

GEZONDE

20 MINUTEN

RECEPTEN

Inleiding

Inleiding

Welkom bij het Gezond in 20 minuten-programma. Super dat we samen aan de slag gaan!

In de afgelopen jaren hebben wij via verschillende programma's duizenden mensen aan een slanker en gezonder lichaam geholpen.

Daar zijn we enorm trots op en het is onze missie om de komende jaren nog duizenden mensen meer te helpen. Wij gunnen namelijk iedereen een slank lichaam en een stralende gezondheid.

Waarom de meeste trends niet duurzaam zijn

Een belangrijke reden dat we je succesvol kunnen helpen bij het creëren van een gezonde levensstijl is dat we lekkere recepten ontwikkelen die je eenvoudig kunt klaarmaken.

Want hoewel er de afgelopen jaren in voedselland talloze trends voorbij zijn gekomen, hebben we vooral dit geleerd: de meeste mensen zijn op zoek naar een gezond eetpatroon dat zij makkelijk kunnen volhouden.

Een eetpatroon dat niet te veel afwijkt van wat 'normaal' is. Met producten die je gewoon in de supermarkt kunt kopen. En met maaltijden waarvoor je geen uren in de keuken hoeft te staan.

De ervaring leert dat de meeste trends niet duurzaam zijn. Sterker, ze leiden vaak juist tot allerlei verwarring rondom gezond eten of zelfs tot het jojo-effect (waarbij je steeds afvalt en weer aankomt).

Hoewel het goed is om jezelf af en toe uit te dagen en nieuwe dingen te proberen, is het wat ons betreft vooral belangrijk dat je dichtbij jezelf blijft en doet wat voor jou prettig voelt.

Je lichaam als kompas

We hebben in de loop der jaren veel mensen begeleid die door de bomen het bos niet meer zagen; ze wisten niet meer wat nou wel en niet gezond is.

Wat ons opvalt, is dat veel mensen de waarheid van anderen overnemen als het om eten gaat. En dat ze verdwaald raken in de supermarkt door het grote aanbod van producten.

Dat is zonde, want dat maakt alles onnodig moeilijk. En dat is nou precies waar we in ons vaak toch al drukke leven geen behoefte aan hebben.

Omdat er veel geschreven wordt over gezondheid en de informatie over voedsel (die vaak niet is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek) continu verandert, adviseren wij je om altijd je eigen lichaam te gebruiken als kompas.

Want het is niet gek als jij ook door de bomen het bos niet meer ziet. De hoeveelheid informatie die binnenkomt is oneindig en dat zal de komende jaren niet minder worden.

Dat kan aardig frustrerend zijn. Zeker wanneer het je daardoor niet lukt om die stralende gezondheid te bereiken die je wenst. Het is daarom belangrijk dat jij je eigen onderzoek doet.

Behoefte aan gemak en ontspanning

Toen wij onze lezers vroegen waar zij het meest behoefte aan hadden, verbaasde het ons dan ook niet dat het antwoord was: meer eenvoudige recepten.

Want we willen allemaal lekker en gezond eten, maar na een drukke dag hebben we vaak geen zin meer om lang in de keuken te staan.

Onze levens zijn al druk genoeg en we dragen vaak veel verantwoordelijkheid. Als eten dan ook nog ingewikkeld is, haken veel mensen af.

Misschien ben jij ook op het punt aangekomen dat je je afvraagt of het wel mogelijk is om gezonde voeding te combineren met je drukke leven.

Misschien heb je het gevoel dat gezond eten altijd ingewikkeld is, dat je allerlei superfoods moet

aanschaffen, dat je alleen maar sla mag eten of dat je veel dingen niet 'mag', omdat ze ongezond zijn of omdat je bezig bent met afvallen.

Wij kunnen je vol vertrouwen zeggen dat al deze dingen niet kloppen. Gezond eten kan juist heel leuk en simpel zijn. Ook als je aan je carrière bouwt, een gezin en een vol sociaal leven hebt.

Dit programma hebben we dan ook speciaal voor jou gemaakt, zodat je dit zelf kunt ervaren. Het biedt je houvast en is eenvoudig te volgen.

Makkelijke en snelle recepten

Met de makkelijke recepten, die je snel en zonder poespas kunt bereiden, kun je de gezonde levensstijl creëren die jij wenst.

Je gaat gezonde en lekkere gerechten maken die binnen 20 minuten op tafel staan én je houdt genoeg tijd over voor andere belangrijke zaken. Klinkt goed, toch?

Ook als je overgewicht hebt en wilt afvallen, zal dit programma je daarbij ondersteunen. Je zult zien dat er snel veranderingen in je lichaam zullen plaatsvinden als je de recepten volgt.

Het voordeel van dit programma is niet alleen dat je fitter en gezonder wordt en afvalt als je overgewicht hebt.



Je leert tegelijk dusdanige veranderingen door te voeren in je eetpatroon, dat je een gezond gewicht ook op langere termijn kunt behouden.

Hoe belangrijk dat is, hoeven we je vast niet te vertellen.

Het belang van gezondheid als je een druk leven hebt

Juist als je een druk bestaan hebt, is het heel belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Gezonde voeding is essentieel om vol energie en met vreugde de dag door te komen.

Naast goed eten, spelen ook slaap, rust, beweging en ontspanning een grote rol in het opbouwen van een optimale gezondheid. Als je de juiste balans weet te vinden, verhoogt dat je kwaliteit van leven en voel je je (nog) gelukkiger.

Met dit programma willen we je laten ervaren dat je door kleine, eenvoudige veranderingen te maken in je eetpatroon, een nieuwe leefstijl kunt ontwikkelen. Waardoor je nooit meer op dieet hoeft en voor altijd een slank, fit en gezond lichaam behoudt.

Wat is gezond eten?

Wat precies gezond eten is, is deels een kwestie van eigen keus en kun jij het beste voor jezelf bepalen. Wat voor de ene persoon heerlijk voelt en energie geeft, hoeft voor de ander niet zo te zijn.

Tegelijk leert onze ervaring dat voor de meeste mensen een gezond eetpatroon bestaat uit voedsel dat zo puur mogelijk is.

Wij geloven dat wanneer je een gezonde basis en structuur voor jezelf creëert, je daar soms prima van af kunt wijken met een minder gezond uitstapje. Je lichaam kan een ongezonde maaltijd (of ongezonde dag) heel goed verwerken als het

verder ruimschoots gezond voedsel krijgt.

Als gezonde voeding je basis en dus de norm is, dan zal je daar ook moeiteloos weer naar teruggaan wanneer je even wat ongezonder eet. Je zal direct merken dat je lichaam zich niet prettig voelt bij ongezond eten.

Puur eten als basis

Wij hebben geleerd dat voor de meeste mensen die wij in de afgelopen jaren hebben begeleid een gezonde basisvoeding bestaat uit de volgende producten:

- Water
- Grasgevoerd vlees
- Biologische vis
- Tempeh
- Eieren
- Peulvruchten
- Veel groenten
- 1 of 2 stuks fruit per dag
- Havermout
- Zoete aardappelen
- Granen als quinoa en boekweit
- Noten, zaden en pitten
- Verse kruiden

Met mate kunnen daar hüttenkäse, geitenkaas, halloumi, fetakaas, Griekse yoghurt en plantaardige melksoorten aan worden toegevoegd.

In dit programma maken wij daarom zo veel mogelijk gebruik van dit soort voedsel en zo min mogelijk van bewerkte producten uit bakjes, pakjes en zakjes.

We eten glutenvrij en tarwevrij én we eten koolhydraatarm. Dat betekent dat we snelle koolhydraten uit brood, rijst, pasta, aardappelen en ontbijtproducten met geraffineerde suikers zo veel mogelijk weglaten.

Belangrijke voedingsstoffen

Door dit programma te volgen, krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen die je nodig hebt om gezond en slank te worden en te blijven. We zetten ze hier op een rijtje:

- **Gezonde vetten:** stimuleren je vetverbranding en stabiliseren je bloedsuikerspiegel.
- **Eiwitten:** zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel, houden je bloedsuikerspiegel stabiel en helpen bij de opbouw en het herstel van je spieren.
- **Langzame koolhydraten:** geven langdurig energie.
- **Vezels:** geven langdurig een verzadigd gevoel en bevorderen een soepele stoelgang.
- **Vitamines en mineralen:** zorgen ervoor dat je een ijzersterke weerstand krijgt, dat je je fit voelt en bestand bent tegen ziekten.

Neem de tijd

Je zal erachter komen dat puur eten zó makkelijk en lekker is, dat je na het volgen van dit programma niets anders meer wilt. En dat het je in kleine stapjes lukt om gezond eten eindelijk vol te houden. Omdat je ervaart dat het leuk en niet moeilijk is.

En als je één keer een dag of een paar dagen terugvalt in je oude eetgedrag, dan is dat dus helemaal geen ramp.

Het kost tijd om de gewoonten die je jezelf over vele jaren hebt aangeleerd, weer af te leren.

Het is goed om dat te beseffen en jezelf de tijd te gunnen ander gedrag aan te leren.

Je zal zien dat het weinig moeite kost om met deze eenvoudige recepten het gezonde eten weer op te pakken als het misschien even wat minder gaat.

Het resultaat

Het effect dat je meestal na een paar dagen al merkt in je energieniveau, werkt enorm motiverend om door te gaan als je het even lastig hebt.

En doorgaan met dit programma wordt alleen maar makkelijker wanneer je al snel ervaart dat:

- Je weinig tijd kwijt bent aan koken en echt geniet van de maaltijden.
- Je een verzadigd gevoel hebt tussen de maaltijden door.
- Je veel energie hebt.
- Je overtollig lichaamsvet verbrandt als je overgewicht hebt.
- Je cholesterolwaarde zakt naar een gezond niveau.
- Je beter en dieper slaapt dan ooit tevoren.
- Je huid weer glad, zacht en egaal aanvoelt.
- Je gezondheidskwaaltjes ziet verdwijnen.

Met dit programma geef je je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft om optimaal te werken. Je doet er je spijsvertering, metabolisme, je darmflora en hormoonhuishouding een groot plezier mee!

Daardoor zal je in het algemeen een betere gemoedstoestand hebben en meer geluk ervaren. Je gaat bewuster leven, je relatie met voedsel en met je lichaam zal verbeteren en je zult krachtiger in het leven staan.

De gezonde 20 minuten-recepten

Heb je al eerder een programma van ons gevolgd? Dan weet je al dat onze recepten heel toegankelijk zijn.

Voor dit 20 minuten-programma hebben we er nog een schepje bovenop gedaan en extra ons best gedaan om de recepten eenvoudig te maken, zodat jij snel gezond leert eten.

Dit plan bewijst dat je in 20 minuten een heerlijke en voedzame maaltijd op tafel kunt zetten. En hoewel de recepten makkelijk zijn, hebben we géén compromis gesloten wat betreft smaak en kwaliteit!

Daarnaast zijn de recepten betaalbaar en bestaan ze uit alledaagse voedingsmiddelen die je in de supermarkt kunt kopen.

Want als jij gewend bent om binnen een paar minuten je boterham te smeren en 's avonds regelmatig een kant-en-klaar-maaltijd eet, dan heb je waarschijnlijk geen tijd om ineens uren in de keuken te staan omdat je gezonder wilt eten.

Ga daarom stapsgewijs te werk. Structurele gedragsverandering gaat doorgaans het best in kleine stapjes. Op de langere termijn maken die een groot verschil in hoe je je voelt.

De recepten in dit programma ondersteunen je daarbij. Ze inspireren en verrassen en laten zien dat gezond eten veel simpeler is dan je misschien had gedacht.

Weekschema's voor extra houvast

Bij dit programma horen vier weekschema's. Je hoeft deze niet per se te volgen, maar als je overgewicht hebt en wilt afvallen, kunnen de weekoverzichten houvast geven en je daarbij helpen.

De weekschema's ontvang je digitaal, per e-mail. Of download ze alvast op: jasperalblas.nl/20min.

Ook als je in de overgang bent of een plateau hebt bereikt tijdens het afvallen, adviseren we je om met de weekschema's te werken.

Je kunt het programma ook gewoon zien als receptenboek en de recepten gebruiken in een volgorde die jij prettig vindt.

En ze wellicht afwisselen met andere gezonde recepten die je kent.

Maar als het om afvallen gaat, kun je voor een optimaal resultaat de vier weekschema's het beste in elk geval één keer volgen.

Gun jezelf die stralende gezondheid

Het is geweldig dat je de keuze hebt gemaakt om je gezondheid prioriteit te geven. Dat betekent dat jij het jezelf gunt om je lekker en energiek te voelen. En dat is precies wat nodig is om van dit programma een succes te maken.

Gun het jezelf. Gun jezelf die stralende gezondheid en ontdek hoe je die op een liefdevolle manier voor jezelf creëert.

In jezelf investeren is het beste dat je kunt doen. Onze ervaring is dat de moeite die je daarvoor doet en het geld dat je erin steekt, dubbel en dwars bij je terugkomen in de vorm van geluk en gezondheid.

Je mag dus best trots op jezelf zijn en dankbaar dat je jezelf dit cadeau geeft. Als jij goed voor jezelf zorgt, verbetert de kwaliteit van je leven. Je lichaam wordt gezonder, je voelt je beter over jezelf, je relaties verbeteren en je kunt het leven dieper ervaren.

Eet gezond uit liefde voor jezelf en je lichaam

Dit programma is bedoeld voor iedereen die goed voor zichzelf wil zorgen en op zoek is naar balans. Geen strengheid, geen restricties. Zie elke maaltijd als een suggestie. Een mogelijkheid om te genieten en je lichaam te voorzien van belangrijke voedingsstoffen.

Volg dit programma uit liefde voor jezelf en geef er vooral jouw eigen draai aan. Luister naar je lichaam en ontdek wat het je te vertellen heeft.

Waar het vooral om gaat, is dat je geïnspireerd raakt en nieuwe dingen leert eten. Dat je inziet dat gezond eten makkelijk is en ook echt lekker kan zijn. Probeer nieuwe voedingsmiddelen, nieuwe gerechten en onderzoek zelf wat voor jou werkt en wat niet.

Stel na het volgen van het programma een lijst op van tien tot twintig favoriete recepten en maak die onderdeel van jouw nieuwe, gezonde leefstijl.

We doen het samen

Een laatste punt dat misschien fijn is om te weten voordat je begint: je doet dit niet alleen!

Je werkt samen met duizenden andere mensen aan een betere gezondheid. En samen is het een stuk leuker. Plus: er staat een team met voedingscoaches voor je klaar om je te ondersteunen.

Je ontvangt vier weken lang begeleidende e-mails met veel interessante informatie en tips. Zo helpen we je dit programma zonder moeite te doorlopen.

Ik denk dat het je zal verrassen hoe leuk en makkelijk het allemaal is.

Heel veel plezier op je reis naar een stralende gezondheid en een slank lichaam.

Geniet ervan. Laten we beginnen!

Hartelijke groet,
Jasper

