

Inhoudsopgave

Waarom heb je voedingsstoffen nodig?	3
Wat heb je nodig?	4
Deze producten vormen de basis van een gezond eetpatroon	4
Maak het lekker!	5
Voedingsstoffen	5
Wat zijn koolhydraten?	6
Wat zijn vetten?	10
Wat zijn eiwitten?	16
Wat is de ideale verdeling van koolhydraten, vetten en eiwitten?	22
Vezels	25
Vitamines en mineralen	29
Hoe werkt het met honger- en verzadigingshormonen?	31
Het proces van honger krijgen en je verzadigd voelen	32
Wat doen de hersenen bij honger en verzadiging?	34
De schildklier	34
Stoppen met eten	35
Je hersenen kunnen je hongergevoel foppen	36
Hersenen krijgen na 20 minuten door: het is genoeg!	37
Als je op dieet bent, volgens eetregels leeft of je calorieën beperkt, werkt het zo met honger en verzadiging	37
Hoe wordt je eten verteerd?	39
Vertering van voedsel begint in je mond	39
In de dunne darm is het showtime	40
Poep doet er 12 tot 24 uur over om door de dikke darm en de endeldarm te gaan	40
Kun je je stofwisseling versnellen?	41
Moet je zo nu en dan detoxen?	42
Hoe ontstaan overgewicht en obesitas?	46
Wat kun je doen aan overgewicht?	47