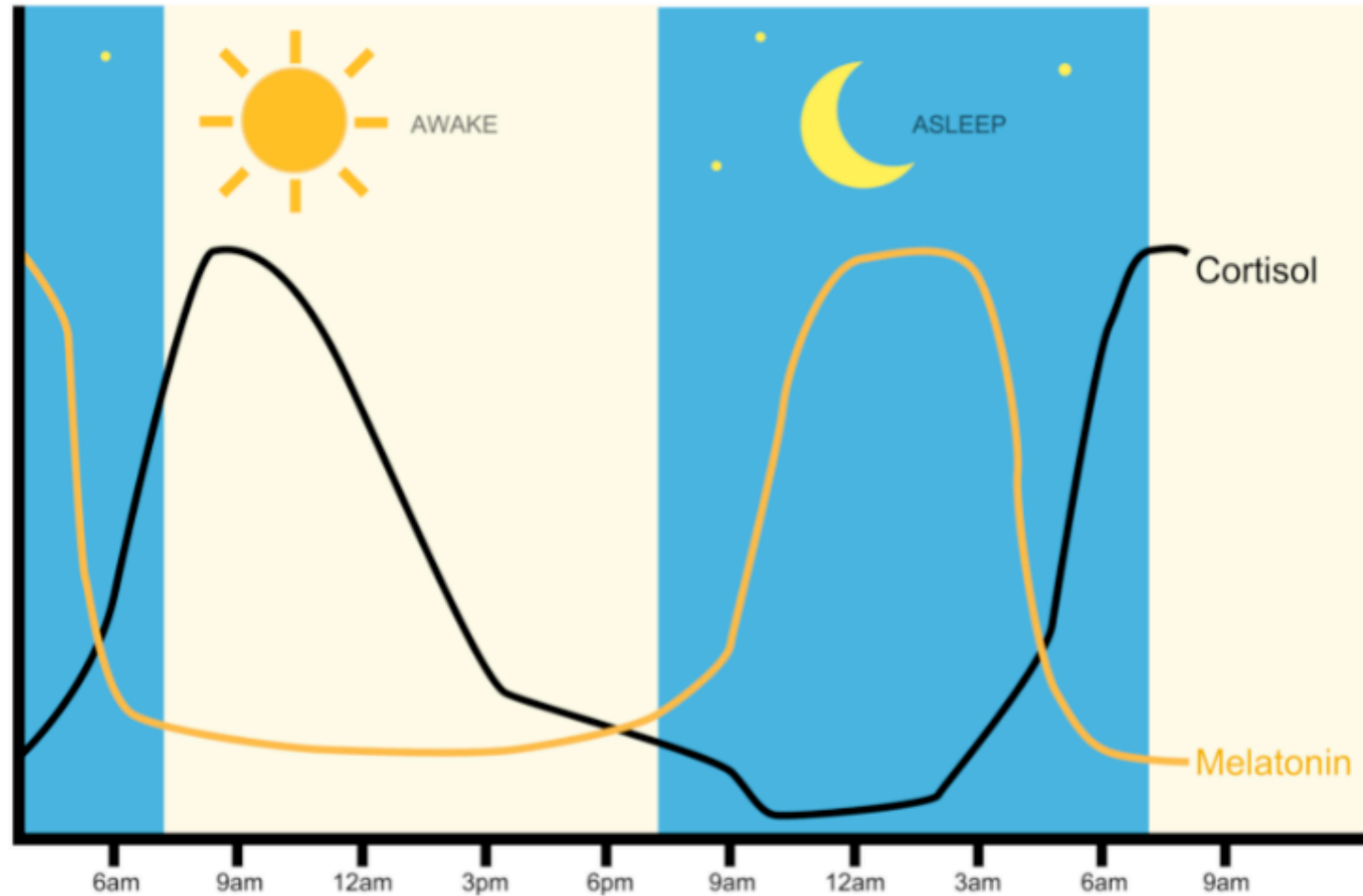
GO TO
menti.com

FILL IN THE CODE
4325 1718

CORTISOL

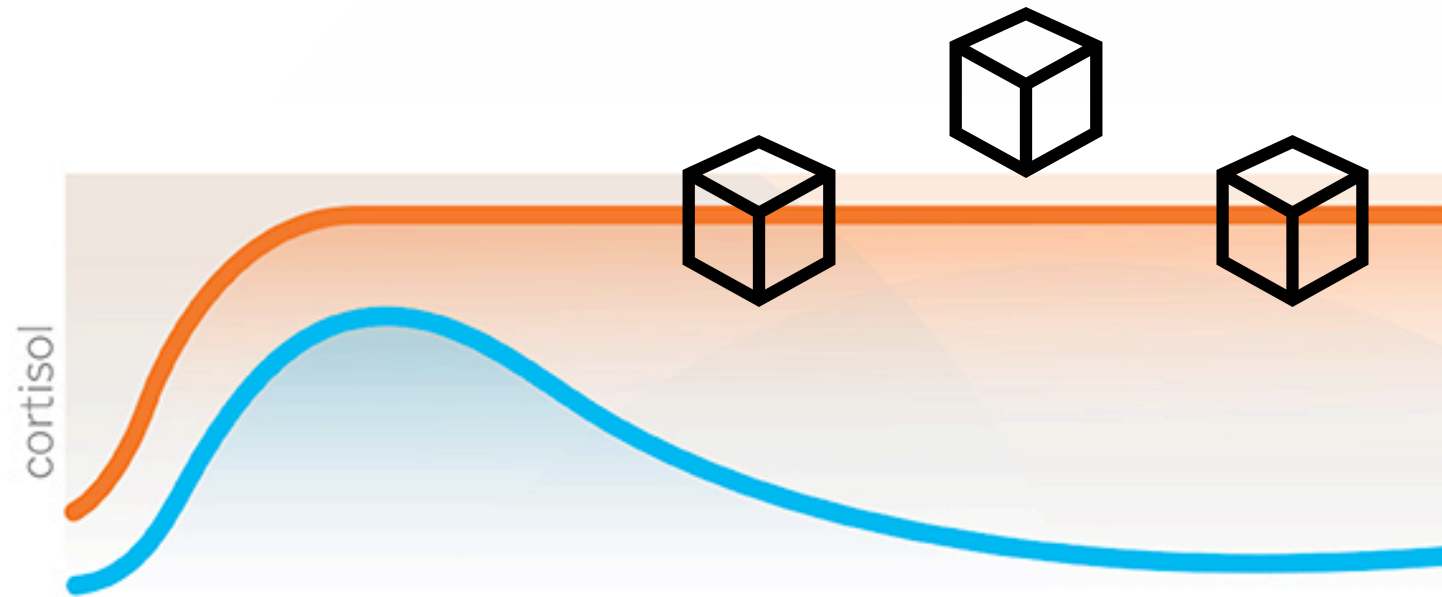


SLAAP / WAAK RITME

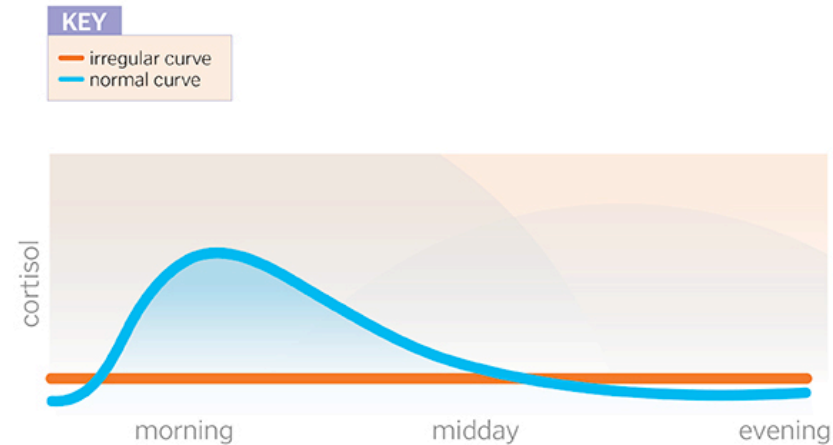
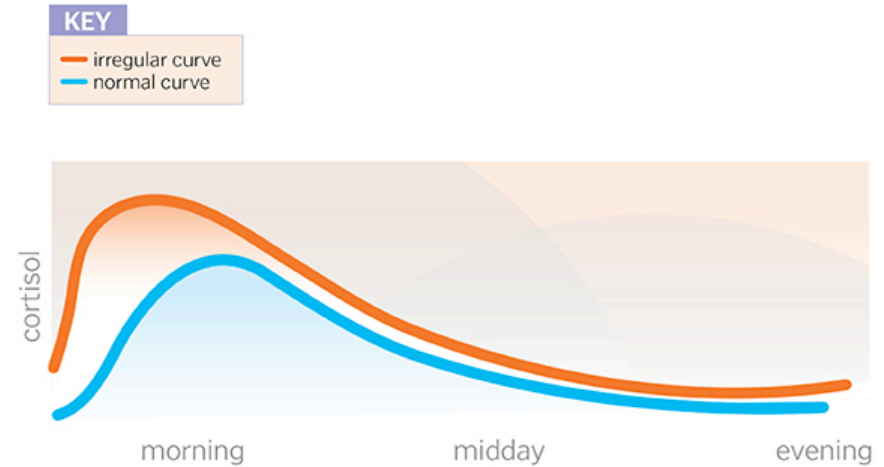
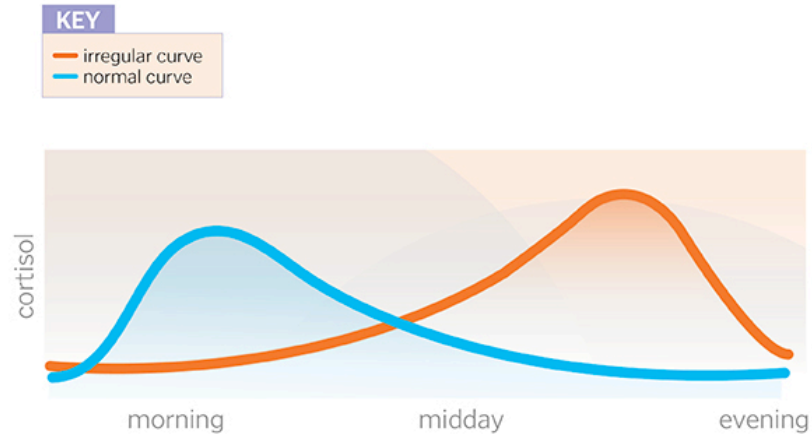


CORTISOL IRREGULAR

DUE TO SUGAR IMBALANCE



CORTISOL UIT BALANS

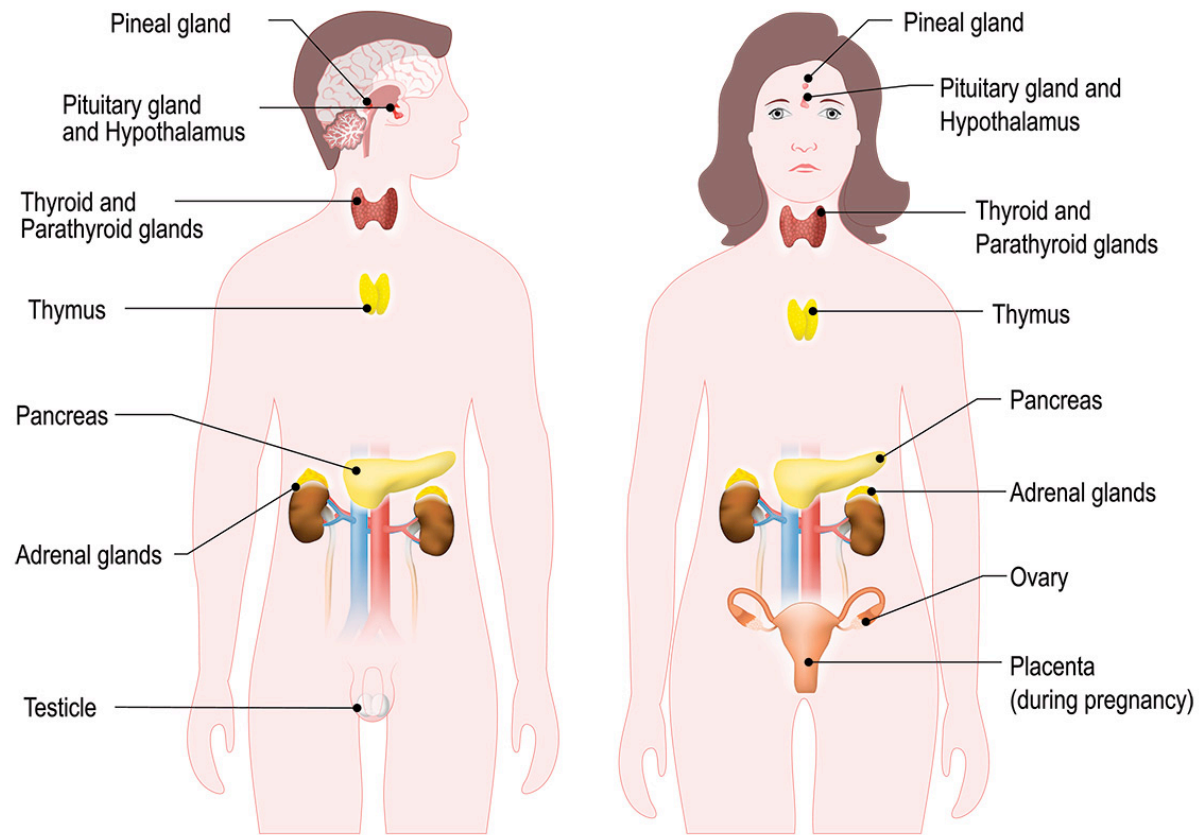




**WAT WERKT VOOR
DE ÉÉN WERKT
NIET VOOR DE
ANDER**

EFFECT VAN STRESS OP HORMONEN

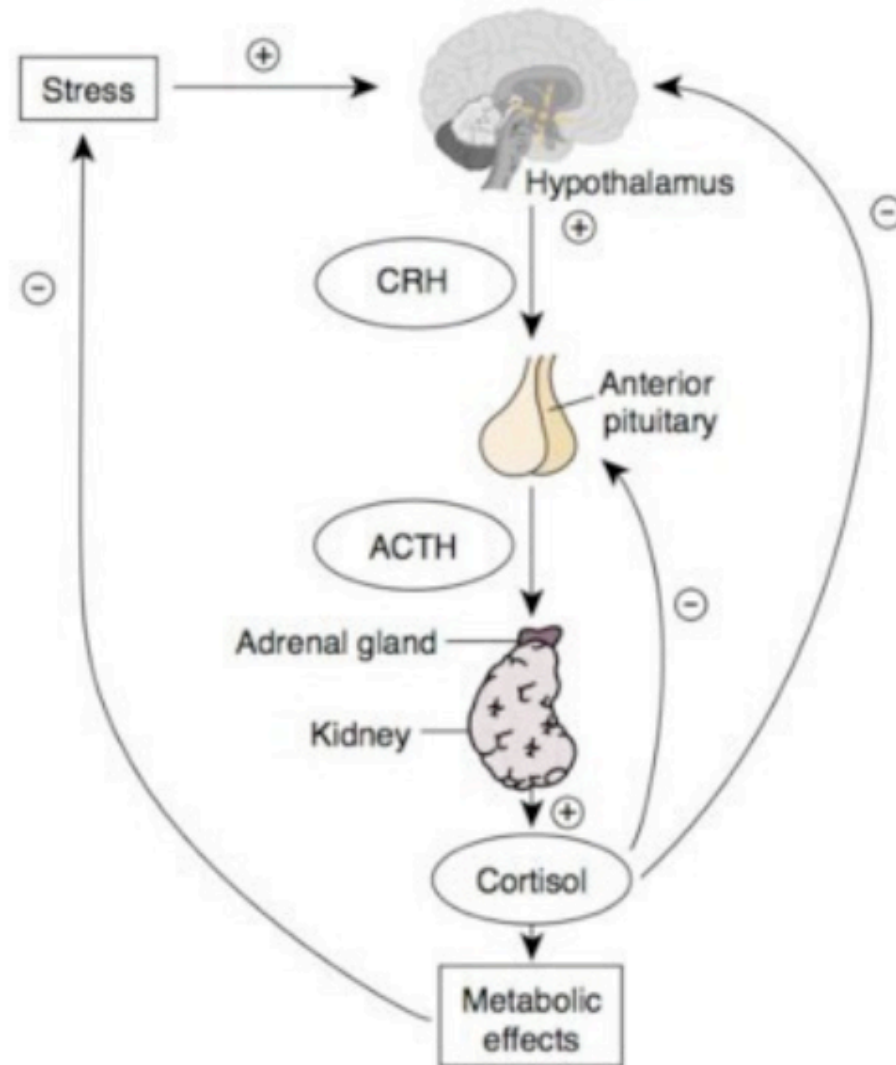
ENDOCRINE SYSTEM



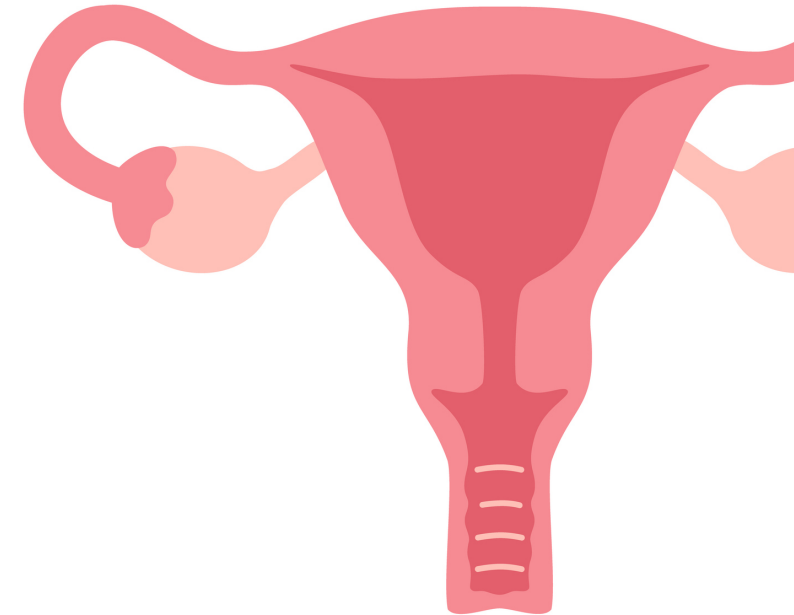
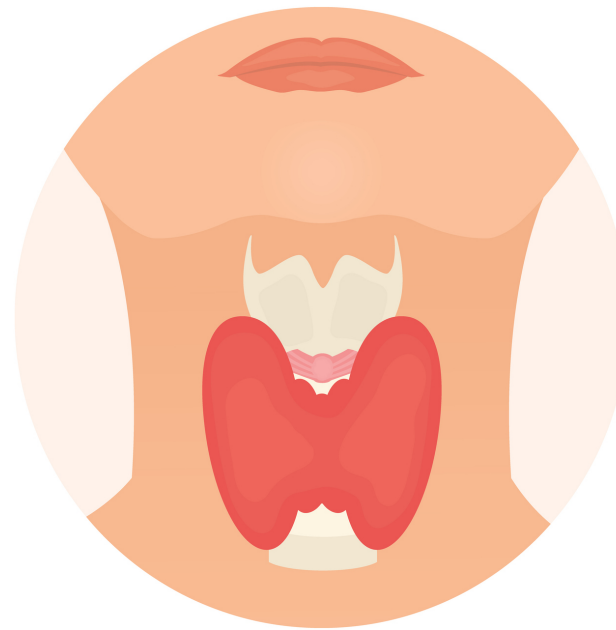
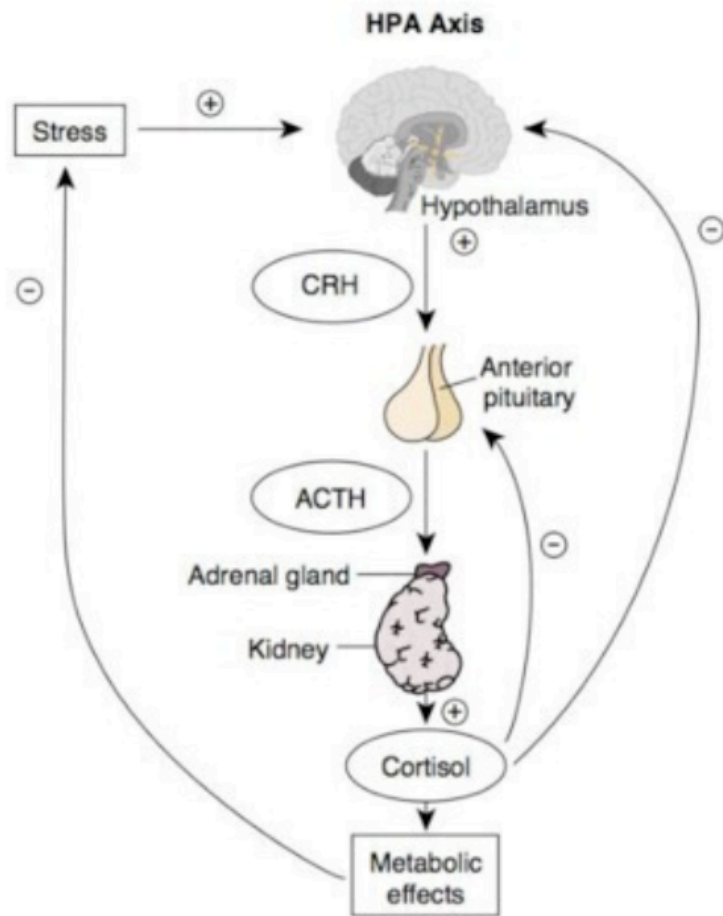
TESTOSTERON

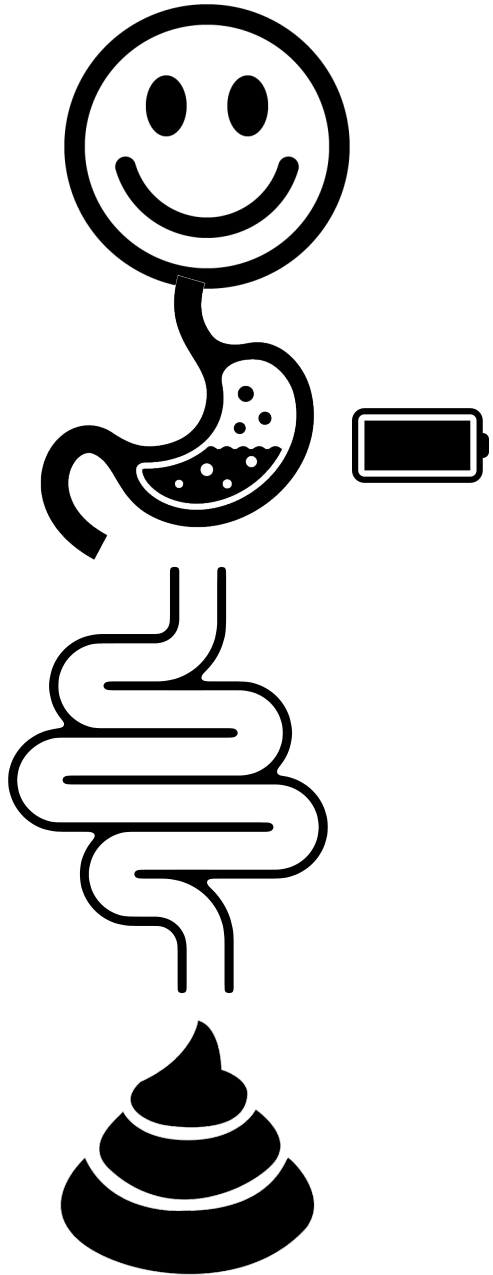
OESTROGEEN

HPA AS



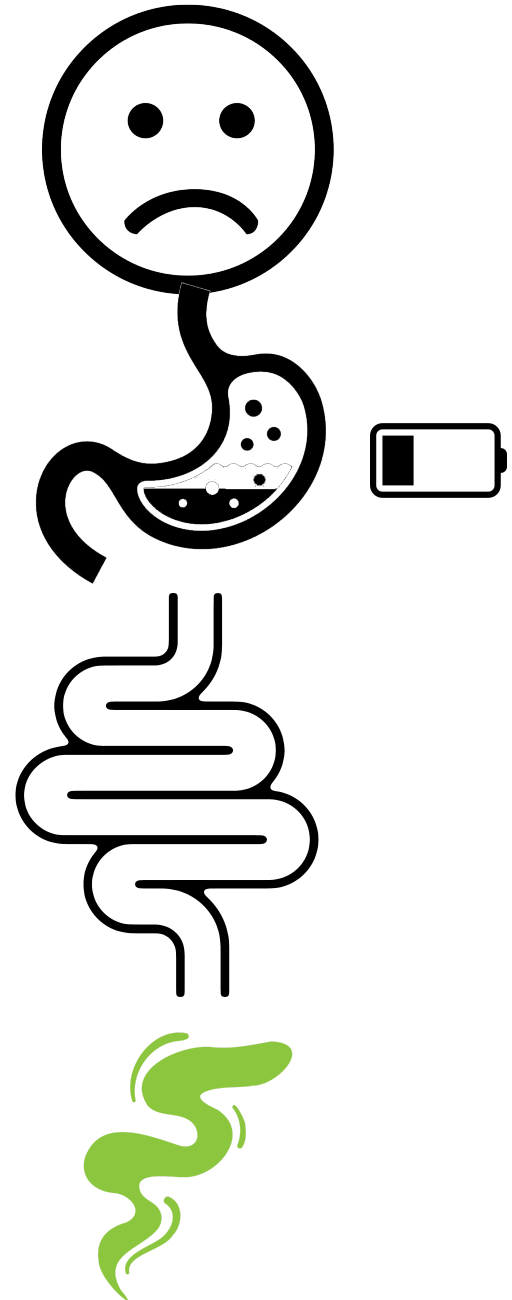
WANNEER DE HPA AAN IS, ZIJN HPT & HPG UIT



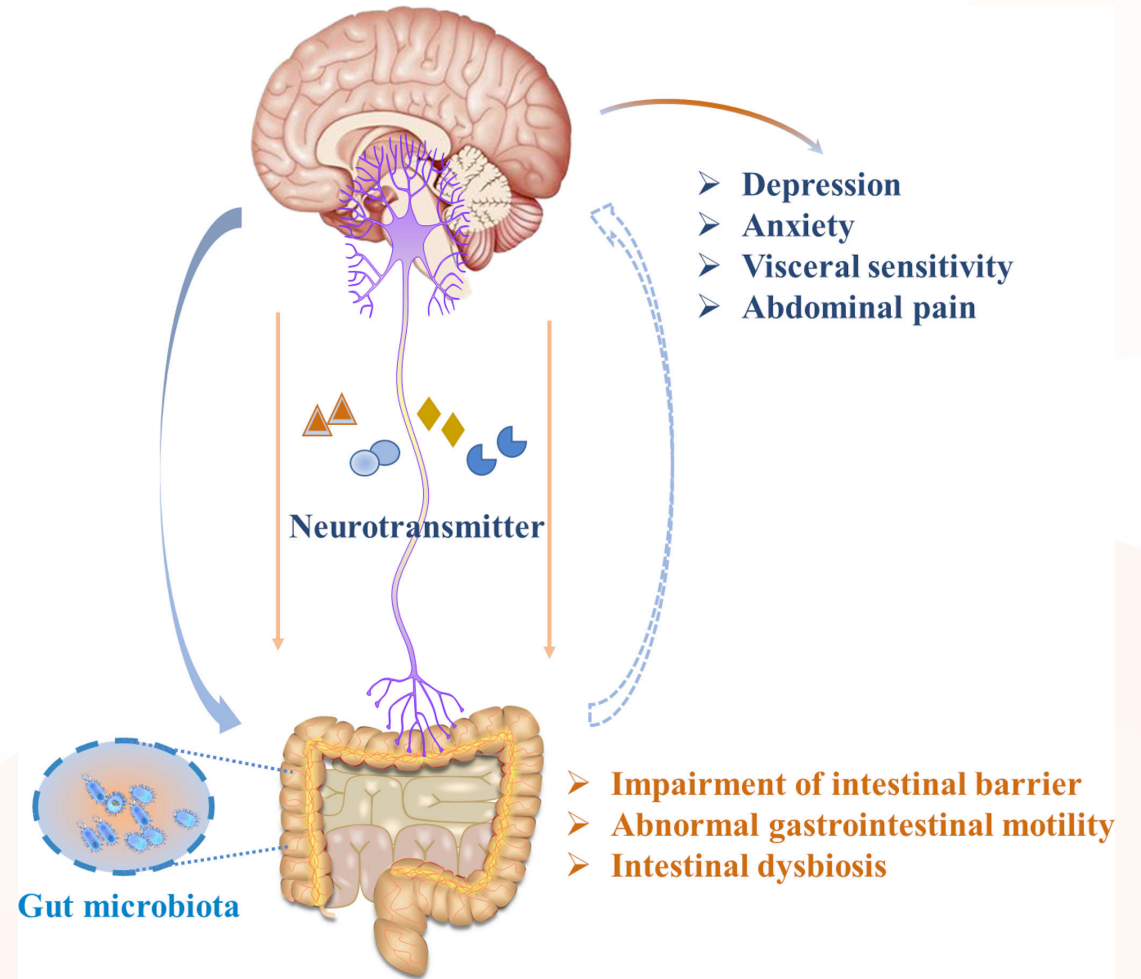


**Je bent niet wat
je eet,
je bent wat je
opneemt**

Eet in rust &
met pauzes



STRESS BEÏNVLOED ONS HUMEUR MAAR ONZE DARMEN OOK !





CONCLUSIE

EET ONBEWERKTE VOEDING



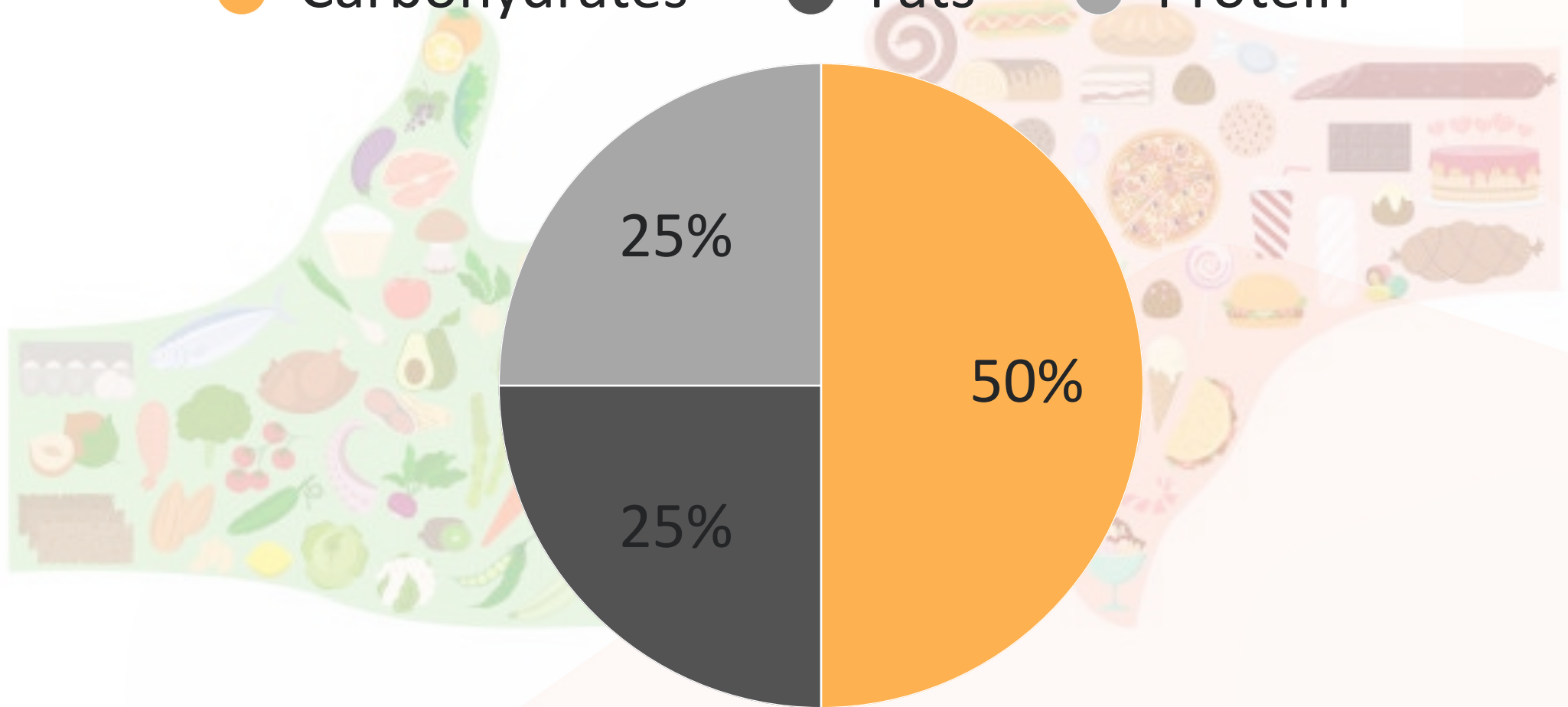
Nutriënt rijke voeding

In de juiste
verhouding



IN DE JUISTE BALANS

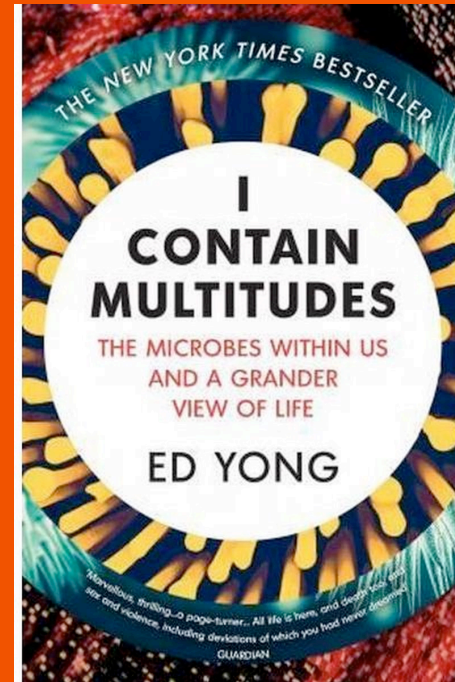
● Carbohydrates ● Fats ● Protein





**EN SLIM
BEWEGEN**

Boekentips





ABN·AMRO

helloyouyou

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

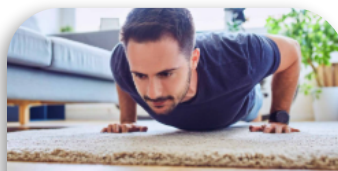
- ✓ *Ter bevordering van jouw vitaliteit*
- ✓ *24/7 onbeperkt toegang*
- ✓ *Kosteloos aangeboden door ABN AMRO*
- ✓ *Ter ondersteuning van je eigen regie*

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



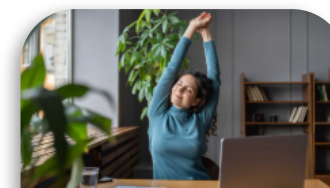
HelloFit

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

