

Paleo

**VOOR
BEGINNERS**



Bedankt!

Dank je voor het lezen van dit speciale boekje, “Paleo voor beginners”.

Ik ben blij dat je ervoor gekozen hebt om jezelf in te schrijven voor meer informatie over Paleo en het lezen van dit boekje is een goede eerste stap.

De stap maken om volledig Paleo te gaan eten is niet direct de meeste gemakkelijkste en daarom is dit boekje daar om jou te helpen de juiste keuzes te maken.

De voordelen van Paleo zijn namelijk enorm en ik heb het allemaal zelf mogen ervaren.

Mijn verhaal.

Ik ben Mitchel, en ik ben slechts één van de VELE Paleo succesverhalen die je in Nederland kunt vinden. We zijn inmiddels met ruim 60.000 enthousiaste Paleo-ers op weg om een echte movement te worden in Nederland.

Over de hele wereld zijn er honderdduizenden (zonder te overdrijven) mensen die hun gezondheid weer in eigen hand hebben genomen dmv Paleo.

Ongeveer 6 jaar geleden (terwijl ik dit schrijf) begon ik met Paleo tijdens een roadtrip in Amerika. Mijn doel was meer energie. De hoop op een sixpack en een slank en sterk lijf had ik namelijk al opgegeven.

Sinds mijn 12e ben ik enorm onzeker geweest over mijn lichaam. Mijn “vrienden” noemden me bolle en hamlap. Dat hielp niet echt mee voor meer zelfvertrouwen.

Mijn sterke onzekerheid bleef aanhouden tot mijn 25e totdat ik me erbij neergelegd had.

Ik had alles geprobeerd naar mijn idee.

Poeders en pillen (ik begon hier een webwinkel in), obsessief hardlopen, bodybuilding, uithongeren etc.

Ik heb zelfs een operatie ondergaan om de klieren bij mijn borsten weg te halen omdat ik me hier zo enorm voor schaamde.

Geloof me als ik zeg dat ik het meegemaakt heb.

De webwinkel in voornamelijk eiwitpoeder was waar ik al mijn “frustratie” in kwijt kon. Dat wat met mijn lichaam niet lukte (het zo krijgen als ik het graag wilde) lukte met mijn bedrijf wel.

Ik werd behoorlijk succesvol en dat werd mijn manier om me te onderscheiden.

Maar ondernemen zonder lichamelijke energie is een moeilijke opgave.

Het is frustrerend om in je hoofd allerlei plannen en ideeën te hebben die je vanwege energiegebrek niet kunt uitvoeren.

Juist DAAROM probeerde ik Paleo op aanraden van vrienden uit Amerika.

En boy oh boy, wat kreeg ik er een energie voor terug.

Maar wat er daarnaast gebeurde... ik raakte vet kwijt.

Zonder dat ik er moeite voor deed.

In 2 maanden raakte ik 8 kg overtollig vet kwijt.

Nog eens 4 maanden daarna had ik het lichaam waar ik de afgelopen 15 jaar alleen maar van had gedroomd.

Ik verkocht mijn winkel in eiwitpoeder in 2014 en besloot mezelf vol in te zetten om Paleo verder uit te dragen in Nederland.

Samen met mijn team maakten we de afgelopen jaren 6 fysieke Paleo boeken, een 30-daagse Paleo challenge, een Paleo

lidmaatschap en nog diverse digitale boeken om mensen op weg te helpen.

Ik heb nog steeds bergen met energie (ondanks de geboorte van twee prachtige zoons en wat slapeloze nachten), een heldere geest, ik ben gedurende de dag ongelofelijk blij en dankbaar en slaap als een roos.

Ohh, en ik blijf op gewicht zonder problemen.

Het verschil is als dag en nacht. Ik voel me de afgelopen jaren nadat ik Paleo ben gaan doen een compleet ander persoon - ik kan functioneren op een niveau dat ik nooit heb gekend.

Ik hoop dat dit korte verhaal een reden is voor jou om dit boekje aandachtig door te lezen. Ik wil jou helpen om de stap naar Paleo eten zo gemakkelijk mogelijk te maken zodat jij ook zo snel mogelijk de vele voordelen kan ervaren.

Meer energie, vetverlies, gladde frisse huid, scherpe focus, geen kwaaltjes meer en vele vele andere dingen.

Dus lees dit Paleo-voor-beginners-boekje aandachtig door en laat me weten wat je ervan vond.

Groetjes Mitch

Paleo.nl

Email me via info@paleo.nl



Beginnen met Paleo

Ik ga ervan uit dat je al eerder gehoord hebt over Paleo aangezien je dit boekje hebt gedownload. Misschien heeft een vriend, vriendin of familielid er iets over laten vallen. Misschien heb je zelfs indrukwekkende resultaten gezien en wil jij nu ook wel eens weten wat Paleo nou precies is en of het ook wat voor jou kan zijn.

Om je te helpen met deze vraag heb ik dit boekje gemaakt.

Wat is het Paleo dieet?

In de basis is Paleo een lifestyle waarbij je échte en natuurlijke voeding eet en bewerkte voedingsmiddelen laat staan.

Slechts 10.000 jaar geleden zijn we als mensen anders gaan eten. We zijn veehouderij en landbouw gaan bedrijven. Echter voor deze tijd aten mensen al twee miljoen jaar als jager-verzamelaars.

Met andere woorden, wij als mensen kunnen het beste eten zoals we miljoenen jaren hebben gedaan. Dit is de manier van eten waar ons lichaam mee overweg kan.

We hebben honderdduizenden jaren gedaan om rechttop te gaan lopen. Ons lichaam past zich niet zo snel aan. Met de vele suikers die we eten en al de bewerkte voeding weet ons lichaam nog geen raad.

Dat kun je wel zien aan alle moderne (welvaart)ziektes die op grote schaal beginnen door te breken zoals diabetes type 2 en kanker.

De Paleo lifestyle brengt de oude gewoontes weer terug in ons hedendaagse leven en elimineert de bewerkte pakje-zakje-voeding, suiker, kunstmatige suiker, graan en plantaardige oliën die niks bijdragen aan onze gezondheid.

De Geschiedenis achter het Paleo dieet

Mensen uit het Paleolitische tijdperk waren sterk, slank en fit. Ze jaagden en verzamelden wat ze konden en hadden geen moestuintjes of koeien lopen. Ze liepen van plek naar plek om eten te zoeken. Ze moesten klimmen, zwemmen, rennen voor hun leven en waren in fantastische conditie.

We hebben dit als mensen heel lang volgehouden. Zolang dat het menselijk lichaam zich heeft aangepast aan deze manier van eten. Het lichaam gebruikt meer vet dan koolhydraten.

En toen kwam de agrarische revolutie en zetten alles op z'n kop.

Agrarische Tijdperk

Dit tijdperk brak zo'n 10.000 tot 12.000 jaar geleden aan. Mensen vormden groepen, dorpen en steden en begonnen landbouw te bedrijven en dieren groot te brengen voor de slacht.

Graan werd een basisonderdeel van het dieet. Wat gezegd moet worden is dat het graan van toen iets heel anders is dan het graan van nu. Nu bevat het veel meer gluten en destijds werd er veel gebruik gemaakt van fermentatie.

Maar problemen met spijsvertering en ziektes die een link hebben met voeding begonnen rond deze tijd.

Toeval? Wat mij betreft niet.

Wil jij slank en sterk zijn als onze Paleo voorouders. Probeer dan zeker eens 30 dagen Paleo te eten en merk het verschil.

De Basis van paleo

Wat je kan eten:

- Vlees
- Noten
- Groenten en Bataat
- Fruit
- Eieren
- Vis
- Natuurlijke olie zoals avocado, kokos en boter of ghee van grasgevoerde koeien.

Wat je niet eet:

- Bonen
- Graan
- Plantaardige oliën
- Zuivel

Waarom je dit soort voeding zou moeten vermijden

Volgens het CBS heeft 43% van de Nederlanders overgewicht. Een te zwaar en ongezond lichaam kan leiden tot allerlei ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 etc.

Een van de belangrijkste oorzaken van overgewicht is het eten van bewerkte voeding en voeding vol met kunstmatige suikers, zoet- en smaakstoffen. Veel mensen hebben voedsel intoleranties gepaard met chronische pijn.

Bonen

Bonen kunnen zorgen voor spijsverteringsproblemen in de darmen. Als jij snel last van je darmen hebt dan kun je bonen het beste vermijden. Ze bevatten fytaten - dit zijn stofjes die zich vastbinden aan de mineralen in je voeding waardoor

ze niet opgenomen worden. Maar ook lectines - die bekend staan dat ze chronische ontstekingen veroorzaken in je verteringsstelsel.

Je kunt het beste bonen vermijden. Wil je ze toch eten, hou het dan bij sperziebonen, peultjes of erwten en kook ze eerst voordat je ze eet.

De hitte zorgt ervoor dat de lectines gedeactiveerd worden.

Graan

Granen bevatten net als bonen ook lectines, maar daarnaast ook gluten. Deze eiwitten kunnen zorgen voor een hoop problemen.

Steeds vaker merken mensen op dat ze gluten intolerant zijn. Na het eten van graan krijgen ze buikpijn, een opgeblazen gevoel en diarree.

Maar ook zonder deze heftige klachten kunnen gluten zorgen voor hoofdpijn, stijve gewrichten, stemmingswisselingen en meer.

Andere soorten graan zoals rijst, haver of mais komt in de fabriek vaak in aanraking met gluten en kun je dus beter vermijden.

Wat nog het meest vervelende is van alles. Vaak zie je van buiten niet dat je van binnen aan het aftakelen bent totdat het te laat is.

Glucose

Een belangrijke reden om te stoppen met het eten van graan is omdat deze vol zit met bewerkte koolhydraten. Je lichaam maakt van koolhydraten het stofje glucose, dat opgeslagen wordt als energiebron in je spieren en lever. Wanneer je je glucose niet gebruikt wordt het opgeslagen als vet voor later gebruik.

Kunstmatige suikers bevatten trouwens ook extreem veel glucose.

Ik ben het niet vaak eens met het voedingscentrum. Maar ze zeggen over suiker o.a.

Er is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen overgewicht en suiker. Te veel suiker eten kan wel bijdragen aan het ontstaan van overgewicht.

en

Het drinken van suikerhoudende dranken vergroot de kans op overgewicht.

Bewerkte Oliën

Bewerkte olie (transvet) is gewoonweg niet goed voor je. Ze zorgen voor ontstekingen in het lichaam en een slechte balans tussen je verschillende omega-vetzuren. Olie die je moet vermijden zijn alle soorten margarines, soja olie, “plantaardige” olie, zonnebloem olie etc.

De meeste bewerkte voeding bevat wel dit soort olie in de ingrediënten lijst.

Zuivel

Veel mensen krijgen problemen wanneer ze zuivelproducten eten of drinken zoals melk, yoghurt of kaas. Als jij hier geen last van hebt, en je hebt rauwe melk ter beschikking... Go for it.

Uit het bovenstaande lijstje heb ik het minst problemen met zuivel, maar het aantal lactose intolerante mensen is behoorlijk.

Low Carb? Nee. Gewoon andere soorten koolhydraten

Veel mensen vergelijken Paleo met low-carb eten. Dit is niet helemaal correct. Ja natuurlijk, als je veel gewicht moet

verliezen is een low-carb dieet aan te raden om veilig en snel gewicht te verliezen.

En dit kan met behulp van Paleo voedingsbronnen.

Maar als je geen overgewicht hebt, je actief bent op je werk en veel sport dan heb je juist koolhydraten nodig. Zorg er alleen voor dat je koolhydraten neemt uit de juiste voedingsbronnen zoals zoete aardappels, fruit of rijst als je geen andere optie hebt.

Vet

In tegenstelling tot wat veel mensen nog steeds denken is vet niet die boosdoener. Vet maakt je niet vet. Sterker nog, tijdens een Paleo lifestyle eet je juist behoorlijk veel vet. Dit komt uit vlees, vis, eieren, avocado's of olijven. Dit is goed en gezond vet. Natuurlijk bevat vet een hoop calorieën en als je meer eet dan je verbruikt dan kom je aan. Maar dit zal niet zo snel gebeuren als je genoeg groentes en gezonde stukken vlees eet.

Wat je kunt eten

Vlees: grasgevoerd vlees zoals van puregraze of schotsehooglanders, kip, lam of varkensvlees. De grasgevoerde dieren zijn blij en gezond geweest en hun vlees bevat veel meer mineralen, vitamines en betere vetten. Eet ook de eieren van grazende kippen.

Gebruik natuurlijke olie zoals kokosolie, olijfolie of avocado-olie. Boter van grazende koeien is oké.

Eet een handje noten (macadamia's en walnoten bevatten de meeste omega-3 vetzuren).

Zoals al eerder gezegd, voor de goede koolhydraten eet je een zoete aardappel. Andere goede bronnen zijn bv. pompoen, bieten en andere wortelsoorten.

Eet fruit met mate (vooral als je probeert om gewicht te

verliezen). De beste fruitsoorten die je kunt eten zijn blauwe bessen. Deze bevatten veel anti-oxidanten en weinig suiker.

Eet veel groenten. Sla, snijbiet, spinazie, boerenkool, en vele andere groenten. Dit zou het overgrote deel van je dieet moeten zijn. Eet zoveel mogelijk biologisch als het kan.

Geniet van wilde zalm of andere gevangen vis.

Omdat deze voeding vol zit met voedingsstoffen en bijna geen slechte vetten en suikers bevat kun je hier behoorlijk van eten (noten niet meegeteld) zonder aan te komen. Als je van een standaard Westers dieet ineens Paleo gaat eten zul je waarschijnlijk snel gewicht verliezen zonder dat je het probeert.

Ons lichaam is altijd op zoek naar voedingsstoffen, maar krijgt het met een Westers dieet niet binnen. Dit is de reden dat je constant trek blijft houden. Begin je voeding te eten die je tot op celniveau voedt dan is de trek ook weg.

Van je suikerverslaving af

Als je echt serieus bent om dit Paleo ding te proberen start dan met een 30-daagse challenge. Stop met het eten van alle troepvoeding en eet zoveel juiste voeding als je maar wilt. Je zult je beter voelen, er beter uitzien en waarschijnlijk zul je ook wel wat kilo's verliezen.

Mocht je niet alles tegelijk willen doen, eet dan 1 dag per week alles wat je wilt en doe vervolgens weer 6 dagen Paleo.

Veel mensen komen erachter dat ze daadwerkelijk voedsel intoleranties hebben (vaak gaat het om gluten). Na 30 dagen geen gluten eten, en daarna weer herintroduceren komt het dikwijls voor dat mensen hoofdpijn krijgen, stramme spieren, een opgeblazen buik, pijn in de maag of andere symptomen.

Je kunt ditzelfde doen met zuivel als je dat wilt testen.

Zorg er alleen voor dat je niet 2 verschillende “slechte”

voedingsbronnen tegelijk weer begint met eten. Want dan weet je niet welke de boosdoener is van je klachten.

Hoe je dit het beste vol kunt houden

Jij kunt ook vrij snel gezond worden, gewicht verliezen en klachtenvrij oud worden door het volgen van een Paleo dieet.

Begin op deze manier:

Stop NU met het eten van troepvoeding. Ruim je kasten leeg. Gooi al je bewerkte voeding weg of geef het aan de voedselbank of iets dergelijks.

Ga niet uit eten totdat je weet dat je het broodje vooraf kunt laten staan en je goed weet welke voeding gluten/zuivel bevatten etc.

Denk niet te moeilijk. Sommige mensen vinden het noodzakelijk om Paleo veel moeilijker te maken dan het is. Uiteindelijk komt het maar neer op één ding.

Het eten van échte natuurlijke voeding.

Daarom apart ook nog bij dit e-bookje een heerlijk weekmenu zodat je direct aan de slag kunt met heerlijke Paleo Recepten.

Ik hoop dat je het interessant vond om te lezen. Mocht je vragen hebben dan kun je ons altijd bereiken via ons info@paleo.nl mailadres.

Weet dat we altijd voor je klaarstaan.

Groetjes!

Mitch, de familie en het Paleo.nl team

PS: Ik hoop dat je dit kleine boekje leuk vond. Ik ben gek op feedback - dus mail me via info@paleo.nl met je vragen en verbeteringen.